

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 19 общеразвивающего вида
с приоритетным осуществлением физического развития воспитанников
(МАДОУ №19)

УТВЕРЖДАЮ

И.о. заведующего МАДОУ № 19

С.В. Борисова

« 17 » февраля 2022г.

Приказ № 111 от 17.02.2022г.



Десятидневное меню
(для детей дошкольного возраста)
детсад

Сборник рецептов		№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
					белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		B1, мг	C, мг	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг
Завтрак													
2011	43/3	макаронные изделия отварные		200	7,1	5	43,2	250,7	0,09	0,0	0,07	17,1	1,0
2011	1/6	яйцо отварное		1/2	2,5	2,3	0,1	31	0	0	0,1	11	0,5
2011	10/10	чай		200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0
2011	1/13	хлеб с маслом		10	0,08	7,25	0,13	82	0	0	0,01	2,4	0,02
Итого за прием пищи:					9,68	14,55	52,53	398,7	0,09	0	0,18	30,8	1,52
Второй завтрак													
2011		Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:					0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Обед													
2011	19/2	суп картофельный с рыбой		200	7,2	4,1	13	119	0,10	6,95	0,08	27,39	1,01
2011	44/3	каша гречневая рассыпчатая с овощами		150	8,6	6,8	37,8	250	0,23	0,9	0,13	23,81	4,25
2011	14/8	биточки из мяса говядины		80	10,1	10,5	2,1	144	0,1	7,3	1,00	21,6	3,4
2011	1/11	соус молочный (для подачи к блюду)		30	0,6	1,7	2	26	0	0,1	0	18,8	0
2011	6/10	компот из сухофруктов		200	0,5	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5	0,3
Итого за прием пищи:					27	23,1	74,8	611	0,43	65,45	1,21	106,1	8,96
Ужин													
2011	36/3	гарнир овощной сборный		200	5,2	5,2	26,2	158	0,1	4,5	0,1	42,2	0,6
2011	13/10	кофейный напиток с молоком		200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1
2011	5/12	ватрушка с творогом		65	8,5	8,1	27	212	0,1	0,1	0,1	60,4	0,7
Итого за прием пищи:					16,7	16,2	66,6	459	0,2	5,1	0,3	208,5	1,4
2011		хлеб пшеничный		80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6
2011		хлеб ржаной		50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:					9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55
Всего за день:					63,38	55,65	259,03	1794,1	0,95	80,55	1,78	397,3	17,63

Сборник рецептур	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73		0,10	0,42	0,13	116,18	0,73
2011	12/10	чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	61	0,01	0,26	0,06	53,06	0,07
2011	3/13	хлеб с сыром	20	5,26	5,32	0	70,2	0	0,14	0,1	200	0,14
Итого за прием пищи:				12,63	12	41,96	131,2	0,11	0,82	0,29	369,24	0,94
Второй завтрак												
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Обед												
2011	8/2	щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	200	1,6	2,6	6,5	55	0,04	11,11	0,04	34,32	0,56
2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	0	0	0	8,6	0,5
2011	14/7	суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0	0,1	0,1	47,7	0,6
2011	1/11	соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,7	2	26	0	0,1	0	18,8	0
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0,01	50,2	0,02	14,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,2	11,1	69,7	439	0,05	61,51	0,16	123,92	1,96
Ужин												
2011	16/3	свекла тушеная в сметанном соусе	200	3,4	3,6	22,4	116	0	7,6	0	72	2,4
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1
2011	1/6	яйцо отварное	1/2	2,5	2,3	0,1	31	0	0	0,1	11	0,5
2011		кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166	0	0	0	11,6	0,9
Итого за прием пищи:				11,9	12,7	65,7	402	0	8,1	0,2	200,5	3,9
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55
Всего за день:				52,73	37,6	242,46	1297,6	0,39	80,43	0,74	745,56	12,55

