

Утверждаю

ИП Калмыков А.И.

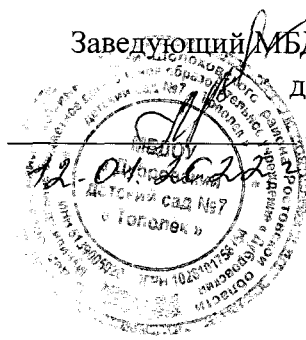
 Калмыков А.И.

Согласовано

Заведующий МБДОУ Дубровский

д/с №7 «Тополек»

Всяченкова М.Н.



Примерное 10-дневное меню

для питания детей, посещающих дошкольное образовательное учреждение
для возрастных категорий с 3 до 7 лет

2022 год

ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 8-10 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

1 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ	180	7,2	8,3	35,0	262,4	0,1	0,5	0,0	0,1	123,7	33,8	168,3	1,7
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,2	0,0	6,2	26,5	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				10,6	12,4	48,2	350,9	0,1	1,6	0,1	0,3	139,7	40,0	185,9	2,3
II Завтрак															
	ТК №010	Сок фруктовый	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ, и ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/10	5,0	7,7	11,0	179,0	0,0	3,4	0,2	0,7	26,7	16,1	62,1	0,9
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,0	4,8	19,5	134,3	0,1	9,0	0,6	0,4	44,0	34,6	84,1	1,2
2012	268	СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ	70	13,0	12,0	3,4	173,5	0,1	0,2	0,0	1,9	52,8	38,1	185,6	0,8
	ТК№017	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	0,7	5,2	0,0	0,8	0,0	0,0	8,3	5,0	8,6	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	039	НАПИТОК ЯБЛОЧНЫЙ	180	0,1	0,1	23,6	96,8	0,0	0,9	0,0	0,1	10,9	3,3	2,3	0,5
Итого за прием пищи:				24,6	25,4	79,1	682,0	0,2	14,3	0,8	3,6	150,2	103,9	374,2	4,8
Полдник															
2008	479	БУЛОЧКА творожная	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8
Всего за день:				50,5	45,4	182,0	1 351,9	0,5	27,0	1,0	4,9	563,4	185,7	799,5	10,1
Сбалансированность:				1	0,9	3,6									

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
2012 ₄	93	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,7	5,2	19,1	147,3	0,1	0,7	0,0	0,3	150,0	18,8	114,1	0,4
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				7,1	7,3	43,3	249,3	0,1	2,8	0,0	0,4	164,9	26,2	128,6	1,0
II Завтрак															
	ТК № 010	ФРУКТЫ	80	0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,9	44,4	0,0	4,0	0,0	0,6	14,5	7,2	10,0	2,0
Обед															
2012	67	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	5,5	8,2	7,4	115,0	0,0	9,7	0,2	1,8	40,5	20,2	61,8	1,1
2008	181	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	7,2	5,9	33,0	248,0	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	118,0	176,0	4,0
2008	272	КОТЛЕТЫ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ГОВЯДИНЫ	60	9,7	10,1	9,0	165,0	0,0	0,0	0,0	1,6	10,4	14,8	92,9	1,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,0	0,6	0,1	0,1	2,4	3,0	6,0	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				25,3	27,8	80,7	696,3	0,2	11,9	0,3	4,2	90,0	167,0	372,4	7,9
Полдник															
2008	214	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	120	12,3	16,7	2,3	119,0	0,1	0,2	0,2	4,2	80,9	13,7	183,8	2,1
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬ	30	1,2	0,1	2,5	15,5	0,0	1,6	0,0	0,5	7,2	7,6	22,3	0,3
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	158	0,1	0,0	7,1	29,0	0,0	0,9	0,0	0,0	9,5	3,2	3,6	0,3
Итого за прием пищи:				14,5	17,0	20,4	204,3	0,1	2,7	0,2	5,1	100,8	28,0	225,4	3,4
Всего за день:				48,3	52,7	172,1	1 272,3	0,4	25,4	0,6	10,3	378,3	246,8	760,7	14,7
Сбалансированность:				1	1,1	3,6									

