

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 13 общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
физического развития воспитанников
(МАДОУ № 13)

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ №13
С. А. Топоркова
Приказ № 01/5
« 11 » 01 2021 г

Десятидневное меню

Основание: Сборник технических нормативов для питания детей в
дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы
/Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. – 2-е изд, перераб. и доп. – Екатеринбург, 2011 г.
– Часть 1,2.

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ №13

С. А. Топоркова

«11» 2021 г.



Примерное меню для воспитанников (1-3 года) МАДОУ № 13 с 01.01.2021г.

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150	3,75	4,43	19,2	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2011	10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
Итого за прием пищи:			363	7,77	7,31	112,39	291,49	0,12	0,46	0,58	200,71	1,1
II завтрак												
2011		Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед												
2011	2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом	20/20	2,1	1,65	1,7	29,6	0,07	0,07	5,0	9,69	0,34
2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,3	2,3	10,6	73,8	0,06	0,08	4,36	47,74	0,51
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	120	4,2	3,0	25,9	150,4	0,05	0,02	0,00	10,26	0,59
2011	9/8	Печень по-строгановски	60	7,5	7,9	1,5	108	0,09	0,74	5,48	16,22	2,54

2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	20,18	15,39	77,73	542,47	0,33	0,95	59,94	117,76	5,96
Полдник												
2011	14/5	Запеканка из творога с рисом	150	21,7	14,9	28,2	336	0,04	0,29	0,22	173,8	0,87
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	-	Пряник	40	2,88	2,93	31,9	133,44	0,04	0,00	0,00	9,28	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			440	29,8	23,5	97,97	692,48	0,16	0,45	0,88	333,97	2,26
Всего за день:			1533	58,13	46,58	297,4	1566,99	0,64	1,86	70,9	667,64	11,42

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	7/4	Каша рисовая молочная	150	4,5	4,35	31,8	186	0,04	0,1	0,39	84,51	0,42
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06
2011	1/6	Яйцо отварное	10	1,3	1,15	0,07	15,75	0,01	0,04	0,00	5,5	0,25
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51
Итого за прием пищи:			373	9,04	13,31	54,58	373,24	0,1	0,21	0,62	145,18	1,24
II завтрак												
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед												
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	40	0,53	2,0	7,86	50,0	0,02	0,02	1,47	7,96	0,2
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	7,5	78,3	0,04	0,03	6,16	20,36	0,52
2011	3/3	Пюре картофельное	120	2,5	3,4	16,5	108	0,09	0,08	8,59	29,7	0,87
2011	12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	60/40	8,9	3,2	8,4	98,3	0,06	0,1	0,64	72,96	0,52
2011	15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,5	0,01	0,01	80,1	3,68	0,19
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			675	17,14	13,93	76,82	508,97	0,27	0,27	96,96	155,51	3,99
Полдник												
2011	9/5	Запеканка из творога	150	23,4	14,4	19,8	313,5	0,06	0,34	0,34	211,0	0,75
2011	2/11	Соус молочный	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08

		сладкий или сгущенное молоко										
2011	-	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	105,3	0,09	0,27	1,26	216,0	0,18
2011	-	Вафли	40	0,88	1,04	24,72	113,28	0,00	0,00	0,00	5,12	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			440	32,02	23,72	68,99	633,62	0,21	0,66	1,8	482,43	1,33
Всего за день:			1583	58,58	51,34	206,9	1556,38	0,61	1,14	108,88	798,32	8,66

