

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ясли)

МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ – ДЕТСКИЙ САД № 17 КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА «ЗЕМЛЯНИЧКА»

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																
2011	2/6	Омлет	130	6,8	9,5	1,1	125	0.01	0.08			0.19	54.11			1.35
2011	12/10	Чай с сахаром и молоком	180	1.4	1,4	11.2	61	0.01	0.26			0.06	53,06			0.07
2011	-	хлеб	20	1,65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	сыр	8	3.9	7.7	23.5	181	0	0.00			0.01	2,4			0.02
Итого за прием пищи:			338	14.75	19.75	48.4	431.3	0.11	0.37			0.31	121.35			1.84
II Завтрак																
2011	-	Сок	150	0.7	0.7	17.6	84.3	0.01	7.4			0	26.6			3.7
Итого за прием пищи			150	0.7	0.7	17.6	84.3	0.01	7.4			0	26.6			3.7
Обед																
2011	6/1	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	1.0	4.0	5.9	63	0.02	22.54			0.03	28.06			0.39
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3.3	4,0	18,6	118	0.1	4,5			0,1	28,4			1,5

	обед	Наименование блюда	порции	белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C			B2	Ca		
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	120	4.6	3.3	29.6,	163	0,1	0			0	11.1		0.6
2011	11/8	Гуляш из мяса говядины	60	14.9	15.7	4.7	220	0.05	0.45			0.10	16.75		2.26
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	19,9	72	0	50,2			0	14,5		0,3
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73		0.4
2011	-	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5		1.95
Итого за прием пищи:			565	30.25	27.75	107.7	793.2	0.33	77.69			0.27	127.04		7.4
Полдник															
2011	13/5	Запеканка из творога с мясом	130	20.34	17.64	19.09	319.5	0.06	0.94			0.29	181.0		0.93
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,74	1.41	4.45	36	0.01	0,12			0.03	25.06		0,05
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3,0	2,9	13,4	89	0.03	0.52			0,12	105,86		0.11
2011	0//6	вафля	20	3.6	3.9	39.9	166.8	0.5	0			0	11.6		0
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	19,0		0.4
Итого за прием пищи			380	29.33	26.0	89.14	669.6	0.66	1.58			0.44	342.52		1.49
Всего за день:			1433	75.03	74.20	262.84	1978.4	1.11	87.04			1.02	617.51		14.43

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																
2011	11/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	130	6.5	6.0	32.5	206	0,1	0.3			0,1	48.8			0,5
2011	14/10	Какао с молоком	180	3,9	3,5	24,5	135	0	0,5			0,1	111,8			1,1
2011	4/13	Хлеб	20	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.02	6.6			0.6
2011	-	Сыр	8	2.63	2.66	0	34.5	0	0.07			0.4	100			0.07
Итого за прием пищи:			338	15.34	13.06	72.03	401.30	0.06	0.87			0.62	267.2			2.20
II Завтрак																
2011	-	Сок яблочный	150	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0.0	16			2.2
Итого за прием пищи			150	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			00	16			2.2

Обед															
2011	5/1	Салат из капусты с морковью	40	1.0	4.0	5.9	63	0.2	22.54			0.03	28.06		0.39
2011	3/3	Пюре картофельное	120	3.1	4.2	20.6	135	0.12	10.74			0.10	37.12		1.09
2011	9/7	Биточки рыбные	60	11.0	1.6	6.4	84	0.07	0.51			0.11	47.31		0.62
2011	14/2	Суп овощной со сметаной	150	1.5	5.2	8.5	87	0.05	6.85			0.04	22.62		0.58
2011	6/10	Компот из сухофруктов/	150	0.5	0	18.3	72	0.01	50.16			0.02	14.48		0.32
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73		0.4
2011	-	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0				17.5		1.95
Итого за прием пищи:			745	22.05	15.75	88.7	598.2	0.51	90.8			0.3	177.82		5.35
Полдник															
2011	22/2	Суп молочный с крупой	150	3.18	3.78	12.74	108	0,03	0.47			0.11	97.69		0.19
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3.0	2,9	13.4	89	0,03	0.52			0,12	105.86		0,11
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,4	188	0,06	0,10			0.05	29,92		0,56
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0,1	10.73		0.4
Итого за прием пищи:			410	13.13	10.73	71.84	443.3	0.18	1.09			0,38	244.20		1.26
Всего за день:			1643	50.92	39.94	242.37	1485.48	0.78	102.76			1.3	705.22		11.01