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,1	8,2	27,4	208,0	0,0	0,5	0,0	0,9	114,4	17,1	97,5	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,3	42,8	304,0	0,0	0,5	0,1	1,1	128,5	22,7	113,7	0,9
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				4,0	4,2	52,5	224,0	0,0	1,4	0,0	0,0	21,8	13,7	43,7	3,1
Обед															
2012	76	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ,СО СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	129	РИС ОТВАРНОЙ	120	2,7	1,9	11,0	78,7	0,0	10,4	1,1	0,4	62,7	30,1	57,3	1,1
2012	269	ПУДИНГ РЫБНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ	70	9,9	5,4	7,0	118,0	0,1	0,3	0,0	0,2	49,0	31,1	143,3	0,5
2008	43	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	40	0,6	6,1	4,8	76,8	0,0	1,2	0,0	2,6	5,9	2,3	4,7	0,2
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,1	0,5	7,7	39,3	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	1,8	8,8	0,2
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				22,6	24,2	78,1	620,0	0,0	15,8	1,3	6,5	159,2	85,7	306,0	4,5
Полдник															
2012	446	БЛИНЫ С ПОВИДЛОМ	80/20	11,1	9,5	26,6	238,4	0,0	0,7	0,3	1,9	103,5	22,3	133,1	1,0
	ТК№043	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,8	3,2	15,6	107,0	0,0	0,6	0,0	0,0	118,7	22,3	93,6	0,6
Итого за прием пищи:				14,9	12,7	42,2	345,4	0,0	1,3	0,3	1,9	222,2	44,6	226,7	1,6
Всего за день:				46,0	47,5	164,4	1 267,4	0,1	22,9	1,7	8,1	528,5	164,3	637,9	8,7
Сбалансированность:				1	1,0	3,6									

4 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	24,4	211,0	0,1	0,5	0,0	1,1	123,9	46,7	162,4	1,2
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	69,0	0,0	0,0	0,0	0,0	78,2	5,1	51,7	0,3
	TK№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				13,3	19,4	48,0	357,0	0,1	1,0	0,0	1,1	300,2	64,2	283,3	1,9
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	1,4	0,0	0,0	11,3	6,5	11,3	2,3
Обед															
2012	82	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ, ПТИЦЕЙ И ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/1	4,2	5,2	6,6	121,0	0,1	6,5	0,2	0,9	23,3	22,3	69,2	1,1
2012	294	ПЛОВ ИЗ КУРИЦЫ	200	19,4	8,0	16,8	236,6	0,2	13,9	5,9	1,7	26,6	28,1	300,3	6,2
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	7,4	1,6	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				27,5	14,2	61,9	512,2	0,3	22,0	6,1	3,1	74,0	64,4	419,0	8,9
Полдник															
2008	477	ОЛАДЫ С ПОВИДЛОМ	60/20	2,4	5,5	0,3	190,9	0,1	0,2	0,0	0,3	34,6	10,1	57,3	0,4
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,4	7,5	8,7	270,9	0,1	1,2	0,0	0,3	282,6	38,1	241,3	0,4
Всего за день:				50,1	41,3	136,4	1 218,1	0,5	25,6	6,1	4,5	668,0	173,1	954,9	13,5
Сбалансированность:				1	0,8	2,7									

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,8	114,8	0,4
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	4,3	5,5	9,3	82,5	0,0	0,0	0,1	0,3	5,9	3,1	17,8	0,3
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	13,6	45,6	321,5	0,0	0,5	0,1	0,5	127,8	32,0	135,4	1,0
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Обед															
2012	138	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ	180	7,3	2,6	13,2	106,2	0,1	5,7	0,2	0,3	22,9	21,1	46,0	0,7
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	4,0	3,4	19,4	121,8	0,1	0,0	0,0	1,1	12,2	7,5	40,8	0,9
2008		БИТОЧКИ ИЗ КУР	60	12,4	19,5	14,3	282,4	0,0	0,6	0,0	2,4	50,9	23,0	137,9	1,5
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,6	2,3	3,2	36,5	0,0	1,5	0,0	1,1	12,7	7,6	14,7	0,5
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	TKN№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	TKN№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				27,9	28,8	82,0	674,1	0,2	7,8	0,2	5,4	116,8	69,9	276,8	5,1
Полдник															
2008	464	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	4,3	2,5	32,0	190,1	0,1	0,0	0,0	0,3	11,3	7,1	38,7	0,5
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				10,3	4,5	40,4	270,1	0,2	1,0	0,0	0,8	259,3	35,1	222,7	0,5
Всего за день:				48,6	47,1	185,8	1 343,7	0,4	12,2	0,7	6,7	536,2	153,1	664,0	6,9
Сбалансированность:				1	1	3,8									