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая	150	4,5	3,97	23,02	146,2	0,07	0,09	0,31	87,13	0,55
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
Итого за прием пищи:			363	11,22	9,45	47,65	311,29	0,15	0,52	0,82	267,9	1,19
II завтрак												
2011		Бананы	95	1,33	0,47	18,0	82,1	0,00	0,09	8,55	6,84	0,48
Итого за прием пищи:			95	1,33	0,47	18,0	82,1	0,00	0,09	8,55	6,84	0,48
Обед												
2011	15/1	Салат из свежих помидор с маслом растительным	40	0,4	4,0	1,4	43,3	0,02	0,01	8,98	5,75	0,32
2011	9/2	Рассольник со сметаной	180	1,3	2,3	8,5	61,2	0,04	0,03	3,32	15,1	0,49
2011	44/3	Каша гречневая	120	6,8	5,4	30,2	200	0,18	0,1	0,72	19,04	3,39
2011	11/8	Гуляш из говядины	60	8,9	9,4	2,8	132	0,03	0,6	0,27	10,05	3,76
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	21,48	21,64	80,93	617,17	0,33	0,78	58,39	83,79	9,94
Полдник												
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135,0	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2004	106	Коржик молочный	45	3,1	5,6	30,56	183	0,03	0,01	0,00	12,19	0,36
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	12,74	15,23	69,1	464,54	0,29	0,29	11,64	258,43	1,95

Всего за день:	1488	46,77	46,79	215,68	1475,1	0,77	1,68	79,4	616,96	13,56
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	-------------	---------------	--------------

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	4,5	4,5	20,55	141	0,09	0,1	0,39	87,91	0,48
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51
Итого за прием пищи:			363	7,74	12,31	43,26	312,49	0,14	0,17	0,62	143,08	1,05
II завтрак												
2011		Яблоки	95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
Итого за прием пищи:			95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
обед												
2011	36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	40	1,7	3,1	4,4	52,7	0,03	0,03	1,2	8,71	0,32
2011	5/2	Свекольник со сметаной	180	1,5	3,9	10,5	83,7	0,04	0,04	4,9	28,55	0,96
2011	8/3	Капуста тушеная	120	2,8	2,3	10,9	75,2	0,04	0,05	25,03	65,61	0,89
2011	27/8	Кнели мясные паровые	60	9,9	9,7	3,5	141,8	0,04	0,11	0,13	35,76	1,3
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	19,98	19,54	67,33	534,07	0,21	0,27	76,36	172,38	5,42
Полдник												
2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	150	14,62	19,68	2,62	245,63	0,07	0,45	0,2	103,4	2,52

2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	-	Пряник	40	2,88	2,93	31,9	133,44	0,04	0,00	0,00	9,28	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			390	21,52	25,33	56,46	505,81	0,19	0,55	0,66	216,55	2,93
Всего за день:			1483	49,53	57,47	192,65	1450,27	0,54	0,99	80,78	543,61	10,92

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	8/4	Каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,1	0,09	0,31	78,53	0,93
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	1/6	Яйцо отварное	10	1,3	1,15	0,07	15,75	0,01	0,04	0,00	5,5	0,25
2011	1/13	Батон с маслом	25/8	1,98	6,55	12,63	116,59	0,04	0,02	0,00	7,42	0,51
Итого за прием пищи:			373	10,78	16,4	53,7	405,34	0,07	0,26	0,77	192,03	2,68
II завтрак												
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед												
2011	10/1	Салат из моркови с маслом растительным	40	0,46	1,7	4,4	42,6	0,02	0,02	1,76	22,9	0,25
2011	6/2	Щи из свежей капусты	180	1,4	2,3	5,4	47,7	0,03	0,03	9,76	29,48	0,9
2011	3/3	Пюре картофельное	120	2,5	3,4	16,5	108	0,09	0,08	8,59	29,7	0,87
2011	9/7	Биточки рыбные	60	8,25	1,06	4,27	56	0,05	0,07	0,34	31,54	0,41
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	16,69	9,0	68,6	434,97	0,25	0,24	65,55	147,47	4,41
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,0	71,25	0,03	0,07	0,31	66,41	0,19
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	45	3,87	5,81	21,2	154,4	0,05	0,05	0,07	27,7	0,41
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09

2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	10,49	11,23	52,14	352,39	0,16	0,22	0,84	197,98	1,01
Всего за день:			1498	38,34	37,01	183,75	1233,25	0,51	0,72	76,66	552,68	10,2

6 день

[illegible]

