

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 20»
623505, Свердловская область, Богдановичский район, село Троицкое, улица Ленина, 143, тел.
(34376)37-3-24, e-mail mkdou20@uobgd.ru

ПРИНЯТ
На общем собрании работников
МАДОУ «Детский сад № 20»
протокол № 3
от «31»августа 2023г.

СОГЛАСОВАН
Советом родителей



УТВЕРЖДЕН
Заведующим МАДОУ «Детский сад № 20»
О.А.Осинцева
Приказ № 69 от «31» августа 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
(1,5-3 ЛЕТ)
РЕЖИМ : 10,5 ЧАСОВ**

Примерное десятидневное меню ясли

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,67	3,36	22,12	8,61	0,55	0,04	0,02	0	151,5
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	26,2
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				10,91	8,3	43,14	36,81	2,08	0,1	0,22	0	303,9
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Итого за прием пищи:				0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	8,08	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	64
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	8,07	9,79	22,84	1,21	0,13	0,04	3,48	81
2011	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,27	28,09	11,11	0,64	0,05	0,02	0	163
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,52	7,3	5,62	22,88	1,21	0,03	0,07	0,81	122
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				20,17	22,111	94,4	131,22	5,67	0,22	0,22	5,74	615,55
Полдник												
2011	8/3	Капуста тушеная	150	3,5	5,85	13,56	81,89	1,11	0,05	0,07	31,3	94
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	80	8,82	10,01	33,13	21,9	1,04	0,09	0,04	-	236
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	70
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				16,79	18,19	71,24	204,09	2,76	0,2	0,24	32,28	468,7
Всего за день:				48,77	48,6	223, 18	379,7	13,03	0,64	0,7	41,62	1484,45

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	6/5	Сырники из творога	120	10,55	8,34	24,41	163,11	0,7	0,05	0,26	0,16	284
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,58	6,35	3,97	18	0,05	0	0,02	0,09	30,45
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	4,22	4,50	7,56	232	0,18	0,04	0,23	0,54	92
2011	2/13	Хлеб пшеничный	45	3,19	0,49	20,43	9	0,76	0,04	0,03	-	103
Итого за прием пищи:				18,52	22,68	56,37	422,11	1,69	0,13	0,54	0,79	509,45
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	180	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	5/1	Салат из белокоч. капусты с морковью и растит. маслом	40	0,65	3,65	4,3	18,53	0,23	0,01	0,01	16,17	43,7
2011	9/2	Рассольник со сметаной	150	7,57	3,04	6,56	14,04	0,51	0,05	0,03	4,52	62
2011	3/3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31	117
2011	13/8	Бифштекс рубленый паровой	60	16,4	13,07	0,25	14,92	1,95	0,04	0,11	0,07	172
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				30,72	27,79	71,48	124,86	5,53	0,2	0,29	30,37	597,65
Полдник												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,74	4,41	19,23	86,21	0,39	0,05	0,1	0,4	131
2011	14/10	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	89
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
Итого за прием пищи:				8,6	12,41	47,42	207,48	1,23	0,12	0,26	1,6	315,2
Всего за день:				58,64	60,68	194,87	787,33	12,85	0,51	1,13	52,76	1509,76

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	146
2011	5/13	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10	162,25
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи				15,83	15,65	63,36	244,01	2,04	0,24	0,32	1,69	399,25
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	14/1	Салат из свежих огурцов	40	0,38	2,45	1,23	10,70	0,30	0,01	0,01	7,6	28,56
2011	15/2	Суп овощной с мясными фрикадельками.	150	6,64	5,18	9,26	25	1,47	0,13	0,12	11,2	139
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,67	3,36	32,12	8,61	0,55	0,04	0,02	0	197
2011	35/8	Суфле из печени	60	16,06	10,51	1,65	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53	123
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	20,82	31	1,24	0	0	0,4	113
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи				22,37	19,37	86,74	108,4	7,01	0,21	0,9	17,27	574,51
Полдник												
2011	38/3	Запеканка морковная	155	5,68	6,97	22,96	90,86	1,97	0,12	0,19	3,95	189,2
2011	2/11	Соус молочный сладкий	30	0,58	6,35	3,97	18,8	0,05	0	0,02	0,09	30,45
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	60	10,5	6,26	18,3	58,0	1,02	0,09	0,13	0,04	180
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,82	0,2	0,03	0	0	0	35
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи				13,25	12,98	65,97	173,86	1,61	0,12	0,36	4,08	503,35
Всего за день:				52,35	48	234,25	538,87	13,18	0,59	1,6	26,64	1553,11