3

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		B1, мг	C, мг			B2, мг	Ca, мг		
Завтрак															
2011	15/4	Каша пшеничная С маслом сливочным	130	6.5	6.0	31.2	206	0,14	0,42			0,11	97.53		1.05
2011	12/10	Чай с молоком	180	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0,26			0,06	53.06		0,07
2011	5/13	Хлеб	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0.0			0.0	19		0.4
2011	-	сыр	8	4.91	2.93	14.01	104.0	0.0	0.07			0.4	100		0.07
Итого за прием пищи			338	14.46	10.48	68.71	429.3	0.21	0.75			0.57	269.59		1.59
II Завтрак															
2011	-	Яблоки	140	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9			0,1	7,2		0,5
Итого за прием пищи:			140	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9			0,1	7,2		0,5

Обед															
2011	20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.8	5.0	4.1	64	0.01	1.16			0.02	19.25		0.73
2011	18/2	Суп картофельный с макаронами	150	1.7	1.1	11.4	63	0.04	2.36			0.02	8.49		0.42
2011	3/9	Рагу из мяса кур	150	19.8	21.8	19.2	354	0,13	5.69			0,18	35.31		2.22
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,5	0	18.3	72	0.1	50,16			0.02	14,48		0.32
2011	-	Хлеб ржанной	30	3.3	0.6	16.7	98.6	0.1	0			0.04	17.5		1.95
2011	-	Хлеб витаминный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.70		0.4
Итого за прием пищи			535	27.75	28.65	82	709.9	0.44	59.37			0.28	105.73		6.04
Полдник															
2011	27/2	Суп пюре из разных овощей	150	4.2	5.6	28.8	180	0.2	14.4			0.2	49.6		1.7
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	50	6,74	70,9	35,8	208,3	0,1	29,3			0,1	56,6		1,08
2011	-	Молоко кипяченое	180	5.8	5.9	9.0	111	0.1	1.1			0,3	222.8		0,2
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0.0			0.0	10.70		0.4
Итого за прием пищи:			400	18.39	82.55	85.9	557.6	0.46	44.8			0.6	339.7		3.38
Всего за день:			1413	62.0	122.18	255.51	1783.2	1.11	113.92			1.55	722.22		11.51

4

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		B1, мг	C, мг			B2, мг	Ca, мг			Fe, мг
Завтрак																
2011	1/4	Каша гречневая с молоком	150	6.34	3.79	20.51	188	0.13	1.17			0,19	115.0			1.94
2011	12/10	Чай с молоком сахаром	180	1,4	1.4	11,2	61	0	0,3			0,1	53.06			0,1
2011	1/13	Хлеб	20	3.9	1.7	23.5	181	0	0			0.01	2,4			0.02
2011	1/13	с маслом	8	3.9	1.7	23.5	181	0	0			0.01	2.4			0.02
Итого за прием пищи:			358	15.54	8.59	78.71	611.0	0.13	1.47			0.31	172.86			2.08
II Завтрак																
2011	12	Яблоки	140	0,3	0,3	26,9	103	0	3,3			0	12,2			1,6
Итого за прием пищи:			140	0,3	0,3	26,9	103	0	3,3			0	12,2			1,6
Обед																
2011	5/1	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	0,6	6.0	2.8	65,0	0	13,5			0	8.6			0.5

2011	2/2	Борщ со сметаной	150	1.7	4.3	10.3	87	0,04	8.65			0,04	33.48		0.75
2011	35/2	Фрикадельки мясные (в суп)	20	4.2	3.4	0.2	48	0.01	0.08			0.03	3.9		0.59
2011	3/3	Пюре картофельное	120	3.1	4.2	20.6	135	0.12	10.74			0.10	37.12		1.09
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,5	0,0	18,3	72	0,01	50.16			0.02	14,48		0,32
2011	35/8	Суфле из печени	60	16.1	5.5	2.2	123	0.12	3.53			1.01	36.84		4.62
2011	-	Хлеб витаминный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	107.3		0.4
2011	-	Хлеб ржанной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0.99	0			0.04	17.5		1.95
Итого за прием пищи:			585	30.55	18.15	80.6	622.2	1.35	73.16			1.24	250.62		9.72
Полдник															
2011	9/5	Запеканка из творога	130	25.35	14.40	19.81	313.5	0.06	0.35			0.35	211.0		0.75
2011	2/11	Соус молочный	30	0.74	1.41	4.45	32,37	0.01	0.12			0.03	25.06		0.05
	-	Снежок	150	5.8	6.4	8	117	0.1	1.4			0.03	240		0.2
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73		0.4
2011	-	Печенье	20	3,6	3,9	39,9	166.8	0,5	0			0	11,6		0
Итого за прием пищи:			350	37.14	26.26	84.46	687.97	0.73	1.87			0.41	498.39		1.4
Всего за день:			1433	83.53	53.3	270.67	2024.17	2.21	79.8			1.96	934.07		14.8