6 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША РИСОВАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	5,1	8,1	27,9	205,0	0,0	0,5	0,0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	TK№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				9,3	12,6	56,4	357,0	0,0	2,8	0,0	0,3	215,7	43,2	198,8	1,0
II Завтрак															
	TK № 006	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Итого за прием пищи:				0,4	0,4	9,8	47,0	0,0	10,0	0,0	0,6	16,0	8,0	11,0	2,2
Обед															
2012	57	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,6	8,3	10,3	141,0	0,0	5,6	0,2	1,6	34,6	20,2	59,0	1,2
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,2	10,3	0,0	0,2	36,5	29,2	84,4	1,2
2012	263	СОСИСКИ ОТВАРНЫЕ	55	10,1	3,2	6,0	94,1	0,1	0,1	0,0	0,3	25,5	31,3	137,3	0,6
2008	364	СОУС ТОМАТНЫЙ №364	20	0,4	2,0	1,4	24,4	0,0	0,4	0,1	0,0	1,6	2,0	4,0	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,7	1,9	3,5	34,6	0,0	6,2	0,0	0,8	17,4	5,1	9,7	0,3
	TK №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	TK№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	TK№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				22,5	21,3	74,6	570,3	0,3	23,7	0,3	3,3	135,6	99,1	326,2	5,0
Полдник															
2008	451	ПИРОЖОК ПЕЧЕНЫЙ С КАПУСТОЙ И ЯЙЦОМ	60	2,8	7,2	29,0	165,6	0,0	6,0	0,0	1,1	25,8	10,5	47,0	0,8
2012	401	РЯЖЕНКА	180	3,6	2,0	8,4	80,0	0,0	0,2	0,1	0,0	210,8	22,4	147,2	0,2
Итого за прием пищи:				6,4	9,2	37,4	245,6	0,0	6,2	0,1	1,1	236,6	32,9	194,2	1,0
Всего за день:				39,7	43,5	178,1	1 243,7	0,3	42,7	0,4	5,4	603,9	183,2	737,2	9,1
Сбалансированность:				1	1,1	4,5									

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	190	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	180	3,5	3,3	24,7	173,0	0,0	0,8	0,0	0,4	158,7	29,1	143,5	0,5
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	5,3	5,0	12,9	118,5	0,0	0,1	0,0	0,0	132,8	8,4	89,1	0,4
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				12,0	11,1	51,2	368,5	0,0	1,4	0,0	0,4	389,6	49,9	301,8	1,3
II Завтрак															
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Итого за прием пищи:				0,6	0,5	15,5	70,5	0,0	3,0	0,0	0,5	25,7	16,2	21,6	2,7
Обед															
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ И ГРЕНКАМИ	180/15	3,6	4,5	20,0	164,0	0,1	3,7	0,2	3,3	35,1	29,6	77,2	1,8
2008	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	3,2	5,0	21,3	147,0	0,1	10,4	0,0	0,2	37,3	29,1	84,4	1,2
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	40/40	12,3	15,1	4,0	202,2	0,0	0,8	0,0	2,6	12,4	14,9	107,2	1,6
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				21,8	25,4	79,1	667,8	0,2	16,5	0,2	6,5	100,7	84,7	311,3	5,9
Полдник															
2012	472	БУЛОЧКА С ПОВИДЛОМ	50	2,1	9,7	41,1	195,0	0,1	0,0	0,0	0,1	36,3	8,8	67,5	0,4
2008	435	РЯЖЕНКА	180	6,0	2,0	8,4	80,0	0,0	1,0	0,0	0,0	248,0	28,0	184,0	0,0
Итого за прием пищи:				8,1	11,7	49,5	275,0	0,1	1,0	0,0	0,1	284,3	36,8	251,5	0,4
Всего за день:				42,5	48,7	195,3	1 381,8	0,4	21,9	0,2	7,5	800,3	187,6	886,2	10,3
Сбалансированность:				1	1,1	4,6									