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31	154
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	89
Итого за прием пищи:				9,76	12,47	51,62	194,41	1,63	0,18	0,24	1,51	427,2
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	0,63	2,01	3,95	17,99	0,3	0,01	0,02	15,12	36
2011	5/2	Свекольник со сметаной	150	3,55	6,19	7,47	36,12	0,78	0,07	0,06	7,41	98,4
2011	3/3	Картофельное пюре	130	2,67	3,66	17,89	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31	117
2011	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	12,23	6,4	4,79	35,48	0,47	0,05	0,08	0,38	63
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,85	20,38	76,92	178,32	4,38	0,23	0,27	32,69	520,25
Полдник												
2011	3/5	Лапшевник с творогом	150	12,09	9,79	36,69	76,64	1	0,07	0,13	0,08	285
		Со сгущенным молоком	30	2,1	2,5	16,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	95,4
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				21,54	17,12	74,01	298,74	1,79	0,17	0,47	1,44	539,1
Всего за день:				54,05	49,97	220,73	684,05	10,32	0,6	1	38,83	1562,55

5 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,47	23,43	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31	146,2
		Вафли	30	1,4	1,7	18,7	8	0,8	0	0	0	177
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	26,2
Итого за прием пищи:				6,33	6,18	42,95	81,34	1,61	0,11	0,08	0,31	349,4
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	200	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	13/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	6,23	10,70	0,30	0,01	0,01	7,6	28,56
2011	8/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	4,04	6,93	5,09	25,99	0,47	0,03	0,02	11,07	71
2011	4/9	Плов из мяса кур	180	19	17,13	35,65	20,85	1,68	0,08	0,12	1,33	352
2011	7/10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	6,3	0,1	0	0,002	0,3	87,14
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				26,78	27,05	88,63	76,84	3,45	0,12	0,25	20,93	634,7
Полдник												
2011	1/3	Картофель отварной	150	4,89	4,2	21,88	18,38	1,25	0,13	0,09	6	139
2011	35/1	Сельдь с маслом	40	4,55	11,69	0,17	24,04	0,31	0,01	0,05	0	148
2011	17-2/12	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	11,64	0,81	0,06	0,03	0,02	159,6
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	70
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				17,36	19,62	69,93	157,86	2,98	0,26	0,3	7	585,3
Всего за день:				51,27	53,65	221,11	348,04	12,44	0,57	0,67	48,24	1657,4

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,78	6,11	32,41	100,8	0,8	0,06	0,05	0,03	218
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	26,2
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				15,02	11,05	53,43	129	2,33	0,12	0,25	0,03	375,9
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	30/2	Уха	150г	5,13	4,59	7,37	16,58	0,61	0,06	0,05	4,02	125,3
2011	31/8	Голубцы из мяса говядины рисом (ленивые)	180	12,45	15,37	11,87	43,84	1,36	0,03	0,07	2,45	245
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				20,86	22,08	62,06	116,98	3,82	0,9	0,19	6,86	575,85
Полдник												
2011	2/3	Картофель в молоке	150	2,5	3,64	18,96	15,93	1,09	0,11	0,08	5,2	130
2011	8/12	Булочка домашняя	60	3,64	6,26	26,96	13,7	0,65	0,06	0,03	-	135
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				13,49	14,73	67,04	251,63	2,43	0,27	0,44	6,46	423,7
Всего за день:				50,27	47,86	200,71	510,21	11,1	0,5	0,9	13,95	1451,45

7 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	9/5	Запеканка из творога	120	18,28	11,52	15,85	168,8	0,6	0,05	0,28	0,28	250
		Со сгущенным молоком	30	2,1	2,5	16,2	0,1	0,1	0	0,1	0,1	95,4
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	89
Итого за прием пищи:				25,24	22,02	60,24	290,17	1,45	0,12	0,54	1,48	529,6
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	200	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,44	2,64	6,18	13,01	0,19	0,01	0,01	9,87	30
2011	31/2	Суп «Крестьянский» с крупой, со сметаной	150	7,35	10,27	9,57	19,26	0,41	0,03	0,02	4,8	118
2011	4/3	Пюре картофельное с морковью	130	2,67	3,66	17,89	32,17	0,95	0,1	0,09	9,31	117
2011	8/9	Суфле из мяса кур паровое	60	8,88	9,64	2,66	44,19	1,02	0,03	0,12	0,27	180,7
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				22,62	28,33	79,12	165,19	4,45	0,17	0,31	24,64	651,55
Полдник												
2011	21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,75	8,97	66,42	0,19	0,03	0,08	0,31	72
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	70
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				10,85	9,98	70,72	181,22	1,9	0,09	0,21	1,29	341,2
Всего за день:				59,51	61,13	229,68	668,58	12,2	0,44	1,1	47,41	1610,35

