

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 25»
_____ С.Б.Кульбердинова

Примерное двухнедельное меню (от 1 года до 3 лет) МАДОУ «Детский сад № 25»

1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,32	4,97	26,33	81,92	0,65	0,05,	0,04	0,02	177,93
2011	1/10	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	1,48	0,04	0	0	0,59	27
2011	1/6	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,14	11	0,05	0,015	0,9	0	31,5
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
Итого за прием пищи:				11,19	11,77	46,91	95,8	0,75	0,06	0,94	0,61	341,93
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Итого за прием пищи:												
Обед												
2011	26/1	Салат из свеклы с черносливом	40	0,54	3,33	7,69	14,05	0,54	0,01	0,01	0,74	62
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,16	3,93	6,21	16,96	0,43	0,03	0,03	5,13	65,25
2011	3/4	Каша гречневая вязкая	120	3,68	3,23	16,03	8,77	1,95	0,11	0,06	0	109,2
2011	11/8	Гуляш из мяса говядины	60	8,93	9,42	2,84	10,05	1,36	0,03	0,07	0,32	132
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				17,02	20,47	66,37	73,69	5,42	0,2	0,23	43,81	458,45
Полдник												
		Кисель из плодово-	150	0,9	0,03	21,9	7,35	015	0	0	1,05	82,8

		ягодного концентрата										
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,62	2,65	3,71	16,55	0,22	0,01	0,01	14,96	40,6
2011	3/3	Картофельное пюре	130	2,45	3,56	14,81	38,16	0,89	0,09	0,09	7011	102,26
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	27
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				9,93	11,48	98,36	82,76	2,89	0,13	0,12	23,12	451,86
Ужин												
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,90	2,61	17,18	83,82	0,82	0,02	0,1	1,39	101,2
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				5,03	2,94	31,1	89,82	1,33	0,05	0,12	139	169,9
Всего за день:				43,62	46,66	255,74	348,37	11,69	0,45	1,42	70,73	1470,14

2 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	17/5	Пудинг из творога	150	22,84	15,78	31,28	185,41	1,20	0,07	0,29	0,23	355,5
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	66,75
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
Итого за прием пищи:				27,36	22,43	54,99	266,21	1,29	0,09	0,38	0,62	527,75
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48	65,25
2011	3/3	Картофельное пюре	130	2,45	3,56	14,81	38,16	0,89	0,09	0,09	7011	102,26
2011	34/8	Оладьи из печени	70	12,57	7,16	4,77	10,84	4,33	0,16	1,23	9,24	134,4
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	123	0,01	13,76	5,58	0,13	0	0,01	37,56	53,25

2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				18,89	14,52	60,95	92,69	6,81	0,28	14,1	60,39	451,16
Полдник												
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	27
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	11/1	Салат из моркови с яблоками	40	0,4	2,6	3,97	9,06	0,35	0,02	0,02	2,12	41,3
2011	17/12	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	11,64	0,81	0,06	0,03	0,02	159,6
		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				14,05	12,32	83,6	279,66	2,52	0,23	0,4	3,36	517,1
Ужин												
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,35	4,83	21,12	222	0,69	0,1	0,33	1,26	158,7
Всего за день:				67,65	54,1	230,36	860,56	11,31	0,7	15,21	115,63	1819,71

3 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	С, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	1/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,28	3,16	17,09	95,83	1,61	0,11	0,15	0,98	154,5
2011	4/13	Бутерброд с сыром и маслом	45	4,95	6,56	14,08	101,2	0,08	0	0,04	0,07	137
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	66,75
Итого за прием пищи				12,49	11,88	41,19	276,43	1,77	0,13	0,28	1,44	358,25
2-й завтрак												
		Сок/фрукты	280	1,25	0,8	32,6	38,3	5,7	0,07	0,05	21,8	136

