

приложение к приказу от «01» 08 2025г. № 76

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 9»
комбинированного вида
Меню С.А.Степанова
«01» 08 2025г.



Примерное меню для обучающихся МАДОУ «Детский сад № 9» с 01.08.2025г. (от 1 до 3-х 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
Завтрак												
2012	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,8	4,4	19,8	131,3	0,07	0,4	0,07	86,2	0,4
2012	10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,0	0	0	0,3	0
2012	1/6	Яйно 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	15,03	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:				12,54	11,46	43,23	270,1	0,15	6,47	0,69	209,6	1,87
II Завтрак												
2012	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи				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	50	1,5	5,6	6	77,6	0	3,2	0,08	11,5	0,5
2012	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,9	3,6	16,7	106,2	0,09	4,05	0,09	25,6	1,35
а				Масса порции	белки	жиры	углеводы	ккал	В1	С	В2	Са
2012	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	-29,6	163	0,1	0	0	11,1	0,6
22012	10/8	Печень по - строгановски	70	8,8	9,2	1,8	12,6	0,08	6,4	0,9	18,9	3,0

2012	1/11	Соус молочный / для подачи к блюду.	30	0,6	1,7	2,0	25,8	0	0,06	0	18,8	0,06
2012	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	0	45,2	0	13,1	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	30	2,0	0,4	10,0	59,3	0	0	0,02	10,5	1,17
Итого за прием пищи:			695	23,50	23,95	96,30	681,00	0,33	58,91	1,09	120,23	7,38

Полдник

2015	14/5	Запеканка из творога с рисом	180	26,1	17,8	34,6	403,2	0	0,4	0,4	208,6	1,1
2015	2/11	Соус молочный сладкий или стуженное молоко	30	0,7	1,4	4,5	33	0	0,1	0	25,1	0,1
2012	20	Йогурт	180	5,2	5,8	7,2	105,3	0,09	1,3	0,3	216	0,2
2012	0/6	пирог	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			465	37,25	29,05	98,5	766,6	0,65	1,8	0,7	480,30	1,8
Всего за день:			1660	73,69	64,86	2247,83	1760,38	1,16	77,18	2,48	826,13	13,25

2 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ 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	

Завтрак

2012	11/4	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	180	5,85	5,4	29,3	185,4	0,09	0,27	0,09	43,9	0,45
0.152012	14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,15	22,05	121,5	0	0,45	0,09	100,6	1,0
2012	4/13	Батон с сыром	30	2,31	0,9	15,03	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:			410	14,37	19,36	66,51	433,21	0,21	0,79	0,61	253,5	2,14

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	50	3,7	2,8	5,0	26,7	0,2	9,0	0,2	17,3	0,7
------	-----	----------------------------------	----	-----	-----	-----	------	-----	-----	-----	------	-----

2020	30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	180	11,3	12,4	12,5	200,7	0	3,0	0,1	52,7	1,6
2012	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	1,0	11,0	56,7	0,2	2,2	0	7,7	0,4
2012	9/10	Кисель из сухих фруктов	180	0,9	0,09	28,8	103,5	0	45,3	0	28,26	0,5
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	59,3	0	0		10,5	1,17
Итого за прием пищи:			645	21,05	16,84	79,6	505,20	0,46	59,5	0,3	127,19	4,77

Подлик

2015	4/3	Картофельное пюре с морковью	180	3,42	4,86	23,04	251,73	0,09	6,84	0	97,47	1,08
2012	09	Молоко кипячёное	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,9	0,18	200,52	0,18
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:			450	15,59	14,22	77,24	597,93	0,34	8,18	0,28	338,62	2,26
Всего за день:			1605	51,41	50,82	233,15	1579,02	1,00	78,47	1,19	735,31	11,37

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование 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	14/4	Каша ячневая с маслом сливочным	180	5,4	4,77	30,33	175,5	0,18	0,72	0,09	104,58	0,63
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	180	2,7	2,61	12,06	80,1	0	0,45	0,1	95,31	0,1
2012	5/13	Батон	30	2,31	0,9	15,03	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:			430	16,85	14,39	57,63	362,9	0,25	1,24	0,71	353,49	2,2
II Завтрак												
2012	13	Бананы	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	50	2,16	3,83	6,0	65,83	0	1,5	0	10,91	0,41
------	------	-------------------------------	----	------	------	-----	-------	---	-----	---	-------	------