5

день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		B1	C, мг			B2, мг	Ca, мг		
Завтрак															
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с сливочным маслом	130	5.0	5.9	25.6	175	0.7	0.53			0.13	114.95		0.52
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,4	1.4	11.2	61	0.01	0.26			0,06	53.06		0,7
2011		Хлеб	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0.0	19.0		0.4
2011	3\13	Сыр	8	4.91	2.93	14.01	91	0	0.07			0.04	100		0.07
Итого за прием пищи:			338	12.96	10.38	63.11	385.3	0.77	0.86			0.23	287.01		1.69
II Завтрак															
2011	-	Яблоки.	140	04	0.4	9.8	42.68	0.03	10.0			0.0	16		2.2
--			140	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10.0			0.0	16		2.2

Обед																
2011	11/1	салат из моркови с яблоками	40	0.6	4.0	6.0	62	0.03	3.18			0.03	13.53			0,53
2011	9/2	Рассольник со сметаной	150	1.29	2.36	8.41	68	0.04	3.32			0.03	15.08			0.48
2011	8/3	Капуста тушеная	120	3.5	2.85	13.56	94	0.05	31.30			0.07	81.89			1.11
2011	14/8	Биточки из мяса говядины	60	11.4	11.1	5.2	166	0.03	0.			0.08	8.19			1.44
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,5	0	18,3	72	0,01	50.16			0,02	14.48			0,32
2011	-	Хлеб пшеничный витаминный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	Хлеб ржанной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием			565	22.24	21.06	80.47	619,2	0.31	87.96			0.27	161.4			6.23
Полдник																
2011	1/6	Яйцо отварное	20	2.54	2.30	0.14	31.5	0.01	0.			0.09	11.0			0.50
2011	19/3	Рагу из овощей с соусом молочным	120	3.1	5.3	14.6	119	0.08	10.56			0.09	60.89			0.92
2011	9/7	Биточки рыбные	60	11.0	1.6	6.4	84	0.07	0.51			0.11	47.31			0.62
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.52			0.12	105.86			0.11
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3,	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			400	21.29	12.25	46.84	381.8	0.25	11.59			0.41	235.79			2.55
Всего за день			0	1443	56.89	44.09	200.22	1.36	110.41			0.91	700.2			12.67

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		
Завтрак															
2011	2/4	Каша гречневая молочная с маслом	130	7.2	6,6	29,3	206	0,17	0.42			0,18	104.78		2,72
2011	12/10	Чай с молоком	180	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.26			0.06	53.06		0,07

2011		Алеу	20	2.31	0.9	13.03	23.8	0.03	0			0.02	0.0			0.0
2011	1/13	масло	8	3.9	7.7	23.5	181	0,0	0.0			0.01	2.4			0.02
Итого за прием пищи:			338	14.81	16.6	79.03	473.8	0.23	0.68			0.27	166.84			3.41
II Завтрак																
2011	-	Сок яблочный	150	0.4	0,2	9.8	42.68	0	0.03			0	16			2.2
Итого за прием пищи:			150	0.4	0,2	9.8	42.68	0	0.03			0	16			2.2
Обед																
2011	20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом.	40	0,8	5,0	4.1	64	0.01	1.16			0.02	19.25			0,73
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	150	12	4,1	13.0	119	0,10	6.95			0,08	27,39			1.01
2011	3/3	Пюре картофельное	120	3.1	4.2	20.6	135	0.12	10.74			0.10	37.12			1.09
2011	14/8	Биточки из мяса говядины	60	11.4	11.1	5.2	166	0.03	0.0			0.08	8.19			1.44
2011	6/10	Компот из смеси сухофруктов	150	0.99	0.05	28.6	114.9	0.01	50			0	31.37			0.6
2011	-	Хлеб витаминный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	Хлеб ржанной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи			565	33.24	25.2	100.5	756.1	0.42	68.85			0.32	151.55			7.22
Полдник																
2011	39/3	Запеканка морковная	130	4.9	6.0	23.0	165	0.11	3.4			0.16	78.24			1.7
2011	-	печенье	20	3	39	29.8	168	0	0			0	11.6			0.8
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3.0	2.9	13.4	89	0,03	0.52			0,12	105.86			0.11
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.41	4.45	32.37	0.01	0.12			0.03	25.06			0.05
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи			380	13.29	49.46	82.95	512.67	0.21	4.04			0.31	234.49			3.06
Всего за день:			1433	61.74	91.46	272.28	1785.25	0.86	73.6			0.9	568.88			15.89

