

Согласовано:
Заместитель начальника ТО
Управление Роспотребнадзора по РБ
в Баргузинском районе
З.В. Марактаев



Утверждаю
Заведующая МДОУ ТДС «Ласточка»
А.Н. Моторенкина
Приказ № 10/2 от «28» августа 2020г

Примерное

**Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих
МДОУ Троицкий детский сад «Ласточка» Прибайкальского района Республики Бурятия в
соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

Режим работы образовательного учреждения 10,5 часов

Сезон: осень - зима

2020г

Согласовано:
Заместитель начальника ТО
Управление Роспотребнадзора по РБ
в Баргузинском районе
З.В. Марактаев _____

Утверждаю
Заведующая МДОУ ТДС «Ласточка»
А.Н.Моторенкина _____
Приказ № 10/2 от «28» августа 2020г

Примерное

Цикличное десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, посещающих

МДОУ Троицкий детский сад «Ласточка» Прибайкальского района Республики Бурятия в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

Режим работы образовательного учреждения 10,5 часов

Сезон: осень - зима

2020г

1 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В ₁ Мг	С Мг	А Мг	Е Мг	Са Мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	КАША манная	200	5,9	6,7	29,7	232,9	0	0,5	0,5	0,9	114,81	17,2	97,8	0,4
	7	Чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				9,85	12,35	68,25	452,9	0,1	0,5	0,04	0,95	127,4	25,7	134	1,3
II Завтрак															
	2	СОК	180	0,2/0,034	0/0	16,3/3,766	82	0,1/0,0015	0,5/1,5274	0/0	1,4/0	205,9/1,6001	28,1/0	0/0	0/0,024
Итого за прием пищи:				0,234	0	20,06	82	0,1015	3,5274	0	1,4	207,5	28,1	0	0,24
Обед															
	5	ОГУРЕЦ Соленый	60	0,2	0	0,4	4,3	0	1,3	0	0	5,8	0	0	0,2
	83	Борщ	250	1,8	4,9	12,7	135,1	0	8,0	0,2	0,3	52,5	31,2	50,6	2,0
	272	Рыбная котлета	70	2,776	3,912	5,304	99,2	0,0549	5,326	0	0	0	0	0	0
	335	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	2,7	5,0	17,7	126,8	0,1	8,5	0	0,2	33,5	24,4	72,2	1
	401	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				9,776	11,11	64,904	492,6	0,254	23,126	0,2	1,3	105,5	63,9	153,3	4,6
Полдник															
	8	кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
	12	ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	11,6	8	36	0,8
Итого за прием пищи:				7,2	7,3	48,6	290,1	0,1	0,7	0	0	159	26,7	142,9	1,0
Всего за день:				27,06	29,16	201,8	1317,6	0,555	27,85	0,24	3,65	599,4	144,4	430,2	7,14

Всего за день:	68,94	53,54	287,95	1615,6	1,636	35,95	18,74	5,35	445,1	171,9	722,9	13,05
----------------	-------	-------	--------	--------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------

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	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	КАША рисовая молочная	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,05	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
	7	чай	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
		ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,85	12,35	42,75	420,7	0,1	0,05	0,04	0,25	124,8	34,1	152	1,3
II Завтрак															
	33	яблоко	100	0,8/0,034	0,2/0	7,3/3.766	38,7/14,467	0/0.0015	54/1,5274	0/0	0,2/0	30,6/1,6001	11,7/0	20,7/0	0,3/0,024
Итого за прием пищи:				0,834	0,2	11,066	53,167	0,0015	55,52	0	0,2	32,2	11,7	20,7	0,324
Обед															
	50	салат из отварных овощей	60	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
	55	суп вермишелевый	250	7,725	5,525	13,975	126	0	0	0	0	0	0	0	0
	56	картофель по-домашнему	200	13,9	10,1	15,0	243,5	0,1	7,8	0	2,0	19,5	32,4	153,6	2,4
	438	напиток с витамином С	200	0,1	0,1	22	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				28,82	18,08	74,895	640,9	0,22	12,9	0,02	5,78	39,88	59,2	220	5,44
Полдник															
	493	блины со сгущенкой	100/0,015	6,52	3,7	3,7	222	0,12	0,1	24	0	83,4	25,4	106,8	1,1
	7	чай	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				6,62	3,7	16,5	273,5	0,12	0,1	24	0	92,9	31,9	139,3	1,6

Всего за день:	45,12	34,33	145,2	1388,2	0,441	68,5	24,06	6,23	289,7	242,2	334	7,364
----------------	-------	-------	-------	--------	-------	------	-------	------	-------	-------	-----	-------

