

приложение к приказу от «01» августа 2025г. № 86

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ

«Детский сад № 9»

Комбинированного вида

С.А. Степанова

«01» 08 2025г.



Примерное меню для обучающихся МАДОУ «Детский сад № 9» с 01.08.2025г. (от 3-х до 7-и лет)

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175	0,1	0,5	0,1	114,9		0,5
2012	10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35	0,0	0		0,3		0
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3,8	3,5	0,2	47	0	0	0,2	16,5		0,8
2012	3/13	Батон	30	2,31	0,9	14	25,8	0,05	6	0,02	6,6		0,6
2012	-	сыр	10	2,63	2,66	0	34,5	0,03	0,07	0,4	100		0,07
Итого за прием пищи:			470	13,74	12,96	48,9	317,3	0,2	6,57	0,72	238,30		1,97

II Завтрак

2012	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10		0	16		2,2
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10		0	16		2,2

Обед

2012.	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растительным маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	0	3,86	0,1	13,8		0,6
2012	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	18,6	118	0,1	4,5	0,1	28,4		1,5
	обед	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углевода	ккал	В1	С	В2	Са		
2012	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,5	28,1	163	0,1	0	0	11,1		0,6
22012	10/8	Печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	0,1	7,3	1,0	21,6		3,4

2012	1/11	Соус молочный / для подачи к блюду	50	1,0	2,9	3,4	43	0	0,1		0	31,3		0,1
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2		0	14,5		0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0		0	10,73		0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0	0		0,04	17,5		1,95
Итого за прием пищи:			795	27,25	28,15	108,3	789,2	0,36	65,96		1,24	148,93		8,95
Полдник														
2015	14/5	Запеканка из творога с рисом	200	29,0	19,8	37,6	448,0	0	0,4		0,4	231,8		1,2
2015	2/11	Соус молочный сладкий или ступенное молоко	50	1,2	2,4	7,5	55	0	0,2		0	41,8		0,2
2012	20	Йогурт	200	5,8	6,4	8	117	0,1	1,4		0,3	240		0,2
2012	0/6	пряник	50	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0		0	11,6		0
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0		0	19,0		0,4
Итого за прием пищи			525	41,25	32,65	105,3	845,1	0,66	2,0		0,7	544,2		2,0
Всего за день:			1890	82,64	74,16	272,3	1994,3	1,25	84,53		2,66	947,3		15,0

2 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	В1, мг		С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг		
Завтрак														
2012	11/4	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206,0	0,1	0,3		0,1	97,53		0,5
0.15/2012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0	0,5		0,1	111,8		1,1
2012	4/13	Батон с	30	2,31	0,9	14	25,8	0,05	0		0,02	6,6		0,6
2012	-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,01	0	0		0,01	2,4		0,02
2012	-	сыр	10	2,63	2,66	0	34,5	0	0,07		0,4	100		0,07
Итого за прием пищи:			450	15,42	20,31	68,1	467,31	0,15	0,87		0,63	318,3		2,29
II Завтрак														
2012	-	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10		0,0	16		2,2
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10		0,0	16		2,2
Обед														
2015	2/1	Салат из зеленого горошка и яйца	60	4,4	3,4	5,2	32,0	0,2	10,8		0,2	20,8		0,8

2020	30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	200	12,6	13,8	13,9	223,0	0	3,3	0,1	58,5	1,8
2012	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	12,2	63,0	0,2	2,4	0	8,5	0,4
2012	9/10	Кисель из сухих фруктов	200	1,0	0,1	28,6	115,0	0	50,3	0	31,4	0,6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0	0	0	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			735	24,65	19,15	88,9	590,2	0,46	66,8	0,3	147,43	5,95
Полдник												
2015	4/3	Картофельное пюре с морковью	200	3,8	5,4	25,6	279,7	0,1	7,6	0	108,3	1,2
2012	09	Молоко кипячёное	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	1,0	0,2	222,8	0,2
2012	8/12	Булочка с повидлом	65	5,3	3,9	33,8	188	0,1	0,1	0	29,9	0,6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0,1	10,73	0,4
Итого за прием пищи:			490	16,55	15,35	80,7	637,0	0,36	8,7	0,3	371,73	2,4
Всего за день:			1775	57,02	55,21	247,5	1737,19	1,00	86,37	1,23	853,46	12,84