Полдник

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,87	1,95	8,85	61,5	0,05	0,07	3,64	39,78	0,44
2011	10/10	Чай с сахаром	180	0,0	0,0	8,2	31,5	0,0	0,0	0,0	0,23	0,03
2011	5/12	Ватрушка с творогом	45	5,9	5,6	18,13	146,7	0,04	0,08	0,08	41,84	0,44
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	9,09	7,67	45,02	285,5	0,14	0,15	3,72	90,45	1,23
Всего за день:			1538	38,23	34,63	177,74	1179,05	0,51	0,93	109,63	518,24	16,32

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,1	0,08	0,31	73,15	0,78
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
Итого за прием пищи:			383	16,71	14,99	44,18	370,89	0,25	0,68	1,26	370,17	2,01
II завтрак												
2011		Яблоки	95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
Итого за прием пищи:			95	0,29	0,29	25,6	97,9	0,00	0,00	3,14	11,6	1,52
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	40	0,6	2,6	3,9	42,0	0,01	0,02	15,0	18,7	0,26
2011	2/2	Борщ со сметаной	180	1,5	3,9	9,3	78,3	0,03	0,03	7,78	30,1	0,67
2011	3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,1	14,1	17,8	256,5	0,12	0,13	9,61	23,46	2,49
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			635	20,28	21,14	69,03	557,47	0,21	0,22	77,49	106,11	5,4
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,6	2,7	9,0	71,25	0,03	0,07	0,31	66,41	0,19

2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	17/12	Пирожок с повидлом	35	2,1	1,7	21,2	107	0,02	0,02	0,06	10,93	0,44
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			385	8,72	7,12	52,14	304,99	0,13	0,24	0,83	181,21	1,04
Всего за день:			1498	46,0	43,54	190,95	1331,25	0,59	1,14	82,72	669,09	9,97

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	150	3,82	4,42	18,53	129	0,05	0,11	0,4	85,7	0,67
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,01	0,05	0,23	47,75	0,06
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	25/8/8	4,08	8,68	12,62	144,83	0,04	0,34	0,05	87,42	0,56
Итого за прием пищи:			371	9,16	14,36	41,23	328,73	0,1	0,5	0,68	220,87	1,29
II завтрак												
2011	-	Груша	95	0,38	0,38	9,31	40,54	0,03	0,00	9,5	15,2	20,9
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,54	0,03	0,00	9,5	15,2	20,9
обед												
2011	-	Икра кабачковая	40	2,4	2,5	25,0	132,2	0,00	0,00	0,00	2,8	0,4
2011	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,5	1,0	10,3	56,7	0,03	0,02	2,12	7,64	0,38
2011	4/9	Плов из мяса кур	160	15,3	13,9	26,4	294,4	0,06	0,11	1,18	18,53	1,49
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			615	23,28	17,94	99,73	663,97	0,15	0,17	44,16	62,82	4,25
Полдник												
2011	19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	150	3,1	5,3	14,6	119	0,08	0,09	10,56	60,89	0,92
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	14/10	Какао с молоком	180	2,7	3,15	20,6	121,5	0,02	0,11	0,46	100,58	0,99
2011	-	Вафли	40	0,88	1,04	24,72	113,28	0,00	0,00	0,00	5,12	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32

Итого за прием пищи:	410	10,6	11,91	69,91	431,92	0,16	0,29	11,02	186,19	2,73
Всего за день:	1491	43,42	44,59	220,18	1465,16	0,44	0,96	69,6	485,09	29,17