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	5,3	6,1	25,6	178,4	0,2	0,4	0,0	0,8	84,2	29,7	111,9	0,9
2012	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	30	1,4	2,1	15,8	68,0	0,0	1,8	0,0	0,1	5,2	3,3	11,5	0,3
	ТК№038	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	1,1	0,0	0,0	11,6	3,9	4,4	0,4
Итого за прием пищи:				6,8	8,2	49,9	282,4	0,2	3,3	0,0	0,9	101,0	36,9	127,8	1,6
II Завтрак															
2008	442	ФРУКТЫ	80	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	2,9	0,4	0,0	32,4	16,2	29,2	0,4
Обед															
2012	84	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,5	2,4	12,5	90,0	0,1	6,0	0,2	0,9	21,4	23,0	78,2	1,3
2008	285	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	60	8,3	9,0	4,6	131,9	0,0	0,2	0,0	1,2	5,8	11,0	75,5	1,2
2012	205	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	100	2,3	4,0	10,4	88,4	0,0	20,5	0,1	1,8	53,3	19,1	39,9	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1
	ТК№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
	ТК№042	КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	22,7	105,4	0,0	1,1	0,0	0,2	13,8	3,7	7,7	0,5
Итого за прием пищи:				19,1	17,9	74,0	538,0	0,1	29,9	0,3	4,6	115,0	71,8	253,7	5,8
Полдник															
2008	224	КОНДИТЕРКА	40	19,3	12,2	25,9	295,9	0,1	0,3	0,1	0,9	195,6	28,7	228,4	0,8
	ТК№028	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,4	12,7	84,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,3	14,3	72,5	0,3
Итого за прием пищи:				22,1	14,6	38,6	379,9	0,0	0,8	0,1	0,9	293,9	43,0	300,9	1,1
Всего за день:				49,0	40,9	180,3	1 278,3	0,3	36,9	0,8	6,4	542,2	167,9	711,6	8,9
Сбалансированность:				1	0,8	3,7									

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	213	ЯЙЦО ВАРЕНОЕ	40	4,9	4,5	0,3	63,0	0,0	0,0	0,1	0,8	19,8	4,3	69,1	0,9
2008	55	ИКРА КАБАЧКОВАЯ КОНСЕРВИРОВАННАЯ (ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ)	40	0,7	2,1	3,0	33,7	0,0	5,1	0,0	0,8	11,3	6,1	10,4	0,1
2012	1	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	30	3,2	4,1	7,0	62,0	0,0	0,0	0,1	0,2	4,4	2,3	13,2	0,2
	ТК№038	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180/6/7	0,1	0,0	8,5	36,0	0,0	0,6	0,0	0,0	9,6	2,9	2,2	0,2
Итого за прием пищи:				9,0	10,7	18,8	194,7	0,0	5,7	0,2	1,8	45,1	15,6	94,9	1,4
II Завтрак															
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Итого за прием пищи:				1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	4,0	0,0	0,0	7,2	37,8	25,2	0,5
Обед															
2012	76	БОРЩ с КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	180/10/5	5,5	4,5	4,0	159,0	0,1	4,4	0,2	1,7	24,0	20,2	70,4	1,1
2008	325	РИС ОТВАРНОЙ	120	3,7	6,3	32,8	203,0	0,0	0,0	0,1	0,3	3,0	19,0	61,0	0,6
2012	305	КОТЛЕТА РУБЛЕННАЯ ИЗ ПТИЦЫ	60	11,2	2,4	9,3	103,0	0,0	0,4	0,0	0,1	27,9	15,7	103,0	1,2
2012	348	СОУС ТОМАТНЫЙ №348	30	0,4	1,6	1,9	23,5	0,0	0,5	0,0	0,0	4,9	3,3	5,9	0,1
		ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,3	0,0	1,0	5,6	0,0	1,6	0,0	0,0	8,3	5,0	15,1	0,4
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	20	0,9	0,2	8,5	40,8	0,0	0,0	0,0	0,4	3,2	3,5	15,7	0,7
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,0	0,0	14,0	55,8	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,2	0,0	0,0
Итого за прием пищи:				24,3	15,6	83,9	643,1	0,1	6,9	0,3	2,6	76,6	70,1	286,8	4,5
Полдник															
2008	479	БУЛОЧКА	50	8,8	2,8	35,1	173,0	0,1	0,0	0,0	0,4	43,5	10,3	77,4	0,6
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	6,0	4,4	9,8	99,0	0,1	1,1	0,1	0,0	214,0	23,5	151,1	0,2
Итого за прием пищи:				14,8	7,2	44,9	272,0	0,2	1,1	0,1	0,4	257,5	33,8	228,5	0,8
Всего за день:				49,6	34,0	168,7	1 205,8	0,3	17,7	0,6	4,8	386,4	157,4	635,4	7,2
Сбалансированность:				1	0,7	3,4									