Сборник рецептов	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		B1, мг	C, мг	B2, мг	Ca, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2011	2/4	каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	0,1	0,42	0,18	104,78	2,72	
2011	14/10	какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,5	0,1	111,8	1,1	
2011	1/13	хлеб с маслом	10	0,08	7,25	0,13	82	0	0	0,01	2,4	0,02	
Итого за прием пищи:				11,18	17,35	53,93	423	0,1	0,92	0,29	218,98	3,84	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Обед													
2011	6/1	салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	60	0,9	4,0	5,6	61	0,02	22,44	0,02	24,82	0,33	
2011	9/2	рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	9,4	68	0,05	3,69	0,04	16,76	0,54	
2011	3/9	рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	19,2	354	0,13	5,69	0,18	35,31	2,22	
2011		кисель витаминизированный "Витошка"	200	0	0	24	95	0,3	0	0,34	0	0	
Итого за прием пищи:				22,1	28,4	58,2	578	0,5	31,82	0,58	76,89	3,09	
Ужин													
2011	22/2	суп молочный с рисом	200	3,5	4,2	14,5	108	0	0,5	0,1	108,5	0,2	
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1	
2011	1/6	яйцо отварное	1/2	2,5	2,3	0,1	31	0	0	0,1	11	0,5	
2011	17-2/12	пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	65	3,9	3,3	40,6	199,6	0,07	0,13	0,07	20,3	0,85	
Итого за прием пищи:				12,9	12,7	68,6	427,6	0,07	1,13	0,37	245,7	1,65	
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55	
Всего за день:				56,18	60,25	245,83	1754	0,9	43,87	1,33	593,47	14,33	

Сортир к рецепту	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины			Минеральные вещества	
				Белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2011	11/4	каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	32,5	206	0,1	0,4	0,1	97,5	1,0
2011		молоко кипяченое	200	6,1	6,7	9,9	124	0,1	2,7	0,3	252	0,2
2011	3/13	хлеб с сыром	20	5,26	5,32	0	70,2	0	0,14	0,1	200	0,14
Итого за прием пищи:				12,6	12,7	42,4	330	0,2	3,1	0,4	349,5	1,2
Второй завтрак												
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Обед												
2011	5/2	свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	0,05	5,45	0,05	31,74	1,07
2011	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	0,1	10,7	0,1	37,1	1,1
2011	35/8	суфле из печени	80	16,1	5,5	2,3	123	0,1	3,5	1	36,8	4,6
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0,01	50,2	0,02	14,5	0,3
Итого за прием пищи:				21,4	14,1	56,2	423	0,26	69,85	1,17	120,14	7,07
Ужин												
2011	9/5	творожная запеканка	200	33,8	19,2	26,8	418	0	0,4	0,4	281,4	1
2011		стуженное молоко	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0	0,1	0,1	82,9	0,1
2011	10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0
Итого за прием пищи:				35,9	21,7	52,1	548,4	0	0,5	0,5	364,6	1,1
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55
Всего за день:				79,9	50,3	215,8	1626,8	0,69	83,45	2,16	886,14	15,12

Сборник рецептур	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2011	8/4	каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,1	0,4	0,1	104,7	1,2	
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1	
2011	1/13	хлеб с маслом	10	0,08	7,25	0,13	82	0	0	0,01	2,4	0,02	
Итого за прием пищи:				9,48	17,55	42,73	373	0,1	0,9	0,21	213	1,32	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Обед													
2011	25/2	суп-пюре из картофеля	200	2,5	2,6	11,8	82	0,07	4,85	0,09	53,05	0,57	
2011	34/2	гренки (сухарики)	30	2,6	0,3	17,2	78,9	0,03	0	0,01	6,3	0,3	
2011	43/3	макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0	0	12,8	0,7	
2011	14/8	биточки из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	0	0	0,1	8,2	1,4	
2011	1/11	соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,7	2	26	0	0,1	0	18,8	0	
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0,01	50,2	0,02	14,5	0,3	
Итого за прием пищи:				22,9	19,5	90,2	612,9	0,21	55,15	0,22	113,65	3,27	
Ужин													
2011	2/3	картофель в молоке	200	3,4	3,7	12,4	95	0	0,4	0,1	88,6	0,3	
2011	10/10	чай	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1	
2011		кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166	0	0	0	11,6	0,9	
Итого за прием пищи:				9,4	10,5	55,6	350	0	0,9	0,2	206,1	1,3	
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55	
Всего за день:				51,78	49,35	253,63	1661,3	0,54	66,95	0,72	584,65	11,64	