3 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины		Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак												
2012	14/4	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195	0,2	0,8	0,1	116,2	0,7
2012	1/6	Яйцо Отварное	30	3,81	3,45	0,21	47	0,02	0	0,1	47	0,8
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89,0	0	0,5	0,1	105,9	0,1
2012	5/13	Батон	30	2,31	0,9	14	25,8	0,05	0,0	0,02	6,6	0,6
2012	-	сыр	10	2,63	2,66	0	34,5	0,0	0,07	0,4	100	0,07
Итого за прием пищи			470	17,75	15,21	58,3	391,3	0,27	1,37	0,72	375,7	2,27
II Завтрак												
2012	13	Батон	100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0,1	7,2	0,5
Итого за прием пищи:			100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0,1	7,2	0,5
Обед												
2015	36/1	Филе с сельдью с картофелем и	60	2,6	4,6	7,2	79	0	1,8	0	13,1	0,5

2012	9/2	Рассольник сметаной	200	1.4	2.6	10.5	68	0	3.7	0	16.8	0.5
2012	44/3	Каша гречневая	130	7.5	5.9	37.8	217	0.2	0.8	0.1	20.6	3.7
2012	11/8	Гуляш из мяса	80	11.9	12.6	4.3	176		0.4	0.1	57.5	1.8
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.9	72	0	50.2	0	14.5	0.3
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	98.6	0.1	0	0.4	17.5	1.95
2012	-	Хлеб витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0	0	10.70	0.4
Итого за прием пищи			745	28.85	26.45	110.5	768.9	0.36	56.9	0.24	150.7	9.15
Полдник												
2015	38/3	Картофельное пюре	200	4.2	5.6	28.8	180	0.2	14.4	0.2	49.6	1.7
2012	6/1 -153	Коржик молочный	65	6.74	70.9	35.8	208.3	0.1	29.3	0.1	56.6	1.08
2015	10/10	Чай с молоком сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61.0	0	0.3	0.1	53.1	0.1
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0.0	0.0	10.70	0.4
Итого за прием пищи:			490	13.99	78.05	88.1	507.6	0.36	44.0	0.4	170	3.28
Всего за день:			1805	61.99	120.2	275.8	1754.2	0.99	111.3	1.46	703.6	15.2

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал		Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2012	19/4	Каша дружба молочная с	200	6.0	6.0	24.7	188	0	0.53	0.1	117.2	0.6	
2012	10/10	Чай с молоком сахаром	200	1.4	1.4	11.2	61	0	0.3	0.1	53.06	0.1	
2012	5/13	Батон	30	2.31	0.9	14	25.8	0.05	0	0.02	6.6	0.6	
2012	1/13	е маслом	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0	0.01	2.4	0.02	
Итого за прием пищи:			440	9.79	15.6	50.03	340.9	0.05	0.83	0.23	179.26	1.32	
II Завтрак													
2012	12	Яблоки	100	0.3	0.3	26.9	103	0	3.3	0	12.2	1.6	
Итого за прием пищи:			100	0.3	0.3	26.9	103	0	3.3	0	12.2	1.6	
Обед													
2012	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0.6	6.0	2.8	65.0	0	13.5	0	8.6	0.5	
2012	5/2	Свекольник со сметаной	200	8.1	11.7	13.0	176.6	0.08	15.05	0.1	83.93	2.2	
2012	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	3.7	37.1	198.3	0	0	0	4.2	0.5	

