

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ №13

С. А. Топоркова

«11» 01 2021г

Примерное меню для воспитанников (1-3 года) 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)	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	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	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-	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 сушенное 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	Йогурт 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	-	180	5,22	5,76	7,2	105,3	0,09	0,27	1,26	216,0	0,18
2011	-	40	0,88	1,04	24,72	113,28	0,00	0,00	0,00	5,12	0,00
2011	-	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0,00	0,00	8,6	0,32
	Хлеб пшеничный										
	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

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

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
----------------	------	-------	-------	--------	--------	------	------	------	--------	-------

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	40	0,46	1,7	4,4	42,6	0,02	0,02	1,76	22,9	0,25
		растительным										
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

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	5/4	Каша манная молочная	150	3,97	3,82	20,62	133,5	0,04	0,08	0,31	70,23	0,29
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	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	10,69	9,85	53,75	339,99	0,11	0,52	0,82	256,31	1,83
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	23/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и маслом растительным	40	0,46	3,3	2,3	40,7	0,01	0,01	0,95	11,94	0,43
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,6	3,9	9,1	79,2	0,03	0,02	5,77	23,11	0,5
2011	3/3	Пюре картофельное	120	2,5	3,4	16,5	108	0,09	0,08	0,59	29,7	0,87
2011	14/7	Суфле рыбное	60	8,8	2,6	1,9	66,7	0,03	0,07	0,05	35,8	0,48
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	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:			685	18,07	16,73	69,66	512,17	0,23	0,26	87,59	156,28	11,16

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		B1,мг	B2,мг	C,мг	Ca,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:				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:				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:				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	-	Угле...	20	1,22	0,12	0,84	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	Йогурт 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	Затеканка 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

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	11/4	Каша молочная пшеничная	150	4,87	4,5	23,4	154,5	0,1	0,08	0,31	73,15	0,78
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	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	11,65	16,33	56,62	420,83	0,16	0,53	0,82	261,15	2,33
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	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1,2	4,5	4,1	61,3	0,03	0,03	2,57	9,18	0,38
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	14,3	106,2	0,12	1,04	4,06	25,55	1,33
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	18/8	Зразы или рулет из говядины	60	7,65	8,1	6,45	129,75	0,03	0,07	0,32	20,19	1,03
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:			685	21,83	22,64	92,08	671,52	0,3	1,22	52,18	181,47	5,38

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>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 535789110244658727404941810073550101074793265694

Владелец Топоркова Светлана Анатольевна

Действителен с 11.12.2025 по 11.12.2026