8 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	85,7	0,68	0,05	0,11	0,4	129
2011	3/13	Бутерброд с сыром	55	6,45	7,27	17,77	133,28	0,87	0,06	0,07	0,10	112,25
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	70
Итого за прием пищи:				12,62	13,68	46,91	313,8	1,65	0,14	0,29	1,48	311,25
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,65	3,65	4,3	18,53	0,23	0,01	0,01	16,17	43,7
2011	2/2	Борщ со сметаной	150	7,09	5,95	7,64	26,62	0,72	0,03	0,02	6,17	84
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,18	2,91	19,17	7,46	0,47	0,04	0,02	0	151,3
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,52	7,3	5,62	22,88	1,21	0,03	0,07	0,81	142
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				22,53	21,58	79,21	120,69	4,52	0,11	0,17	23,45	623,95
Полдник												
2011	18/3	Рагу из овощей	150	2,40	7,33	13,59	37,8	0,87	0,07	0,07	8,27	111,5
2011	40/8	Сосиски отварные	50	9,68	7,54	0,4	10	0,72	0,01	0,03	0	88
2011	14/12	Булочка «Веснушка»	50	3,90	3,06	26,93	11,3	0,73	0,07	0,04	-	151
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	26,2
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				18,14	18,27	61,66	66,21	2,85	0,18	0,16	8,27	445,4
Всего за день:				54,09	53,53	205,96	513,3	11,54	0,45	0,64	36,8	1456,6

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,79	5,56	20,4	78,53	0,93	0,11	0,1	0,31	181,5
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	12/10	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	112,0	0,28	0,04	0,14	1,19	77
Итого за прием пищи:				12,56	15,82	46,33	206,68	1,89	0,2	0,28	3,26	396,3
2-й завтрак												
2011	1/14	Фрукты	200	0,80	0,80	19,6	32,0	4,4	0,06	0,04	20,00	88
Обед												
2011	13/1	Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,38	2,45	6,23	10,70	0,30	0,01	0,01	7,6	28,56
2011	25/2	Суп – пюре из картофеля	150	2,84	1,97	8,85	39,78	0,43	0,05	0,06	3,64	91,5
2011	34/2	Гренки (сухарики)	20	1,71	3,17	10,75	4,22	0,23	0,02	0,01	0	79
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	5,91	32,17	7,47	0,48	0,03	0,02	0	170
2011	9/7	Биточки рыбные	60	10,75	7,18	3,24	27,11	0,56	0,05	0,06	0,94	101
2011	7/10	Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	1,02	-	21,76	6,3	0,1	0	0	0,3	87,14
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				22,22	21,22	102,9	108,58	3	0,16	0,21	12,48	653,22

Полдник												
2011	37/3	Запеканка капустная	155	4,89	6	22,96	78,24	1,7	0,11	0,16	3,4	125
2011	1/11	Соус молочный	30	0,61	1,57	2,1	19,7	0,05	0	0,02	0,09	25,1
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
2011	1/6	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	22	1	0,03	0,18	0	63
Итого за прием пищи:				21,73	21,9	83,66	356,44	4,54	0,24	0,49	4,75	502,3
Всего за день:				57,31	59,74	252,49	703,7	13,83	0,66	1,02	40,49	1639,8

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	В1, мг	В2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	133,5
2011	1/13	Хлеб с маслом	28	1,71	5,28	10,23	6,57	0,43	0,03	0,02	-	95,2
2011	14/10	Какао с молоком	150	3,15	2,72	17,96	114,7	0,41	0,04	0,14	1,20	89
Итого за прием пищи:				10,84	11,81	48,83	191,51	1,13	0,11	0,24	1,51	317,7
2-й завтрак												
2011	4/10	Сок	200	0,90	-	18,18	12,6	2,52	0,02	0,02	3,60	76
Обед												
2011	18/2	Суп картофельный с макарон изд. с мясными фрикадельками	150	8,31	5,83	8,52	6,37	0,31	0,03	0,02	1,77	197,25
2011	8/3	Сложный гарнир	130	3,03	5,47	11,76	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13	81
2011	14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	60	8,53	8,32	3,86	6,14	1,08	0,02	0,06	0	124
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	23,86	0,93	0	0	0,30	84,75
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				22,54	20,17	64,86	120,34	4,18	0,09	0,19	29,2	583
Полдник												
2011	2/6	Омлет запеченный или паровой	80	7,81	10,52	1,39	55,16	1,35	0,04	0,24	0,11	131
2011	20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,82	4,95	8,08	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	64
2011	5/12	Ватрушка с творогом	60	7,9	7,69	25	43,5	0,77	0,06	0,1	0,03	143
2011	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	94,3	0,10	0,03	0,11	0,98	70
Итого за прием пищи:				21	25,49	59,02	218,21	3,46	0,17	0,5	2,28	476,7
Всего за день:				55,28	57,06	187,16	523,76	11,29	0,39	0,95	36,59	1453,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279333

Владелец Осинцева Оксана Анатольевна

Действителен с 24.03.2025 по 24.03.2026