4 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	КАША овсяная МОЛОЧНАЯ	200	6,5	8,3	27,0	210,3	0,1	0,6	0	1,1	126,9	47,8	166,3	1,2
	7	чай	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,45	13,95	64,25	425,3	0,2	0,6	0,04	1,15	224,9	56,3	202,5	2,1
II Завтрак															
	33	ЯБЛОКО	100	0,8/0,034	0,2/0	7,3/3.766	38,7/14,467	0/0.0015	54/1,5274	0/0	0,2/0	30,6/1,6001	11,7/0	20,7/0	0,3/0,024
Итого за прием пищи:				0,834	0,2	11,066	53,167	0,0015	55,52	0	0,2	32,2	11,7	20,7	0,324
Обед															
	233	салат с яйцом и зеленым горошком	50	6,52	8,07	8,41	132	0,07	0,70	122	0	63,1	15,1	121,6	1,30
	90	рассольник	250	4,6	7,4	14,7	147,1	0,1	10,6	0,2	0,3	46,1	29,5	82,2	1,5
	5	тефтеля с рисом	150/70	8,8	13,064	9,664	191,336	0,024	0,36	0	0	6,208	0	0	0,616
	10	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ И СВЕЖИХ ФРУКТОВ	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
		ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				22,52	28,93	63,774	607,83	0,294	11,66	122,2	1,2	130,008	53,8	241,6	5,016
Полдник															
	493	Пряник	50	6,47	8,2	68,31	373	0,09	0,01	0	0	17,1	0	0	1,22
	7	чай	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4

Итого за прием пищи:	6,57	8,2	79,81	419,5	0,09	0,01	0	0	19,6	2	3,7	1,62
Всего за день:	40,37	51,28	218,8	1505,7	0,585	67,79	122,2	2,55	406,7	123,8	468,5	9,06
Среднедневная сбалансированность												

5 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	100	ВЕРМИШЕЛЬ МОЛОЧНАЯ	250	7,1	6,5	23,54	181,5	0,1	1,13	38,2	0	202,0	30,2	172,4	0,6
	7	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				11,05	12,15	69,09	401,5	0,1	1,13	38,2	0,05	32,8	38,7	208,6	1,5
II Завтрак															
	33	яблоко	100	0,8/0,034	0,2/0	7,3/3.766	38,7/14,467	0/0.0015	54/1,5274	0/0	0,2/0	30,6/1,6001	11,7/0	20,7/0	0,3/0,024
Итого за прием пищи:				0,834	0,2	11,066	53,167	0,0015	55,52	0	0,2	32,2	11,7	20,7	0,324
Обед															
	774	суп фасолевый (горох.)	250	11,7	7,3	12,2	190,7	0,17	7,23	0	0	55,1	0	0	3,147
	306	ленивые голубцы в соусе	150	14,5	9,8	14,5	250,1	0	23,3	0	2,6	69,8	36,3	153,8	2,9
	401	кисель	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				28,5	17,4	55,8	568	0,27	23,3	0	3,4	138,6	44,6	184,3	7,77
Полдник															
	211	вафли	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	14,2	10	397	1,2
	3	какао на молоке	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				8,4	8,4	49	305,7	0,1	0,8	0	0	183,2	40,1	531,9	2,0

Всего за день:	48,784	38,15	184,956	1328,367	0,4715	8075	38,2	3,65	386,8	135,1	945,5	11,594
----------------	--------	-------	---------	----------	--------	------	------	------	-------	-------	-------	--------

6 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	масло (порциями)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	190	КАША МОЛОЧНАЯ СБОРНАЯ «Дружба»	200	6,2	8,1	26,8	204,5	0,1	0,8	0	0,4	159,3	29,1	143,7	0,6
	7	чай с сахаром	200	0,1	0	12,8	46,5	0	0	0	0	2,5	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				10,15	13,75	64,05	419,5	0,2	0,8	0,04	0,45	171,8	37,6	180,9	1,5
II Завтрак															
	2	СОК	180	0,2/0,034	0/0	16,3/3,766	62/14,467	0,1/0,0015	0,5/1,5274	0/0	1,4/0	205,9/1,6001	28,1/0	0/0	0/0,024
Итого за прием пищи:				0,234	0	20,06	76,467	0,1015	3,5274	0	1,4	207,5	28,1	0	0,24
Обед															
	19	Помидор соленый	50	0,7	0,1	2,3	14,5	0	15,1	0,1	0,2	8,4	12,1	15,7	0,6
	72	ЩИ с мясом	250	1,7	4,82	6,68	77	0,035	20,03	0	0	50,22	18,25	37,2	0,66
	16	Биточки мясные	70	12,424	9,424	12,856	185,336	0,08	0,12	0	0	34,8	0	0	0
	77	макароны	150	7,02	7,38	37,5	248,85	0,072	0	0	0	7,578	0	0	0,972
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
	438	Сок	200	0,1	0,1	22	89,6	0	0,9	0	0,1	11,2	3,3	2,3	0,5
Итого за прием пищи:				24,54	22,24	98,336	526,8	0,287	36,15	0,1	1,2	119,3	41,25	90	4,332
Полдник															
	12	печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	14,2	10	397	1,2
	396	КИСЕЛЬ	200	0,18	0,05	34,3	138,5	0,005	2,28	0	0	17,47	5,2	11,32	0,17