Сборник рецептур	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины			Минеральные веществ	
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг
Завтрак												
2011	3/4	каша гречневая вязкая	200	6,1	5,4	32	182	0,2	0	0,1	14,6	3,2
2011	10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0
2011	1/13	хлеб с маслом	10	0,08	7,25	0,13	82	0	0	0,01	2,4	0,02
Итого за прием пищи:				6,18	12,65	41,23	299	0,2	0	0,11	17,3	3,22
Второй завтрак												
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2
Обед												
2011	20/1	салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	0	1,2	0	19,3	0,7
2011	16/2	суп картофельный с крупной	200	2,7	4,4	16,3	117	0,10	5,20	0,05	18,81	0,99
2011	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	0,1	10,7	0,1	37,1	1,1
2011	9/7	биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,1	0,5	0,1	47,3	0,6
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5	0,3
Итого за прием пищи:				18,1	15,2	70,3	472	0,3	67,8	0,25	137,01	3,69
Полдник												
2011	39/3	морковная запеканка	180	5,7	7	32,2	192	0,1	3,9	0,2	90,9	2
2011	2/11	соус молочный сладкий	30	0,7	1,4	4,5	33	0	0,1	0	25,1	0
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1
2011		кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166	0	0	0	11,6	0,9
Итого за прием пищи:				12,4	15,2	79,9	480	0,1	4,5	0,3	233,5	3
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55
Всего за день:				46,68	44,85	256,53	1576,4	0,83	82,3	0,75	439,71	15,66

Сборник рецептов	№ техн. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,1	0,4	0,1	93,7	0,4	
2011		молоко кипяченое	200	6,1	6,7	9,9	124	0,1	2,7	0,3	252	0,2	
2011	3/13	хлеб с сыром	20	5,26	5,32	0	70,2	0	0,14	0,1	200	0,14	
Итого за прием пищи:				16,66	17,12	38,5	372,2	0,2	3,24	0,5	545,7	0,74	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Обед													
2011	10/1	салат из моркови и растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	0,03	2,65	0,04	14,38	0,38	
2011	17/2	суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	0,14	4,52	0,05	28,39	1,48	
2011	4/3	картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	19,2	118	0,1	8,2	0,1	44	1	
2011	14/8	котлета из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166	0	0	0,1	8,2	1,4	
2011		напиток витаминизированный "Витопшка"	200	0	0	19	80	0,3	0	0,34	0	0	
Итого за прием пищи:				19,2	23,2	65,9	546	0,57	15,37	0,63	94,97	4,26	
Ужин													
2011	21/2	суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,4	95	0	0,4	0,1	88,6	0,3	
2011	10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0	
2011	6/12	ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	0,1	0,1	0,1	40,1	0,6	
Итого за прием пищи:				9	12,1	53,5	353	0,1	0,5	0,2	129	0,9	
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55	
Всего за день:				54,86	54,22	223	1596,6	1,1	29,11	1,42	821,57	11,65	

Сборник рецептов	№ технol. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				белки, г.	жиры, г.	глюкозы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2011	15/4	каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,1	0,4	0,1	97,5	1	
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1	
2011	1/13	хлеб с маслом	10	0,08	7,25	0,13	82	0	0	0,01	2,4	0,02	
Итого за прием пищи:				9,58	16,15	46,03	377	0,1	0,9	0,21	205,8	1,12	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	42,7	0,03	10	0	16	2,2	
Обед													
2011	14/1	салат из свежих овощей с растительным маслом	60	0,4	5,9	1,4	60	0,02	5,5	0,02	13,7	0,34	
2011	18/2	суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,7	1,1	11,4	63	0,04	2,36	0,02	8,49	0,42	
2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	150	3,7	3,4	38,6	197	0	0	0	8,6	0,5	
2011	8/9	суфле из мяса кур	80	15,8	18,2	3,6	241	0,04	0,36	0,16	58,92	1,36	
2011	1/11	соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,7	2	26	0	0,1	0	18,8	0	
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5	0,3	
Итого за прием пищи:				22,7	30,3	76,9	659	0,1	58,52	0,2	123,01	2,92	
Ужин													
2011	18/3	рату из овощей	180	2,8	4,4	19,2	117	0,1	12,7	0,1	41	1,1	
2011	12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0,3	0,1	53,1	0,1	
2011	1/6	яйцо отварное	1/2	2,5	2,3	0,1	31	0	0	0,1	11	0,5	
2011		кондитерское изделие	40	3	3,9	29,8	166,8	0	9	0	11,6	0,4	
Итого за прием пищи:				9,7	12	60,3	375,8	0,1	22	0,3	116,7	2,1	
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55	
Всего за день:				51,98	60,25	248,33	1737,2	0,53	91,42	0,8	497,41	11,89	