день

Сборник рецептур	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-ческая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг			В2, мг	Са, мг			Fe, мг
Завтрак																
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом	130	5.3	5.1	27.5	178	0,06	0,42			0,11	93.65			0,39
2011	14/10	Какао с молоком	180	3.9	3.5	22.9	135	0,03	0,52			0,13	111.76			1.10
2011	5/13	Хлеб с сыром	20/8	4,9	2,9	14,0	104	0	0,07			0.04	100.0			0,07
Итого за прием пищи:			338	14.1	11.5	64.4	417	0,09	1,01			0.28	305.41			1.56
II Завтрак																
2011	-	Сок яблочный	150	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Итого за прием пищи:			150	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Обед																
2011	5/1,	Салат из капусты с морковью и растительным маслом	40	1.0	4,0	5.9	63	0.02	22.54			0.03	28.06			0,39
2011	6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1.5	2.5	6.0	53	0.03	10.85			0,04	32.75			0.52
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	120	3.7	3.4	37.1	197	0,04	0.0			0.02	8.61			0.55
2011	9/8	Печень по строгановски	60	10.06	10.53	2.01	144	0.13	7.32			0.99	21.63			3.39
2011	6/10	Компот из смеси сухофруктов	150	0.5	0,0	18,3	72	0,01	50.16			0,02	14.48			0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	Хлеб ржаной	30	3.3	0.06	16.7	98.9	0.1	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			565	21.71	20.64	98.31	686.2	0.39	90.87			1.14	133.76			7.52
Полдник																
2011	25/2	Суп пюре картофельный	150	2.5	2.6	11.8	82	0.07	4.85			0.09	53.05			0.57
2011	09	Молоко кипяченое	180	5.84	5.9	9.0	111	0.1	1.1			0.3	222.8			0.2
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5.6	8.4	30.7	223	0.07	0.10			0.07	40.07			0.60
2011	-	Хлеб пшеничный	20	7.9	0,6	48,7	229,7	0,2	0			0.1	20,7			1,8
Итого за прием пищи			415	21.84	17.5	100.2	645.7	0.44	6.05			0.56	336.62			3.17
Всего за день:			1468	58.05	50.04	272.71	1791.58	0.95	107.93			1.98	791,79			14.45

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг			В2, мг	Са, мг			Fe, мг
Завтрак																
2011	14/4	Каша ячневая молочная	130	5.37	4.74	27.65	190	0,09	0.37			0,11	104.56			0.66
2011	12/1 0	Чай с молоком	180	1.4	1.4	11.2	61	0,1	0.26			0,06	53.06			0,07
2011		Хлеб	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	сыр	8	4.9	2.9	14.0	104	0	0.07			0.04	100			0.07
Итого за прием пищи:			338	13.32	9.19	65.15	413.3	0,25	0.7			0.21	268.35			1.2
II Завтрак																
2011	-	Яблоки	140	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4			0	26,6			3,7
Итого за прием пищи:			140	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4			0	26,6			3,7
Обед																
2011	20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0.8	5.0	4.1	64	0.01	1.16			0.02	19.25			0.73
2011	2/2	Рассольник со сметаной	150	1,29	2.36	8.41	60	0.04	3.32			0.03	15.08			0.48
2011	18/3	Рагу из овощей	120	2.3	3.7	13.5	97	0.07	10.61			0.06	34.20			0.94
2011	8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	15.8	18.2	3.6	241	0.04	0,36			0.16	58.92			1.36
2011	4/10	Компот из Кураги и изюма	180	0,5	0	18.3	72	0.01	50,16			0.02	14.48			0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2011	-	Хлб ржанной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0	0.04			1.95
Итого за прием пищи			595	25.64	30.01	76.91	691.2	0.32	65.61			0.29	152.7			6.18
Полдник																
2011	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3.09	3.30	10.77	92	0.03	0.37			0.09	79.70			0.23
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	180	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.52			0.12	105.86			0.11
2011	8\12	Сдоба обыкновенная	50	5.3	3.9	32.4	188	0,06	0.10			0,05	29.92			0.56
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			1,8
Итого за прием пищи:			400	13.04	10.25	68.87	427.3	0.18	0.99			0.26	674.44			2.7
Всего за день:			1473	52.7	50.15	228.53	1616.1	0.85	74.7			0.76	1122.09			13.78