Итого за прием пищи:	3,18	3,95	64,1	305,3	0,005	2,28	0	0	31,67	15,2	408,3	1,37
Всего за день:	38,104	39,94	246,546	1328,067	0,5935	42,75	0,14	3,05	530,27	122,15	679,2	7,442

7 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	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	243	ЛЕНИВЫЕ вареники	150	25,75	12,6	25,18	317,5	0,1	0,6	86,1	0	217,9	38	315,8	0,68
	7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	12,8	51,5	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				29,7	18,25	63,73	537,5	0,2	0,6	86,14	0,05	230,5	46,5	352	1,58
II Завтрак															
	33	яблоко	100	0,8/0,034	0,2/0	7,3/3.766	82	0/0.0015	54/1,5274	0/0	0,2/0	30,6/1,6001	11,7/0	20,7/0	0,3/0,024
Итого за прием пищи:				0,834	0,2	11,066	82	0,0015	55,52	0	0,2	32,2	11,7	20,7	0,324
Обед															
	774	СВЕКОЛЬНИК	250	2,11	5,07	13,19	156,75	0,08	11,5	0	0	42,4	30,95	68,2	1,48
	48	тефтеля	70	5,912	6,552	7,808	114	0,04	0,568	0	0	29,264	0	0	0,64
	18	ПЮРЕ картофельное	150	8,1	5,6	22,1	90,24	0,3	3,84	0	0	32	0	0	2,44
	5	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	50	0,2	0	0,4	3,3	0	1,3	0	0	5,8	0	0	0,2
	438	НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
Итого за прием пищи:				18,92	17,62	74,49	501,69	0,52	17,20	0	0,9	124,064	40,15	103	6,36
Полдник															
	5	Сырники	100	18,6	12,66	10,76	332	0,06	0,26	58	0	155,6	25,6	227	0,74
	8	какао на молоке	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				24	17,16	29,96	470,9	0,06	1,06	58	0	324,6	55,7	361	1,54

Всего за день:	73,45	53,23	179,2	1600,19	0,88	83,92	144,1	1,15	711,3	154	836,7	9,804
----------------	-------	-------	-------	---------	------	-------	-------	------	-------	-----	-------	-------

8 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	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	масло порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	200	3,213	0,333	0,513	94,48	0,0343	0	0	0	5,4023	0	0	4,6872
	8	ЧАЙ	200	0,1	0	11,5	46,5	0	0	0	0	2,5	2	37	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				7,163	5,983	37,76	309,48	0,134	0	0,04	0,05	17,90	8,5	69,5	5,5872
II Завтрак															
	33	яблоко	100	0,8	0,2	7,3	82	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Итого за прием пищи:				0,8	0,2	7,3	82	0	54	0	0,2	30,6	11,7	20,7	0,3
Обед															
	50	салат свекольный	50	4,8	2,06	9,12	110,4	0,02	4,2	0,02	2,88	2,88	16,8	33,6	1,14
	90	СУП РЫБНЫЙ	250	5,6	3,02	15,6	112,2	0,135	11,1	0,5	0	31,7	36,15	116,1	1,27
	304	ПЛОВ	200	17,8	13,7	27,32	345	0	0,08	10,1	0,22	4,38	36,6	36	186,6
	20	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				30,5	19,08	80,84	694,8	0,255	15,38	10,62	3,9	52,66	97,85	216,2	190,4
Полдник															
	12	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8	0	0	0	0	14,2	10	397	1,2
	8	кофейный напиток	180	4,2	3,4	18,8	123,3	0,1	0,7	0	0	147,4	18,7	106,9	0,2
Итого за прием пищи:				7,2	7,3	48,6	290,1	0,1	0,7	0	0	161,6	28,7	503,9	1,4
Всего за день:				45,66	32,56	174,5	1376,38	0,489	70,08	10,66	4,15	262,7	146,7	810,3	197,6