Обед												
2011	5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,28	8,75	23,81	0,8	0,03	0,04	4,08	69,75
2011	8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13	81,46
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,55	7,27	5,62	22,88	1,2	0,03	0,06	0,81	122,25
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	8,34	0,06	0	0	0	22,2
2011	1/10	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,01	13,76	5,58	0,13	0	0,01	7,56	53,25
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи				15,87	14,79	61,55	144,58	4,05	0,1	0,22	69,58	444,91
Полдник												
2011	12/10	Чай с молоком	150	0,05	1,06	8,42	39,80	0,05	0,01	0,05	0,2	45,75
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1	188
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	2,0	7,86	7,96	0,20	0,02	0,02	1,65	50
2011	14/5	Запеканка рисовая с творогом	150	21,75	14,84	28,17	173,84	0,87	0,05	0,28	0,23	336
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				30,73	22,13	90,77	257,52	219	0,17	0,42	2,18	688,45
Ужин												
		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				6,33	3,83	20,97	173,1	0,66	0,1	0,24	0,82	162
Всего за день:				66,67	53,43	243,08	889,93	14,37	0,57	1,21	95,82	1787,81

4 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, 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
2011	3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0	0,04	0,07	104
2011	13/10	Кофейный напиток с	150	2,26	2,16	10,02	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	66,75

		молоком										
Итого за прием пищи:				12,06	9,53	47,45	252,54	0,94	0,13	0,21	0,77	316,95
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	14/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,4	3,99	1,37	5,75	0,33	0,02	0,01	8,98	43,3
2011	32/2	Суп фасолевый	150	2,80	2,93	8,97	22,32	0,85	0,06	0,03	2,16	74,25
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,18	2,91	32,17	7,47	0,48	0,03	0,02	0	170,73
2011	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,23	1,2	4,79	35,48	0,47	0,05	0,08	0,38	63
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	7,72	0,04	0	0	0,01	26,34
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	5,58	0,1	0	0,007	37,56	53,25
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				17,53	13,77	82,21	97,32	3,2	0,16	0,2	49,09	526,87
Полдник												
2011	12/10	Чай с молоком	150	0,05	1,06	8,42	39,80	0,05	0,01	0,05	0,2	45,75
2011	11/12	Пирожки с изюмом	70	4,36	2,62	34,30	17,42	0,47	0,05	0,04	0,04	176
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	8,96	7,3	7,4	21,19	0,72	0,04	0,07	0,19	131,87
2011	18/3	Рагу из овощей	150	3,24	7,36	18,26	51,4	1,18	0,10	0,10	11,06	162
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				19,74	18,67	82,3	135,81	2,93	0,23	0,28	11,49	584,32
Ужин												
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,35	4,83	21,12	222	0,69	0,1	0,33	1,26	158,7
Всего за день:				56,68	46,8	242,78	707,67	7,76	0,62	1,02	112,61	1751,84

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,74	4,41	18,5	85,65	0,67	0,05	0,11	0,39	131,25
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	83,82	0,82	0,02	0,1	1,39	101,2
Итого за прием пищи:				8,9	11,51	49,37	170,87	1,5	0,07	0,21	1,78	337,95
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	1/1	Горошек зеленый	40	1,23	1,5	2,57	8,31	0,28	0,04	0,02	3,92	28,8
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	1,35	3,3	7,5	22,5	0,41	0,03	0,02	4,80	66
2011	3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	150	11,77	11,77	14,8	19,6	2,07	0,10	0,11	8,01	213,75
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				17,06	17,13	58,47	74,27	3,9	0,18	0,39	54,35	458,55
Полдник												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,98	3,81	20,64	70,24	0,29	0,04	0,08	0,31	133,5
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				14,11	12,54	78,81	257,84	2,05	0,14	0,32	11,3	424,2
Всего за день:				40,52	41,18	199,65	509,28	8,75	0,4	0,93	59,06	1268,7