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	2/4	Каша гречневая молочная	150	5,4	4,95	21,97	154,5	0,13	0,13	0,32	78,58	2,04
2011	13/10	Кофейный напиток	180	2,7	2,6	12,1	80,1	0,03	0,1	0,46	95,27	0,09
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	3/13	Батон с сыром	25/8	4,02	2,88	12,53	84,99	0,05	0,33	0,05	85,5	0,55
Итого за прием пищи:			383	14,72	12,73	46,75	351,09	0,22	0,65	0,83	270,35	3,18
II завтрак												
2011	-	Сок	95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
Итого за прием пищи:			95	0,38	0,38	9,31	40,55	0,03	0,00	9,5	15,2	2,1
обед												
2011	29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука репчатого, огурца соленого и масла растительного	40	0,6	4,0	3,4	52,6	0,02	0,1	1,67	9,45	0,34
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	11,7	107,1	0,09	0,07	6,26	24,65	0,93
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	2,9	2,7	29,7	157,6	0,03	0,01	0,00	6,89	0,44
2011	35/8	Суфле из печени	60	12,1	4,12	1,65	92,3	0,09	0,76	2,64	27,63	3,46
2011	1/11	Соус молочный/для подачи к блюду	50	0,9	2,9	3,3	43,2	0,01	0,04	0,13	31,2	0,07
2011	6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,5	64,8	0,01	0,01	45,1	13,0	0,29
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
2011	-	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	69,23	0,00	0,03	0,00	12,25	1,37
Итого за прием пищи:			505	27,08	17,96	87,78	633,47	0,30	1,02	55,8	133,67	7,22

Полдник												
2011	13/5	Запеканка из творога с морковью	150	20,4	17,7	19,1	319,5	0,06	0,3	0,94	181,0	0,93
2011	-	Йогурт	180	5,22	5,76	7,2	105,3	0,09	0,27	1,26	216,0	0,18
2011	-	Печенье	40	2,4	31,2	23,84	134,4	0,00	0,00	0,00	9,28	0,64
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			440	32,94	57,18	67,41	660,74	0,21	0,62	2,4	456,59	2,15
Всего за день:			1423	81,42	88,25	211,25	1685,85	0,76	2,29	68,53	875,81	14,65

10 день

[illegible]

Полдник

2011	4/3	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118	0,10	0,10	8,20	44,03	1,03
2011	-	Молоко кипяченое	180	5,22	5,31	8,1	99,9	0,09	0,18	0,9	200,52	0,18
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	45	3,9	2,9	24,3	141	0,04	0,03	0,07	22,44	0,42
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
Итого за прием пищи:			395	13,24	12,43	59,34	405,54	0,28	0,31	9,17	275,59	1,95
Всего за день:			1546	47,1	51,78	217,35	1538,44	0,77	2,06	71,67	733,41	11,76
<u>Итого за 10 дней:</u>			<u>15081</u>	<u>507,52</u>	<u>501,98</u>	<u>2113,85</u>	<u>14481,74</u>	<u>6,14</u>	<u>13,77</u>	<u>818,77</u>	<u>6460,85</u>	<u>136,63</u>

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ №13

С. А. Топоркова

«11» 09 2021 г.



Примерное меню для воспитанников (3-7 лет) МАДОУ № 13 с 01.01.2021г.

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено)	200	5,0	5,9	25,6	175	0,07	0,13	0,53	114,95	0,52
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
Итого за прием пищи:			440	9,94	9,46	49,73	313,4	0,13	0,55	0,6	221,81	1,22
II завтрак												
2011		Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	2/1	Салат из зеленого горошка с яйцом	40/20	4,1	3,3	3,4	59,2	0,14	0,15	10,0	19,39	0,68
2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,07	0,09	4,85	53,05	0,57
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0,00	12,82	0,74

2011	9/8	Печень по-строгановски	80	10,0	10,5	2,0	144	0,12	0,98	7,3	21,63	1,33
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	27,35	21,7	96,9	532,4	0,46	1,3	72,31	169,35	5,99
Полдник												
2011	14/5	Запеканка из творога с рисом	200	29,0	19,8	37,6	448	0,06	0,38	0,3	231,8	1,16
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Пряник	50	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0,00	0,00	11,6	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			525	38,45	29,75	120,13	863	0,21	0,56	1,02	315,87	2,74
Всего за день:			1830	76,14	61,31	276,56	1751,48	0,83	2,41	83,93	723,03	12,15