9 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		В ₁ мг	С мг	А мг	Е мг	Са мг	Mg мг	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	масло порциями	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	200	4,9	6,7	29,9	200,7	0	0,5	0	0,2	112,2	25,6	114,8	0,4
	7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	12,8	51,2	0	0	0	0	2,6	2	3,7	0,4
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				8,85	12,35	68,45	420,4	0,1	0,5	4	25	124,8	34,1	152	1,3
II Завтрак															
	2	СОК	180	0,2/0,034	0/0	16,3/3,766	62/14,467	0,1/0,0015	0,5/1,5274	0/0	1,4/0	205,9/1,6001	28,1/0	0/0	0/0,024
Итого за прием пищи:				0,234	0	20,06	76,47	0,1015	3,5274	0	1,4	207,5	28,1	0	0,24
Обед															
	90	Суп с клецками	250	2,06	3,1	12,5	86,5	0,075	5,75	4,5	0	22,77	0,675	47,35	0,67
	266	Рыба запеченная в сметанном соусе	150	7,67	3,65	1,49	69	0,02	0,34	23	0	38,4	9,5	92,9	0,30
	46	Винегрет	50	0,67	3,08	3,8	45,8	0,025	6,62	0	0	16,7	10,67	20,08	0,44
	16	КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	0,8	6,3	6,7	30,5	1,4
Итого за прием пищи:				12,7	10,13	46,59	328,5	0,22	12,71	27,5	0,8	91,57	29,14	190,8	2,81
Полдник															
	493	ПРЯНИК	50	6,47	8,2	68,31	373	0,09	0,01	0	0	17,1	0	0	1,22
	3	какао на молоке	180	5,4	4,5	19,2	138,9	0,1	0,8	0	0	169	30,1	134,9	0,8
Итого за прием пищи:				11,87	12,7	87,51	511,9	0,19	0,81	0	0	186,1	30,1	134,9	2,02
Всего за день				33,65	35,18	222,6	1,337,27	0,61	17,53	31,5	27,2	609,9	121,4	477,7	6,37

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	Р мг	Fe мг
Завтрак															
	13	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,04	0,05	0,5	0	1	0
	189	каша пшеничная молочная	200	9,3	10	45,7	302	0,175	0,675	0	0	167	0	0	2,275
	7	ЧАЙ с сахаром	200	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
	4	ХЛЕБ	50	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Итого за прием пищи:				13,25	15,65	83,15	518,6	0,275	1,475	0,04	0,05	187,7	10,4	37,2	3,275
II Завтрак															
	33	яблоко	100	0,8/0,034	0,2/0	7,3/3.766	82	0/0.0015	54/1,5274	0/0	0,2/0	30,6/1,6001	11,7/0	20,7/0	0,3/0,024
Итого за прием пищи:				0,834	0,2	11,066	82	0,0015	55,52	0	0,2	32,2	11,7	20,7	0,324
Обед															
	89	суп с фрикаделькеами	250	5,83	4,55	13,6	118,8	0,11	9,856	0	0	255,52	0	0	1,298
	/36	печень по строгановски	140	22,47/5,5	9,14/11,95	24,73/0,2	270	0,32/0,1	10,4/0	8946/0	0/0	31,1/17,5	34,6/0	375,9/0	7,07/0,9
	245	САЛАТ КАПУСТНЫЙ	50	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,67	0	0	0,54
	81	ГРЕЧКА(гарнир)	100	5,13	4,338	24,705	24,80	0,12	0	0	0	8,541	0	0	2,727
	438	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ сухофруктов	200	0	0	14	55,8	0	0	0	0	7,4	1,6	0	0
	4	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	45	2,6	0,4	17	81,6	0,1	0	0	0,9	7,2	7,6	34,8	1,6
				37,44	35,45	102,6	636,9	0,67	55,2	8946	0,9	354,3	42,2	410,7	13,23
Полдник															
	437	Пирожок с повидлом	100	6,03	2,43	60,06	285	3,03	0,03	6	0	20,1	24	59,1	1,41
	7	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1	0	11,7	48,1	0	0,8	0	0	10,7	3,9	4,7	0,5
Итого за прием пищи:				6,13	2,43	71,76	333,1	3,03	0,83	6	0	30,8	27,9	63,8	1,46
Всего за день				57,65	53,73	268,5	1568,6	3,97	113,0	8,952	2,3	605	92,2	532,4	18,289

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 310227031995278721568419988831218614170173341559

Владелец Моторенкина Альбина Николаевна

Действителен с 09.09.2022 по 09.09.2023