2012	9/2	Рассольник сметаной	180	1,26	2,34	9,45	61,2	0	3,33	0	15,12	0,45
2012	44/3	Каша гречневая	130	7,5	5,9	39,6	217	0,2	0,8	0,1	20,6	3,7
2012	11/8	Гуляш из мяса	70	10,41	11,02	3,76	154	0	0,35	0,1	50,31	1,6
2012	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,9	64,8	0	45,18	0	13,1	0,3
2012	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	59,2	0,1	0	0,02	10,5	1,17
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,70	0,4
Итого за прием пищи			665	25,43	23,64	99,01	680,33	0,36	51,16	0,22	131,24	8,03
Подлик												
2015	38/3	Картофельное пюре	180	3,78	5,04	25,9	162	0,2	13,0	0,2	44,6	1,5
2012	б/н -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	180	1,3	1,3	10,1	54,9	0	0,3	0,1	47,8	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:			450	13,47	77,39	84,1	483,50	0,36	42,6	0,4	159,70	3,08
Всего за день:			1645	57,15	115,92	259,64	1613,13	0,97	104,0	1,43	651,63	13,81

4 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												
2012	19/4	Каша дружба молочная с сахаром	180	5,4	5,4	25,56	169,2	0	0,47	0,1	105,48	0,5
2012	10/10	Чай с молоком сахаром	180	1,2	1,2	10,08	54,9	0	0,3	0,1	47,8	0,1
2012	5/13	Батон с маслом	30	2,31	0,9	15,03	25,8	0,05	0	0,02	6,6	0,6
2012	1/13	Батон с маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,1	0	0	0,01	2,4	0,02
Итого за прием пищи:			400	8,99	14,75	50,8	316,0	0,05	0,77	0,23	162,28	1,22
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	50	0,5	5,0	2,3	54,2	0	11,3	0	7,2	0,4
2012	5/2	Свекольник со сметаной	180	7,3	10,5	11,7	158,9	0,08	13,54	0,1	75,53	2,0
2012	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	3,0	32,6	158,6	0	0	0	3,4	0,5

2012	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,03	16,5	64,8	0,01	45	0	13,05	0,3
2012	27/8	Куски мясные паровые	70	11,6	11,4	4,3	165,4	0	0,2	0,1	41,7	1,5
2012	-	Хлеб витаминный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	107,3	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	59,2	0,1	0	0,04	10,5	1,17
Итого за прием пищи:			655	26,39	30,48	89,7	719,40	0,25	70,04	0,24	258,68	6,27
Полдник												
2015	1/7 3/6	Рыба отварная Омлет с	80/120	21,44	6,1	512	128	1,6	2,56	0,22	87,27	1,38
2012	13/10	Кофейный напиток с	180	2,7	2,6	12,0	80,1	0,03	0,46	0,12	95,27	0,09
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2015	06	Пшеники	40	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0	0	11,6	0
Итого за прием пищи:			445	29,39	12,75	576,2	433,2	2,19	3,02	0,34	204,87	1,87
Всего за день:			1600	65,07	58,28	743,60	1571,6	2,49	77,13	0,81	638,03	12,18

5 День

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2012	7/4	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	180	5,4	5,2	39,3	223,2	101,4	0,5	0,1	101,4	0,5	
2012	09	Молоко кипящее	180	5,25	5,3	8,1	99,9	0,1	1,0	0,3	200,5	0,2	
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	15,03	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:			430	16,85	22,1	62,77	498,9	101,5	1,5	0,53	320,80	2,12	
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 яблоком растительным маслом	50	0,7	2,5	11,0	62,5	0	1,8	0	9,9	0,3	

2012	14/2	Суп овощной с курой и сметаной	180	1.3	4.7	8.8	78.3	18.8	6.1	0.0	20.3	6.1
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	тефтели с рыбой и рисом	70	6.5	2.3	6.4	70.9	0.1	0.4	0.1	52.4	0.4
2012	15/10	Напиток из шиповника	180	0.2	0.1	16.4	58.5	0.07	58.5	0.02	3.7	0.18
2012	-	Хлеб пшеничный витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0	0	10.73	0.4
2012	-	Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	10.0	59.3	0.09	0	0.04	10.5	1.2
Итого за прием			665	15.05	13.85	84.3	504.8	19.22	76.1	0.26	139.73	9.48