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	7/4	Каша рисовая молочная	200	6,0	5,8	42,4	248	0,06	0,14	0,52	112,69	0,56
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
Итого за прием пищи:			460	12,39	17,65	68,91	483,4	0,13	0,32	0,78	185,75	1,75
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	60	0,8	3,0	11,8	75	0,03	0,03	2,21	11,94	0,31
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	0,05	0,04	6,85	22,62	0,58
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2011	12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80/50	11,9	4,2	11,2	131	0,08	0,14	0,86	97,28	0,69
2011	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	0,01	0,02	89,0	4,09	0,21
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			815	22,45	17,45	97,6	650,2	0,35	0,37	109,66	201,28	5,23
Полдник												
2011	9/5	Запеканка из творога	200	33,8	19,2	26,4	418	0,08	0,46	0,46	281,3	1,0
2011	2/11	Соус молочный	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08

		сладкий или сгущенное молоко										
2011	-	Йогурт	200	5,8	6,4	8,0	117	0,1	0,3	1,4	240,0	0,2
2011	-	Вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	6,4	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			525	43,55	29,45	85,03	789,8	0,25	0,81	2,06	588,41	1,68
Всего за день:			1900	78,79	64,95	261,34	1966,08	0,76	1,5	122,5	991,44	10,86

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая	200	6,0	5,3	30,7	195	0,10	0,13	0,42	116,18	0,73
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
Итого за прием пищи:			440	13,94	11,76	59,13	387,4	0,19	0,67	1,01	328,64	1,51
II завтрак												
2011		Бананы	100	1,4	0,5	18,9	86,4	0,0	0,1	9,0	7,2	0,5
Итого за прием пищи:			100	1,4	0,5	18,9	86,4	0,0	0,1	9,0	7,2	0,5
Обед												
2011	15/1	Салат из свежих помидор с маслом растительным	60	0,6	6,0	2,1	65	0,03	0,02	13,48	8,63	0,49
2011	9/2	Рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	0,04	3,69	16,76	0,54
2011	44/3	Каша гречневая	150	8,6	6,8	37,8	250	0,23	0,13	0,90	23,81	4,25
2011	11/8	Гуляш из говядины	80	11,9	12,5	3,7	176	0,04	0,8	0,36	13,4	1,8
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	27,95	28,65	100,3	788,2	0,42	1,05	68,59	105,31	9,75
Полдник												
2011	3/3	Картофельное пюре	200	4,1	5,6	27,5	180	0,16	0,13	14,32	4,49	1,45
2004	106	Коржик молочный	65	4,44	8,13	44,15	267	0,05	0,02	0,00	17,62	0,52
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	16,03	19,78	92,95	616,3	0,37	0,45	15,42	263,91	2,57

Всего за день:	1795	59,32	60,69	271,28	1878,3	0,98	2,27	94,02	705,06	14,33
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	-------------	--------------	---------------	--------------

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	19/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	200	6,0	6,0	27,4	188	0,09	0,14	0,53	117,22	0,64
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
Итого за прием пищи:			440	9,79	15,55	53,76	391,9	0,15	0,23	0,79	179,28	1,33
II завтрак												
2011		Яблоки	100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
обед												
2011	36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,6	4,6	6,6	79	0,04	0,04	1,8	13,07	0,48
2011	5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,05	0,05	5,45	31,74	1,07
2011	8/3	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	0,05	0,07	31,30	81,89	1,11
2011	27/8	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189	0,05	0,14	0,17	47,69	1,74
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	26,45	25,65	83,9	684,2	0,26	0,36	88,88	217,1	7,07
Полдник												
2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	200	19,5	26,25	3,5	327,5	0,1	0,6	0,27	137,9	3,37
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11

2011	-	Пряник	50	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0,00	0,00	11,6	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			475	27,75	33,2	69,1	641,6	0,69	0,72	0,79	274,36	3,88
Всего за день:			1780	64,29	74,7	233,66	1820,7	1,1	1,31	93,76	682,94	13,88