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Угледо- ы, г		В1, мг	С, мг			В2, мг	Са, мг			Fe, мг
Завтрак																
2011	18/4	Каша ассорти(рис, греча) с маслом сливочным	130	4.59	5.29	22.21	172	0.07	0.48			0.13	102.84			0.81
2011	12/10	Чай с молоком	180	1,4	1,4	11,2	61	0.01	0.26			0,06	53,06			0,07
2011	1/13	Масло сливочное	8	3.9	7.7	23.5	181	0	0			0.01	2.4			0.02
2011	-	Хлеб	20	2.63	2.66	0	35	0	0.1			0.04	100			0.1
Итого за прием пищи:			338	12.52	17.05	56.91	449	0.08	0.84			0.24	258.3			1.0
II Завтрак																
2011	-	Груша	140	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10			0	16			2,2
Итого за прием пищи:			140	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10			0	16			2,2
Обед																
2011	5/2	Свекольник со сметаной	150	1.57	3.93	10.51	93	0.04	4.90			0.01	28.57			0.96
2011	3/8	Мясо говядины тушеное с овопами	150	14.15	14.09	17.83	285	0,13	9.61			0,13	23.46			2.49
2011	5/1	Салат из капусты с морковью и раст. маслом	40	1.0	4.0	5.9	63	0.02	22.54			0.03	28.06			0.39
2011		Сок	150	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.2	0			0.06	10.73			0.4
2011	-	Хлеб ржаной	30	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			535	22.07	23.17	73.04	640.88	0.42	47.05			0.27	124.32			8.39
Полдник																
2011	11/5	Запеканка из творога с изюмом	130	24.29	14.36	25.64	331.5	0,06	0.34			0.33	205.31			0.76
2011	-	Кисломолочный напиток	150	5.8	6.4	8	117	0.1	1.4			0.3	240			0.2
2011	-	Печенье	20	3	39	29.8	168	0	0			0	11.6			0.8
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0.74	1.14	4.45	313.5	0.01	0.12			0.03	25.06			0.05
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			350	35.48	61.05	80.19	988.3	0.23	1.86			0.66	492.7			1.81
Всего за день:			1363	70.47	101.67	219.94	2120.86	0.76	59.75			1.17	875.32			13.4

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		
Завтрак															
2011	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	140	7,8	6.1	32.4	219	0,06	0,03			0.05	100.82		0.80
2011	12/10	Чай с молоком	180	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0,26			0,06	53.06		0.07
2011	1/13	Хлеб с маслом	20/8	3.9	7.7	23.5	181	0	0			0.01	2.40		0.02
Итого за прием пищи:			348	13.1	15.2	67.1	461	0.07	0.29			0.12	156.28		0.89
II Завтрак															
2011	-	Фрукты	140	0.4	0.4	9.81	42.68	0.03	10			0	16		2.2
Итого за прием пищи:			140	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16		2.2
Обед															
2011	11/1	Салат из моркови с яблоками	40	0.6	4,0	6.0	62	0.03	3.19			0.03	13.53		0.53
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3.83	3.60	14.26	118	0.13	4.07			0.05	25.55		1.33
2011	14/8	Плов из мяса говядины	150	13.37	13.12	31.18	298.8	0.06	0.86			0,10	20.70		1.98
2011	6/10	Компот из смеси сухофруктов	150	0,5	0,0	18.3	72	0,01	50.16			0,02	14.48		0,32
2011	-	Хлеб пшеничный	15	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73		0.4
2011	-	Хлеб ржаной	30	3.3	0.06	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5		1.95
Итого за прием пищи:			535	23.25	20.93	98.74	708	0.29	58.28			0.24	102.49		6.51
Полдник															
2011	3/3	Пюре картофельное	120	3.1	4.2	20.6	135	0.12	10.74			0.10	37.12		1.09
2011	4/7	Рыба тушеная с овощами	60	7,75	4.18	3.24	81.33	0,05	0.94			0,06	27.11		0.56
2011	13/10	Кефирный напиток с молоком	180	3.0	2.9	13.4	89	0,03	0,52			0.12	105.86		0.11
2011	-	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73		0.4
Итого за прием пищи:			380	15.5	11.43	49.54	363.63	0.26	12.2			0.28	180.82		2.16
Всего за день:			1403	51.89	47.96	225.18	1575.31	0.65	80.77			0.64	455.59		11.76
Всего: за 10 дней			14505	623.22	674.99	2450.25	17589.33	10.64	890.68			12.19	7492.89		133.70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402895

Владелец Сизова Галина Алексеевна

Действителен с 23.01.2025 по 23.01.2026