Полдник

2015	9/5	Запеканка из творога	180	30.4	17.3	24.1	376.2	252.9	0.4	0.4	253.3	1.0
2012	2/11	Соус молочный Сладки или стуженное молоко	30	0.4	0.8	2.7	19.8	0.0	0.1	0.0	15.1	0.0
2012	-	Йогурт/ кефир	180	5.2	5.8	7.2	105.3	0.1	1.3	0.3	216	0.2
2012	24/1	Манник на стуженном молоке	50	17.7	9.6	66.2	145.4	0.5	0.9	0.5	202.50	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:			465	55.35	33.65	112.5	705	253.5	2.7	1.2	697.63	1.6
Всего за день			1660	87.65	70.00	269.37	1751.38	374.3	90.3	1.99	1173.36	15.4

6 ДЕНЬ

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прим пищи, наименование 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	2/4	Каша гречневая молочная с маслом	180	4.4	4.1	23.2	146.5	0.2	0	0.1	6.8	2.2
2012	10/10	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12.1	80.1	0	0.5	0.1	95.3	0.1
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	Батон	30	2.31	0.9	15.03	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:			430	15.85	13.71	50.54	334.4	0.311	0.5	0.36	225.2	3.77

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, соевого огурия, репчатого лука с растительным маслом.	50	0.75	5.0	5.3	65.8	0	2.1	0	11.8	0.4
2012	19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6.5	3.7	13.0	107.1	0.1	6.3	0.1	24.66	1
2012	31/8	Капуста тушеная	130	3.03	2.47	11.76	94	0.04	27.1	0.06	70.97	0.96
2012	35/8	Суфле из печени	70	14.1	4.8	1.9	107.6	0.1	3.08	0.88	32.2	4.04
2012	9/10	Кисель из сухофруктов	180	0.89	0.05	25.7	103.4	0.01	45	0	28.2	0.5
2012	1/11	Соус молочный	30	0.6	1.7	2.0	25.8	0	0.1	0	18.8	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	30	2.0	0.4	10.0	59.3	0.09	0	0.04	10.5	1.17
Итого за прием пищи			695	29.52	18.27	81.96	621.3	0.4	83.68	1.08	207.86	8.57

Полдник

2012	13/5	Запеканка творог с морковью	180	24.5	21.2	11.4	383.4	0.08	1.3	0.3	223.38	0.20
2012	-	печенье	50	3	39	29.8	168	0	0	0	11.6	0.8
2012	-	Йогурт	180	5.04	4.5	8.1	101.7	0.1	1.3	0.3	216	0
2012	2/11	Соус молочный сладкий	30	0.4	0.84	2.7	19.8	0	0	0	25.1	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			465	34.59	65.69	64.3	731.2	0.24	2.6	0.6	486.81	1.5
Всего за день:			1690	80.36	97.87	206.60	1729.58	0.951	86.81	2.04	935.87	16.04

7 ДЕНЬ

Сборник рецептур	№ 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	180	5,85	5,4	29,3	185,4	0,1	0,4	0,1	87,8	0,9
2012	09	Молоко кипяченое	180	5,2	5,3	8,1	99,9	0,1	1,1	0,3	200,5	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	бапон	30	2,31	0,9	15,03	25,8	0,05	0	0,4	6,6	0,6
2012	-	сыр	10	2,637	2,66	0	34,5		0,07	0,4	100	0,07
Итого за прием пищи:			440	20,89	18,76	52,73	406,90	0,25	1,57	1,4	414,8	2,67

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	50	0,83	3,33	4,91	52,5	0,02	18,78	0,03	23,38	0,32
2012	2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	3,87	9,18	72	0	7,74	0	30,1	1,35
2012	3/8	Жаркое домашнему	180	14,13	14,13	17,82	256,50	0,14	9,61	0,13	26,99	2,49
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	180	0,45	0	17,91	64,8	0	45,2	0	13,05	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	30	2,0	0,4	10,0	59,3	0,09	0	0	0,04	1,17
Итого за прием пищи			695	19,59	24,78	106,12	606,40	0,31	81,43	0,16	135,59	6,13