2012	6/10	Композит из сухобруктов	200	0,49	0,03	18,3	72	0,01	50	0	14,5	0,3
2012	-	Хлеб витаминный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	107,3	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,5	98,9	0,99	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	30,94	35,2	104,9	858,1	1,14	78,75	0,24	283,7	7,55
Подзник												
2015	1/7 3/6	Рыба отварная Омлет с	80/120	21,44	6,1	2,1	128	1,6	2,56	0,22	87,27	1,38
2012	13/10	Кофейный напиток с	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,5	0,12	105,86	0,11
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2015	06	Пряники	40	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0	0	11,6	0
Итого за прием пищи:			465	29,69	13,5	67,7	442,1	2,19	3,08	0,34	215,46	1,89
Всего за день:			1770	70,72	64,15	222,63	1744,1	3,38	85,96	0,81	690,62	12,36

5 День

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2012	7/4	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	200	6,0	5,8	42,4	248	0,06	0,5	0,1	112,7	0,6	
2012	09	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	1,1	0,3	222,8	0,2	
2012	1/6	Ябло отварное	30	3,81	3,45	0,21	47	0,02	0	0,1	16,5	0,8	
2012	5/13	Багтон	30	2,31	0,9	14	25,8	0,05	0	0,02	0	0,6	
2012	1/13	маслом	10	0,08	7,25	0,13	103	0	0	0,01	2,4	0,02	
Итого за прием пищи:			470	18,04	23,3	65,74	534,8	0,23	1,6	0,53	355,4	2,22	
II Завтрак													
2012	-	Сок яблочный	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10,0	0,0	16	2,2	
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10,0	0,0	16	2,2	
Обед													
2012	12/1	салат из моркови с изюмом растительным маслом	60	0,8	3,0	13,2	75,0	0	2,2	0	11,9	0,3	

2012	14/2	Суп овощной с кургой и сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	0,95	6,8	0,0	22,6		
2012	3/3	Пюре картофельное	130	2,7	3,7	19,4	117	0,1	9,3	0,1	32,2		0,9
2012	12/7	Биточки(котлеты) рыбные	80	7,4	2,6	7,3	81	0,1	0,5	0,1	59,9		0,4
2012	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	0,08	65,0	0,02	4,1		0,21
2012	-	Хлеб пшеничный витаминный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73		0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,09	0	0,04	17,5		1,95
Итого за прием			74	17,55	15,35	96,9	582,2	0,48	83,8	0,26	158,9		10,96
Полдник													
2015	9/5	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,8	418,0	0,04	0,4	0,4	281,4		1,0
2012	2/11	Соус молочный Сладкий или стуженное молоко	50	0,7	1,4	4,5	33,0	0,0	0,1	0,0	25,1		0,0
2012	-	Йогурт/ кефир	200	5,8	6,4	8,0	117	0,1	1,4	0,3	240		0,2
2012	24/1	Малина на стуженном молоке	60	21,2	11,5	79,4	174,5	0,5	1,1	0,6	243,0		0
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73		0,4
Итого за прием пищи:			535	63,2	38,65	131,0	801	0,7	3,0	1,3	800,23		1,6
Всего за день			1850	99,19	77,7	303,4	1960,68	1,0	98,4	2,09	1331,0		16,98

6 день

Сборные рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
													Завтрак
2012	2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,9	4,5	25,8	162,8	0,2	0	0,1	104,8		2,5
2012	10/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9		0,1
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3,81	3,45	0,21	47	0,02	0	0,1	16,5		0,8
2012	5/13	Батон	30	- 2,31	0,9	14	25,8	0,05	0	0,02	6,6		0,6
2012	5/13	сыр	10	2,63	2,66	0	35	0,041	0	0,04	100		0,07
Итого за прием пищи:			470	16,65	14,41	53,41	359,6	0,311	0,5	0,36	333,8		4,07

II Завтрак

2012	-	Сок яблочный	100	0.4	0.2	9.8	42.68	0	0.03	0	16	2.2
Итого за прием пищи:			100	0.4	0.2	9.8	42.68	0	0.03	0	16	2.2

