

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ № 19

С.В. Борисова

«02» сентября 2024г.

Приказ № 308-о/д от 02.09.2024г.



**Десятидневное меню**  
(для детей дошкольного возраста)  
детсад

| Сборник рецептов     | № технol. 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                 | 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           | йогот 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     | № технol. карты | Прием пищи, наименование блюда                            | Масса порции | Пищевые вещества |          |              | Энергети ческая ценность | Витамины |       |        | Минеральные веществ |        |
|----------------------|-----------------|-----------------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|--------------|--------------------------|----------|-------|--------|---------------------|--------|
|                      |                 |                                                           |              | 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 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             | расольник 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  |



| Сортировка рецепту   | № технol. 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                 | 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                 |                 | сгущенное 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     | № технol. 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 рецептов     | № технol. 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                 | 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 крупой                      | 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 |       |        | Минераль 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 "Витошка"    | 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          | вагрушка 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 рецептур     | № технol. карты | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |          |          | Энергетическая ценность | Витамины |       |        | инеральные вещества |        |  |
|----------------------|-----------------|-----------------------------------------------|--------------|------------------|----------|----------|-------------------------|----------|-------|--------|---------------------|--------|--|
|                      |                 |                                               |              | белки, г.        | жиры, г. | глюкоды, |                         | 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 огурцов 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            | рагу 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  |  |



| Сборник рецептов<br>№ рецепта<br>карты | № техн. карты | Прием пищи,<br>наименование блюда                   | Масса порции | Пищевые вещества |          |             | Энергетическая ценность | Витамины |       |        | Минеральные вещества |        |
|----------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------|--------------|------------------|----------|-------------|-------------------------|----------|-------|--------|----------------------|--------|
|                                        |               |                                                     |              | белки, г.        | жиры, г. | глеводы, г. |                         | В1, мг   | С, мг | В2, мг | Са, мг               | Fe, мг |
| Завтрак                                |               |                                                     |              |                  |          |             |                         |          |       |        |                      |        |
| 2011                                   | 11/4          | каша пшенная 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                                   | 3/6/8         | 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<br>рецепту<br>р | №<br>технол.<br>карты | Примем пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции | Пищевые вещества |          |              | Энергети<br>ческая<br>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<br>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<br>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  |

« 01 » 09 2024 г.

С.В. Борисова





**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279332

Владелец Борисова Светлана Викторовна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026