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	8/4	Каша геркулесовая молочная	200	6,4	7,4	27,2	202	0,14	0,13	0,42	104,71	1,24
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2,6	2,3	0,15	31,5	0,01	0,09	0,00	11,0	0,5
2011	1/13	Батон с маслом	30/10	2,39	8,15	15,16	142,9	0,05	0,03	0,00	9,0	0,62
Итого за прием пищи:			460	14,39	21,35	65,41	511,4	0,23	0,38	0,94	136,47	3,46
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	10/1	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,7	4,0	6,6	64	0,03	0,04	2,65	14,38	0,38
2011	6/2	Щи из свежей капусты	200	1,5	2,5	6,0	53	0,03	0,04	10,85	32,75	0,52
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2011	9/7	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84	0,07	0,11	0,51	47,31	0,62
2011	-	Напиток витаминизированный	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			765	21,25	13,05	68,6	493,2	0,31	0,33	24,75	190,48	4,96
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,04	0,10	0,42	88,55	0,26
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,07	0,10	40,07	0,60
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11

2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	13,65	15,15	68,4	465,3	0,2	0,29	1,04	253,48	1,37
Всего за день:			1815	49,69	49,95	212,21	1512,58	0,77	1,0	36,73	596,43	11,99

6 день

[illegible]

Полдник

2011	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,07	0,09	4,85	53,05	0,57
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,0	0,0	9,1	35,0	0,0	0,0	0,0	0,26	0,03
2011	5/12	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212	0,06	0,12	0,12	60,44	0,67
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	12,65	10,85	59,4	387,3	0,19	0,21	4,97	132,75	1,67
Всего за день:			1845	49,74	44,06	220,43	1484,78	0,66	1,22	123,76	552,73	11,6

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	0,3	1,1	222,8	0,2
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
Итого за прием пищи:			480	22,38	20,06	55,53	483,4	0,33	1,01	1,59	448,93	2,92
II завтрак												
2011		Яблоки	100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,3	26,9	103	0,00	0,00	3,3	12,2	1,6
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и маслом растительным	60	1,0	4,0	5,9	63	0,02	0,03	22,54	28,06	0,39
2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	0,04	0,04	8,65	33,48	0,75
2011	3/8	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	0,14	0,15	10,68	26,07	2,77
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			735	23,85	24,75	83,3	664,2	0,27	0,28	92,03	130,32	6,6
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95	0,04	0,10	0,42	88,55	0,26

2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	17/12	Пирожок с повидлом	70	4,2	3,4	42,4	214	0,04	0,04	0,12	21,86	0,88
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			495	12,25	10,15	80,1	456,3	0,17	0,26	1,06	235,27	1,65
Всего за день:			1810	58,78	55,26	245,83	1706,9	0,77	1,55	97,98	826,72	12,77

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча)	200	5,1	5,9	24,7	172	0,07	0,15	0,53	114,27	0,90
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	5,02	10,81	15,16	178,2	0,06	0,43	0,07	109,0	0,69
Итого за прием пищи:			450	11,52	18,11	51,06	411,2	0,14	0,64	0,86	276,33	1,66
II завтрак												
2011	-	Груша	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	-	Икра кабачковая	60	3,6	3,7	37,6	198,3	0,00	0,00	0,00	4,2	0,6
2011	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	0,04	0,02	2,36	8,49	0,42
2011	4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	29,7	331,2	0,07	0,12	1,33	20,84	1,67
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			715	28,45	21,35	139,7	864,7	0,17	0,18	53,99	93,16	5,64
Полдник												
2011	19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	200	4,1	7,1	19,5	158,7	0,1	0,12	14,08	81,2	1,22
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	-	Вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	6,4	0,00
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4

Итого за прием пищи:	515	14,95	16,65	85,9	556,6	0,11	0,43	14,6	140,36	3,72
Всего за день:	1780	55,32	56,51	286,46	1875,18	0,45	1,25	79,45	525,85	13,22