Обед

2012	10/1	Салат из отварного картофеля, отварной моркови, отварной свеклы, солёного огурца, репчатого лука с растительным маслом.	60	0.9	6.0	6.3	79	0	2.5	0	14.2	0.58
2012	19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.2	4.1	14.4	119.0	0.1	7	0.1	27.4	1
2012	31/8	Капуста тушённая	130	3.03	2.47	11.76	94	0.04	27.1	0.06	70.97	0.96
2012	35/8	Суфле из печени	80	16.1	5.5	2.2	123.0	0.12	3.53	1.01	36.84	4.62
2012	9/10	Кисель из сухофруктов	200	0.99	0.05	28.6	114.9	0.01	50	0	31.37	0.6
2012	1/11	Соус молочный	50	1.0	2.9	3.4	43	0	0.1	0	31.3	0.1
2012	-	Хлеб витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0	0	10.73	0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0	0.04	17.5	1.95
Итого за прием пищи			795	34.17	21.77	95.7	730.1	0.42	90.23	1.21	240.31	10.13

Полдник

2012	13/5	Запеканка творог с морковью	200	27.2	23.6	12.7	426	0.08	1.4	0.34	248.2	0.20
2012	-	печенье	50	3	39	29.8	168	0	0	0	11.6	0.8
2012	-	Йогурт	200	5.6	5.0	9.0	113.0	0.1	1.4	0.3	240	0
2012	2/11	Соус молочный сливочный	50	0.7	1.4	4.5	33.0	0	0	0	41.8	0.1
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0	0	10.73	0.4
Итого за прием пищи			525	38.2	69.15	68.3	798.3	0.24	2.8	0.64	552.33	1.5
Всего за день:			1890	89.42	105.53	227.24	1930.68	0.971	93.56	2.21	1142.44	17.9

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г	Жиры, г			В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												

завтрак

2012	15/4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6	31,2	206	0,1	0,4	0,1	97,5		1,0
2012	09	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	1,1	0,3	222,8		0,2
2012	1/6	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0	0,2	19,9		0,9
2012	5/13	Батон	30	2,31	0,9	14	25,8	0,05	0	0,4	6,6		0,6
2012	-	сыр	10	2,63	2,66	0	34,5		0,07	0,4	100		0,07
Итого за прием пищи:			430	22,14	19,96	54,5	438,6	0,25	1,57	1,4	446,8		2,77

II Завтрак

2012	-	Яблоки	100	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4	0	26,6		3,7
Итого за прием пищи:			100	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4	0	26,6		3,7

Обед

2012	5/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,0	4	5,9	63	0,02	22,54	0,03	28,06		0,39
2012	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	0	8,6	0	33,4		1,5
2012	3/8	Жареное домашнему	200	15,7	15,7	19,8	285	0,14	10,68	0,15	29,99		2,77
2012	1/11	Соус молочный	50	1,0	2,9	34	43	0	0,1	0	31,3		0,1
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,45	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5		0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73		0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,09	0	0	0,04		1,95
Итого за прием пищи:			785	24,85	27,65	118,9	700,2	0,31	92,12	0,18	148,02		7,41

Полдние

2012	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12,4	95	0	0,4	0,1	88,6		0,4
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9		0,1
2012	23/1	Пирожок с капустой печеный	70	21,2	11,5	79,4	174,5	0,5	1,1	0,6	243		0,2
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73		1,8
Итого за прием пищи:			495	29,25	18,25	117,5	416,8	0,56	2,0	0,8	448,23		2,5
Всего за день:			1860	76,94	66,56	308,5	1639,9	1,22	103,09	2,38	1069,65		16,38

9 день

Сборник	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	-------------	-------	------------------	-----------	----------	----------------------