Полдник

2012	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	180	3,1	3,3	11,16	85,5	0	0,4	0,1	79,74	0,4
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0	0,45	0,1	95,3	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:			455	28,65	17,55	114,96	398,4	0,56	1,95	0,8	428,77	2,5
Всего за день:			1690	69,83	61,79	291,41	1496,0	1,22	93,35	2,36	1005,76	15,0

9 день

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

рецептур	таблицы	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2012	18/4	Каша ассорти с маслом сливочным	180	4,60	5,3	23,6	154,8	0,1	0,5	0,1	102,9	0,8
2012	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,1	54,9	0	0	0,1	47,8	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	Батон	30	2,31	0,9	15,03	25,08	0,05	6	0,02	6,6	0,6
Итого за прием пищи:			410	10,88	17,42	48,86	367,58	0,15	6,6	0,27	259,70	1,6
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-пюре из картофеля	180	2,3	2,3	11,4	73,8	0,1	17,05	0,1	47,7	0,5
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	50	3,0	3,1	31,3	165,3	0	0	0	3,5	0,5
2012	9/10	Кисель из смеси сухефруктов	180	0,9	0,1	28,8	103,5	0	45,27	0	28,3	0,5
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,2	0	0,06	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	59,34	0	0	0,04	10,5	1,17
Итого за прием пищи:			645	27,05	21,75	128,7	791,24	0,4	63,62	0,3	121,53	4,77
Полдник												
2012	37/3	Рагу из овощей в молочном соусе	180	3,78	6,48	20,16	144	0,2	81	0,2	73,1	1,1
2012	14/10	Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,50	0,03	0,5	0,03	100,62	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:			465	16,52	18,05	90,40	578,98	0,31	81,5	0,33	215,42	4,4
Всего за день:			1620	54,85	57,62	277,76	1780,48	0,89	161,72	0,9	612,65	12,97

10 День

Сборник	№	Прием пищи	Масса	Пшеничные вещества	Энергети	Витамины	Минеральные вещества
---------	---	------------	-------	--------------------	----------	----------	----------------------

рецептур	технологическая карта	наименование блюда	порции	Белки, г	Жиры, г	Углевода, г	калорийность, ккал	В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2012	8	Каша геркулесовая	180	5,8	6,7	26,3	181,8	0,1	0,4	0,1	94,2	1,1
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3,8	3,5	0,2	47	0	0,1	0	16,5	0,8
2012	14/10	Каша с молоком	180	3,5	3,2	22,1	121,5	0,5	0,8	0,1	100,6	1,0
2012	1/13	Багет с маслом	30/10	48	13,2	0,1	119,7	0	0	0	1,9	0
Итого за прием пищи:				61,1	26,6	48,7	470,0	0,6	1,3	0,2	213,2	2,9
II Завтрак												
2012	-	сок	100	0,4	0,4	9,81	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10	0	16	2,2
Обед												
2012	10/1	Салат из свежей моркови и с растительным маслом	50	0,6	3,3	6,6	53,3	0	2,2	0	12,0	0,3
2012	3/3	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,3	6,7	47,7	0	4,9	0	29,5	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	70	9,6	1,4	5,6	73,5	0,1	0,4	0,1	41,4	0,5
2012	16/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	15,0	58,5	0,01	80,1	0,02	4,4	0,18
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0	0	10,73	0,4
2012	-	Хлеб ржаной	30	2,0	0,06	10,0	59,3	0	0	0,04	10,5	1,17
Итого за прием пищи:				18,07	10,97	74,09	485,60	0,27	97,41	0,56	140,70	4,15
Полдник												
2012	36/3	Макарона с сыром	180	8,8	6,8	38,3	246,6	0	0	0	113,4	0
2012	6/12	Вагрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32,0	223	0,1	0	0,1	40,1	0,6
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	4,1	4,2	15,9	117,8	0,1	0,7	0,1	139,4	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:				20,15	19,55	98,50	645,70	0,26	0,7	0,2	303,63	1,3
Всего за день:				99,72	57,52	231,09	1643,98	1,16	109,41	0,96	673,53	10,55
Всего за 10 дней:				16415	676,85	3018,28	16569,03	385,0	976,54	14,9	7905,86	132,1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060852

Владелец Степанова Светлана Анатольевна

Действителен с 06.04.2026 по 06.04.2027