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	43/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,32	4,97	26,33	81,92	0,65	0,05,	0,04	0,02	177,93
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	27
2011	1/6	Яйцо отварное 1/2	20	2,55	2,3	0,14	11	0,05	0,015	0,9	0	31,5
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
Итого за прием пищи:				11,16	11,77	46,98	94,52	0,73	0,06	0,94	0,02	341,93
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,07	9,75	20,54	0,75	0,075	0,06	5,21	89,25
2011	9/8	Печень по строгановски	50	6,29	6,58	1,26	13,52	2,12	0,08	0,02	4,57	90
2011	8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	40	0,38	2,66	4,30	11,94	0,31	0,01	0,01	9,60	42
2011	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	23,81	4,25	0,23	0,13	0,90	250
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				23,38	19,67	86,71	93,65	8,57	0,4	0,27	57,90	621,25
Полдник												
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	27
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
2011	12/1	Салат из моркови с изюмом	40	0,53	2,0	7,86	7,96	0,22	0,02	0,02	14	50
2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,90	4,47	23,43	73,14	0,79	0,11	0,08	0,31	154,5

2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	66,75
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				13,65	13,87	99,25	181,2	20,72	0,18	0,21	14,7	397,45
Ужин												
		Кисель из плодово-ягодного концентрата	150	0,9	0,03	21,9	7,35	015	0	0	1,05	82,8
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				3,03	0,36	35,82	13,35	0,66	0,03	0,02	1,05	151,5
Всего за день:				51,67	45,67	281,76	389,02	13,98	0,68	1,45	75,47	1560,13

7 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	9/5	Запеканка из творога	150	23,35	14,4	19,81	211	0,75	0,06	0,35	0,35	313
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	83,82	0,82	0,02	0,1	1,39	101,2
Итого за прием пищи:				28,51	21,5	50,68	296,22	1,58	0,08	0,43	1,64	519,7
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	12/2	Суп «Картофельный» со сметаной	150	0,97	1,57	6,75	12,66	0,42	0,037	0,03	3,42	45,75
2011	8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,47	11,76	70,97	0,96	0,04	0,06	27,13	81,46
2011	16/8	Биточки из мяса говядины с молочным соусом	130	14,7	12,8	13,3	78,53	1,69	0,06	0,16	0,34	228
2011	1/10	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	1,48	0,04	0	0	0,59	27
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,1	17,39	58,46	176,64	4,01	0,13	0,3	31,48	478,21

Полдник												
2011	15/4	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	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	17/12	Пирожок с повидлом	70	3,45	1,4	33,33	11,64	0,81	0,06	0,03	0,02	159,6
2011	10/1	Салат из моркови	40	0,46	2,66	4,4	25,3	0,25	0,02	0,02	1,76	42,6
2011	10/10	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	0,2	0,02	0	0	0	26,2
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				16,19	13,37	89,1	332,28	2,56	0,29	0,46	3,35	541,1
Ужин												
		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				6,33	3,83	20,97	173,1	0,66	0,1	0,24	0,82	162
Всего за день:				72,13	56,09	228,91	978,24	8,81	0,6	1,43	87,29	1864,21

8 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергети- ческая ценность, ккал
Завтрак												
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
2011	3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0	0,04	0,07	104
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	79,40	0,08	0,02	0,09	0,39	66,75
Итого за прием пищи:				9,74	7,81	32,99	245,82	0,34	0,05	0,21	0,77	242,75
2-й завтрак												
		Сок/фрукты	280	1,25	0,8	32,6	38,3	5,7	0,07	0,05	21,8	136
Обед												
2011	20/1	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,55	3,3	2,72	12,84	0,49	0,01	0,01	0,77	42,66

2011	8/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150	1,17	1,92	4,84	25,74	0,42	0,03	0,03	8,33	41,25
2011	3/3	Картофельное пюре	130	2,45	3,56	14,81	38,16	0,89	0,09	0,09	7011	102,26
2011	5/7	Рыба жареная	60	9,99	1,72	2,07	23,89	0,51	0,06	0,06	0,22	63,75
2011	1/10	Компот из кураги и яблоч	150	0,23	0,01	13,76	5,58	0,13	0	0,01	37,56	53,25
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				16,73	11,05	58,1	119,21	3,34	0,19	0,25	53,99	399,17
Полдник												
2011	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	7,4	30,7	40,07	0,6	0,07	0,07	0,10	223
2011	16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	19,96	17,12	26,42	168,84	1,42	0,06	0,27	1,59	355,5
2011	12/10	Чай с молоком	150	0,05	1,06	8,42	39,80	0,05	0,01	0,05	0,2	45,75
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				28,74	26,91	79,46	254,71	2,58	0,17	0,41	1,89	692,94
Ужин												
		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				6,33	3,83	20,97	173,1	0,66	0,1	0,24	0,82	162
Всего за день:				62,79	50,4	224,12	831,14	12,69	0,58	1,16	79,27	1631,07