рециптур	технологическая карта	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	числовая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2012	18/4	Каша ассорти с маслом сливочным	200	5,1	5,9	25,6	172	0,1	0,5	0,1	114,3	0,9
2012	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0	0,1	53,1	0,1
2012	1/13	Масло сливочное	10	0,08	7,3	0,13	97,8	0	0	0,01	2,4	0
2012	-	сыр	10	2,63	2,66	0	35	0	0,1	0,04	100	0,1
2012	1/13	Багет	30	2,31	0,9	14	25,08	0,05	6	0,02	6,6	0,6
Итого за прием пищи:			450	11,52	18,16	50,93	390,88	0,15	6,6	0,27	276,4	1,7
II Завтрак												
2012	-	Груша	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Обед												
2012	25/2	Суп-поре из картофеля	200	2,5	2,6	12,7	82	0,1	18,95	0,1	53	0,6
2012	4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	34,9	331	0,1	1,3	0,1	20,8	1,7
2012	-	Икра из кабачков	60	3,6	3,7	37,6	198,3	0	0	0	4,2	0,6
2012	9/10	Кисель из смеси сухих фруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0	50,3	0	31,4	0,6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,2	0	0,06	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			715	29,25	22,85	146,2	883,5	0,4	70,55	0,3	137,63	5,85
Полдник												
2012	37/3	Рагу из овощей в молочном соусе	200	4,2	7,2	22,4	160	0,2	90	0,2	81,2	1,2
2012	14/10	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,9	135	0,03	0,5	0,03	11,8	1,1
2012	267	Печенье	50	3,8	4,84	37,12	208,18	0	0	0	14,47	1
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3,81	3,45	0,21	47	0,02	0	0,1	16,5	0,8
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
Итого за прием пищи:			505	17,33	19,12	94,93	608,48	0,31	90,5	0,33	234,7	4,5
Всего за день:			1770	58,5	60,53	301,86	1925,54	0,89	177,65	0,9	664,73	14,25

Сборник №	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетик	Витамины	Минеральные вещества
	1					
	10 ДЕНЬ					

рецептур	технологическая карта	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
а												
Завтрак												
2012	8	Каша геркулесовая	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,4	0,1	104,7	1,2
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3,8	3,5	0,2	47	0	0,1	0	16,5	0,8
2012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	0,8	0,1	111,8	1,1
2012	1/13	Батон с маслом	30/10	48	13,2	0,1	119,7	0	0	0	1,9	0
Итого за прием пищи:				470	27,6	54	503,7	0,6	1,3	0,2	234,9	3,1

б												
II Завтрак												
2012	-	сок	100	0,4	0,4	9,81	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:				100	0,4	0,4	42,68	0,03	10	0	16	2,2

в												
Обед												
2012	10/1	Салат из свежей моркови и капусты с растительным маслом	60	0,7	4,0	7,9	64	0	2,6	0	14,4	0,4
2012	3/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53,0	0	5,4	0	32,8	0,5
2012	8/3	Пюре картофельное	130	2,67	3,66	17,89	135	0,1	9,81	0,4	32,17	1,1
2012	9/7	Биточки из рыбы паровые	80	11,0	1,6	6,4	84	0,1	0,5	0,1	47,3	0,6
2012	16/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	0,01	89	0,02	4,9	0,21
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,06	16,7	98,9	0	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:				745	21,02	12,07	559,2	0,27	107,31	0,56	159,8	5,16

г												
Полдник												
2012	36/3	Макаронный сыр	200	9,8	7,6	42,6	274	0	0	0	126	0
2012	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	0,1	0	0,1	40,1	0,6
2012	13/10	Кефирный напиток с молоком	200	4,5	4,7	17,7	130,9	0,1	0,8	0,1	154,9	0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
Итого за прием пищи:				490	21,55	104,6	686,2	0,26	0,8	0,2	331,73	1,3
Всего за день:				1805	105,07	60,92	1791,78	1,16	119,41	0,96	742,43	11,76
Всего за 10 дней:				18175	760,42	721,26	18265,95	12,8	1050,1	15,48	8859,22	145,6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060852

Владелец Степанова Светлана Анатольевна

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027