Сборн ик рецепт ур	№ технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины			Интервальные веществ		
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2011	11/4	каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,1	0,4	0,1	97,5	1	
2011		Молоко кипяченое	200	6,1	6,7	9,9	124	0,1	2,7	0,3	252	0,2	
2011	3/13	хлеб с сыром	20	5,26	5,32	0	70,2	0	0,14	0,1	200	0,14	
Итого за прием пищи:				17,86	18,02	42,4	400,2	0,2	3,24	0,5	549,5	1,34	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	64	0,04	15	0,1	24	3,3	
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	64	0,04	15	0,1	24	3,3	
Обед													
2011	2/2	борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	0,04	8,65	0,04	33,48	0,75	
2011	36/8	запеканка картофельная фаршированная мясом говядины	200	15,4	14,1	30,8	303	0,2	14,4	0,2	29,2	3,2	
2011	1/11	соус молочный (для подачи к блюду)	30	0,6	1,7	2	26	0	0,1	0	18,8	0	
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5	0,3	
Итого за прием пищи:				16,5	15,8	52,7	488	0,2	64,7	0,2	62,5	3,5	
Ужин													
2011	6/5	сырники из творога	200	34,2	19	41,6	474	0	0,4	0,4	272	1,2	
2011		стуженное молоко	30	2,1	2,5	16,2	95,4	0	0,1	0,1	82,9	0,1	
2011	13/10	кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0	0,5	0,1	105,9	0,1	
Итого за прием пищи:				39,3	24,4	71,2	658,4	0	1	0,6	460,8	1,4	
2011		хлеб пшеничный	80	5,7	0,4	38,8	183,7	0,1	0	0	16,5	1,7	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9	1	55,5	282,7	0,2	0	0,04	34	3,65	
Всего за день:				83,26	59,82	236,5	1893,3	0,64	83,94	1,44	1130,8	13,19	

Сборник рецептур	№ техн. карты	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г.	жиры, г.	Углеводы, г.		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
Завтрак													
2011	7/4	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	0,1	0,5	0,1	112,7	0,6	
2011	-	молоко кипяченое	200	6	6,4	9,4	120	0,1	2,6	0,3	240	0,2	
2011	3/13	хлеб с сыром	20	5,26	5,32	0	70,2	0	0,14	0,1	200	0,14	
Итого за прием пищи:				12	12,2	53,1	368	0,2	3,1	0,4	352,7	0,8	
Второй завтрак													
2011		сок или фрукты в ассортименте	150	0,6	0,6	14,7	64	0,04	15	0,1	24	3,3	
Итого за прием пищи:				0,6	0,6	14,7	64	0,04	15	0,1	24	3,3	
Обед													
2011	31/2	суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	0,04	6,41	0,03	25,68	0,55	
2011	43/3	макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	34,1	188	0,1	0	0	12,8	0,7	
2011	11/8	гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	3,79	176	0,04	0,36	0,08	13,4	1,81	
2011	6/10	компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2	0	14,5	0,3	
Итого за прием пищи:				19,51	20,76	67,89	524	0,18	56,97	0,11	66,38	3,36	
Ужин													
2011	8/3	капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	112,8	0,06	37,6	0,08	98,3	1,3	
2011	1/6	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0	0,2	22	1	
2011	10/10	чай	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,3	0	
2011	8/12	сдоба обыкновенная	70	6,2	4,5	39,5	219	0,1	0,1	0,1	34,9	0,6	
Итого за прием пищи:				15,5	12,5	65,2	429,8	0,16	37,7	0,38	155,5	2,9	
2011		хлеб пшеничный	80	6,3	0,8	38,6	183,7	0,1	0	0,05	18,4	1,6	
2011		хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	99	0,1	0	0,04	17,5	1,95	
Итого за прием пищи:				9,6	1,4	55,3	282,7	0,2	0	0,09	35,9	3,55	
Всего за день:				57,21	47,46	256,19	1668,5	0,78	112,77	1,08	634,48	13,91	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559346

Владелец Борисова Светлана Викторовна

Действителен с 27.11.2023 по 26.11.2024