

«УТВЕРЖДАЮ»

Заведующий МАДОУ №13

С. А. Голоркова

«11» 20 2021 г.



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

1 день

завтрак

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

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 стуженное 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	Фе, 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	Дйцо 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	-	200	5,8	6,4	8,0	117	0,1	0,3	1,4	240,0	0,2									
	Йогурт																			
2011	-	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0,00	0,00	0,00	6,4	0,00									
	Вафли																			
2011	-	25	1,65	0,15	12,3	58,3	0,06	0,00	0,00	19,0	0,4									
	Хлеб пшеничный																			
	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	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	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 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	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	Кнедли 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	№ техноло-гической 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

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	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39
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	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	13,24	12,16	65,43	416,4	0,15	0,66	1,01	212,01	2,16
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	23/1	Салат из отварной свеклы с соевыми огурицами и маслом растительным	60	0,7	4,9	3,5	61	0,01	0,02	1,43	17,92	0,65
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	0,04	0,03	6,41	25,68	0,55
2011	3/3	Пюре картофельное	150	3,1	4,2	20,6	135	0,12	0,10	10,74	37,12	1,09
2011	14/7	Суфле рыбное	80	11,8	3,4	2,6	89	0,04	0,10	0,07	47,73	0,65
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	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	23,45	20,65	85,8	638,4	0,29	0,35	107,78	191,97	5,57

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	Дйло 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	Дйло 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 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	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 репеттур	№ техноло-гической 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 пшениная	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 535789110244658727404941810073550101074793265694

Владелец Топоркова Светлана Анатольевна

Действителен с 11.12.2025 по 11.12.2026