10 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2008	189	КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	180	6,0	8,0	27,0	203,0	0,0	0,5	0,0	0,9	111,1	16,5	94,6	0,4
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	3,4	6,9	10,0	89,0	0,0	0,0	0,0	0,0	87,4	5,4	56,0	0,4
	ТК№035	ЧАЙ С САХАРОМ	180/6	0,0	0,0	8,4	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	9,7	3,3	3,0	0,3
Итого за прием пищи:				9,4	14,9	45,4	306,0	0,0	0,5	0,0	0,9	208,2	25,2	153,6	1,1
II Завтрак															
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
Итого за прием пищи:				1,0	0,2	17,8	78,0	0,0	4,3	0,1	0,0	8,1	19,4	24,3	0,4
Обед															
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	180/10/5	6,0	4,4	16,0	159,9	0,1	6,6	0,2	0,7	24,9	22,0	67,4	1,0
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	120	2,8	6,7	14,2	135,5	0,1	12,3	0,3	0,2	46,4	24,6	60,3	1,2
2012	261	ПЕЧЕНЬ ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	50/50	17,9	7,8	7,2	172,8	0,2	12,9	5,8	1,5	22,2	20,3	253,8	5,5
	ТК№015	ОВОЩИ ПО СЕЗОНУ	30	0,4	0,0	1,3	7,0	0,0	2,0	0,0	0,1	10,4	6,3	18,9	0,5
	ТК №003	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	15	1,0	0,1	6,4	31,0	0,0	0,0	0,0	0,3	2,4	2,6	11,8	0,5
	ТК№004	БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	2,4	11,7	0,3
2012	382	КИСЕЛЬ ИЗ СОКА НАТУРАЛЬНОГО	180	0,3	0,1	33,1	133,5	0,0	0,4	0,0	0,0	12,1	3,3	9,6	0,7
Итого за прием пищи:				30,3	19,9	91,1	692,1	0,4	34,2	6,3	2,8	122,7	82,1	436,5	9,7
Полдник															
	ТК№019	ПРЯНИКИ	40	3,6	2,8	45,0	148,0	0,0	0,0	0,0	0,0	5,9	4,9	27,0	0,5
	ТК №002	ФРУКТЫ	80	0,9	0,2	8,1	43,0	0,0	60,0	0,0	0,2	34,0	13,0	23,0	0,3
	ТК№040	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	77,0	0,0	0,5	0,0	0,0	98,1	12,4	69,2	0,4
Итого за прием пищи:				7,7	5,8	66,7	268,0	0,0	60,5	0,0	0,2	138,0	30,3	119,2	1,2
Всего за день:				48,4	40,9	221,0	1 344,1	0,4	99,5	6,4	3,9	477,0	157,0	733,6	12,4
Сбалансированность:				1	0,8	4,6									

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575947

Владелец Всяченкова Марина Николаевна

Действителен с 22.04.2022 по 22.04.2023