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
завтрак												
2011	2/4	Каша гречневая молочная	200	7,2	6,6	29,3	206	0,17	0,18	0,42	104,78	2,72
2011	13/10	Кофейный напиток	200	3,0	2,9	13,4	89	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,18	0,0	22,0	1,0
2011	3/13	Батон с сыром	30/10	4,94	3,56	15,03	103,4	0,06	0,42	0,07	106,6	0,67
Итого за прием пищи:			480	66,14	77,06	58,03	461,4	0,29	0,9	1,01	339,24	4,5
II завтрак												
2011	-	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,00	10,0	16,0	2,2
обед												
2011	29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука репчатого, огурца соленого и масла растительного	60	0,9	6,0	5,2	79	0,03	0,02	79	14,18	0,51
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13,0	119	0,10	0,08	6,95	27,39	1,01
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	37,1	197	0,04	0,02	0,00	8,61	0,55
2011	35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	0,12	1,01	3,53	36,84	4,62
2011	1/11	Соус молочный/для подачи к блюду	50	0,9	2,9	3,3	43,2	0,01	0,04	0,13	31,2	0,07
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			815	34,75	22,75	121,8	833,4	0,36	1,21	139,91	146,45	9,71

Полдник												
2011	13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	225,4	426	0,08	0,40	1,26	241,3	1,24
2011	-	Йогурт	200	5,8	6,4	8,0	117	0,1	0,30	1,4	240,0	0,2
2011	-	Печенье	50	3,0	39,0	29,8	168	0,00	0,00	0,00	11,6	0,8
2011	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	50	1,2	2,4	7,43	54,9	0,01	0,05	0,2	41,71	0,08
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			525	38,85	71,55	80,07	824,2	0,24	0,75	2,86	553,61	2,72
Всего за день:			1920	140,14	171,76	269,7	2161,68	0,92	2,86	153,78	1055,3	19,13

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	В2,мг	С,мг	Са,мг	Fe,мг
Завтрак												
2011	11/4	Каша молочная пшеничная	200	6,5	6,0	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,0	3,5	22,9	135	0,03	0,13	0,52	11,76	1,10
2011	4/3	Батон с маслом и сыром	30/10/10	5,02	10,81	15,16	178,2	0,06	0,43	0,07	109,0	0,69
Итого за прием пищи:			450	14,52	20,31	69,26	519,2	0,23	0,67	1,01	218,29	2,84
II завтрак												
2011		Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	0,0	10,0	16,0	2,2
Обед												
2011	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	0,05	0,05	3,86	13,78	0,57
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	118	0,14	0,05	4,52	28,39	1,47
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0,06	0,02	0,00	12,82	0,74
2011	18/8	Зразы или рулет из говядины	80	10,2	10,8	8,6	173	0,04	0,09	0,43	26,93	1,38
2011	1/11	Соус молочный/для подачи к блюду	50	0,9	2,9	3,3	43,2	0,01	0,04	0,13	31,2	0,07
2011	9/10	Кисель из сухофруктов	200	1,0	0,1	32,0	115	0,00	0,00	50,3	31,4	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	10,73	0,4
2011	-	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	98,9	0,00	0,04	0,00	17,5	1,95
Итого за прием пищи:			815	28,45	29,05	127,3	886,4	0,36	0,29	59,24	172,75	7,18

Полдник

2011	4/3	Картофельное пюре с морковью	200	3,7	5,5	22,8	157,3	0,13	0,13	10,9	58,7	1,37
2011	-	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	0,2	1,0	222,8	0,2
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	65	5,7	4,2	35,1	203	0,06	0,05	0,11	32,41	0,6
2011	-	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4
Итого за прием пищи:			490	16,85	27,9	79,2	529,6	0,35	0,38	12,01	332,91	2,57
Всего за день:			1855	60,22	77,66	285,56	1977,88	0,97	1,34	82,26	739,95	14,79
<u>Итого за 10 дней:</u>			<u>18330</u>	<u>692,43</u>	<u>716,85</u>	<u>2563,03</u>	<u>18135,56</u>	<u>8,22</u>	<u>16,71</u>	<u>968,17</u>	<u>7319,45</u>	<u>115,59</u>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 326459593998036164904908630724619881330344882922

Владелец Топоркова Светлана Анатольевна

Действителен с 26.07.2023 по 25.07.2024