9 день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Са, мг	Fe, мг	B1, мг	B2, мг	C, мг	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак												
2011	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,53	4,36	31,76	84,52	0,42	0,04	0,01	0,39	186
2011	3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0,1	0,04	0,07	104
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	83,82	0,82	0,02	0,1	1,39	101,2
Итого за прием пищи:				12,33	9,87	62,94	268,34	1,31	0,06	0,24	1,85	391,2
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165

Обед	
------	--

2011	27/1	Салат из картофеля, кукурузы и лука	40	0,73	2,73	4,86	4,47	0,22	0,02	0,013	1,30	48
2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	3,22	3,0	11,9	21,29	1,11	0,10	0,037	3,39	88,5
2011	47/3	Макаронные изделия отварные	130	6,32	4,97	26,33	81,92	0,65	0,05	0,04	0,02	177,93
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	7,72	0,04	0	0	0,01	26,34
2011	9/7	Биточки рыбные	60	8,23	1,2	4,79	35,48	0,46	0,05	0,08	0,38	63
2011	6/10	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,70	10,86	0,24	0,01	0,01	37,62	54
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,56	14,65	82,73	174,74	3,62	0,23	0,23	42,72	553,77

Полдник	
----------------	--

2011	18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	34,20	0,94	0,07	0,06	10,61	97
2011	1/9	Курица отварная	50	11,8	11,52	0,1	13,36	1,0	0,04	0,08	0,56	148
2011	8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1	188
2011	3/10	Чай с молоком	150	0,05	1,06	8,42	39,80	0,05	0,01	0,05	0,2	45,75
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				23,52	23,85	73,1	140,48	3,3	0,24	0,3	11,92	612,45

Ужин

		Молоко	150	4,2	3,5	7,05	167,1	0,15	0,075	0,22	0,82	91,5
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				6,33	3,83	20,97	173,1	0,66	0,1	0,24	0,82	162
Всего за день:				63,74	52,2	249,44	756,66	8,89	0,63	1,01	107,31	1882,62

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	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,79	5,56	20,4	78,53	0,93	0,11	0,1	0,31	151,5
2011	4/13	Бутерброд с сыром и маслом	45	4,95	6,56	14,08	101,2	0,08	0	0,04	0,07	137
2011	14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	83,82	0,82	0,02	0,1	1,39	101,2
Итого за прием пищи:				12,64	14,73	51,66	263,55	1,83	0,13	0,24	1,77	389,7
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13,0	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	2/2	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	25,11	0,56	0,03	0,03	6,48	65,25
2011	7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,44	2,64	1,18	13,01	0,19	0,1	0,1	9,87	30,0
2011	6/9	Запеканка картофельная с мясом куры	180	12,45	10,69	25,63	30,10	2,26	0,17	0,17	13,47	251,28
2011	6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,19	1,25	7,72	0,04	0	0	0,01	26,34
2011	6/10	Компот из кураги и изюма	150	0,23	0,01	13,76	5,58	0,13	0	0,01	37,56	53,25
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				17,11	19,32	69,43	94,52	4,08	0,21	0,43	67,39	522,12
Полдник												
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	5/12	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	6,75	1,48	0,04	0	0	0,59	27
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				6,02	4,75	39,18	93,18	1,23	0,08	0,13	0,99	224,7
Всего за день:				36,22	38,8	173,27	457,55	8,44	0,43	0,81	71,95	1184,52

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816933

Владелец Кульбердинова Сауле Батырхановна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026