

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

Примерное двухнедельное меню (от 3 до 7 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	160	7,8	6,1	32,4	100,8	0,80	0,06	0,05	0,03	219
2011	1/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	2,02	003	0	0	0,8	36
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:				12,71	12,89	55,43	115,22	0,89	0,075	0,95	0,83	392
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	26/1	Салат из свеклы с черносливом	60	0,8	5,0	11,5	21,07	0,8	0,01	0,02	1,12	93
2011	14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	22,62	0,58	0,05	0,04	6,85	87
2011	3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,04	20,03	10,96	2,43	0,14	0,07	-	136,5
2011	11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,91	12,56	3,79	13,40	1,81	0,04	0,08	0,36	176
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	00,02	50,16	72
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,65	27,34	81,82	95,53	6,84	0,25	0,28	58,49	660,5
Полдник												
		Кисель из плодово-	200	0,12	0,04	29,2	9,8	0,2	0	0	1,4	110,4

		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	60	1	4,9	5,91	28,06	0,39	0,02	0,03	22,54	63
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	001	9,09	0,2	003	0	0	0	35
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				10,17	14,4	115,95	95,68	3,32	0,17	0,15	34,68	542,6
Ужин												
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				5,8	3,52	36,82	143	0,94	0,08	0,19	1,43	203,7
Всего за день:				57,78	58,15	3030,02	455,73	13,29	0,58	1,58	97,23	1847,8

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	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
2011	1/13	Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	1,4	0,01	-	-	-	105,5
Итого за прием пищи:				27,95	22,68	59,33	300,01	1,33	0,11	0,43	1,4	552
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65	87
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	34/8	Оладьи из печени	80	14,37	8,18	5,45	12,39	4,95	0,18	1,41	1056	153,6
2011	4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0	50,08	71

2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,79	17,24	74,69	103,43	7,87	0,34	1,94	80,03	542,6
Полдник												
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	001	9,09	0,2	003	0	0	0	35
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	114,9	0,52	0,07	0, 13	0,53	172
2011	11/1	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	4,0	6,0	13,53	0,53	0,03	0,03	3,19	62
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	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				16,81	18,62	87,97	369,07	2,6	0,29	0,51	4,84	619,3
Ужин												
		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:				73,9	63,37	252,81	994,51	12,49	0,84	3,21	137,53	2037,6

3 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	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	104,78	2,79	0,17	0,18	0,42	206
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	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи				15	15,57	57,74	319,18	2,99	0,21	0,36	1,66	434
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	250	5,92	10,33	10,05	60,2	1,3	0,12	0,1	12,35	164,12
2011	8/3	Капуста тушеная	180	4,2	5,42	16,28	98,27	1,34	0,06	0,08	37,56	112
2011	20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	30,51	1,61	0,05	0,09	1,08	163
2011	1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0,01	50,08	71
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи				19,24	17,54	71,1	164,58	4,87	0,15	0,27	87,91	517
Полдник												
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61
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	60	0,8	3,0	11,8	11,94	0,31	0,03	0,03	2,21	75
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:				31,38	23,47	97,49	274,76	2,32	0,18	0,44	3,14	728,7
Ужин												
		Молоко	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,73	7,33	23,32	228,8	0,71	0,13	0,32	1,1	190,7
Всего за день:				74,95	65,51	288,85	1051,32	19,69	0,79	1,47	133,81	2046,4

4 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	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	37	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42	195
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	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи:				13,75	10,61	59,06	329,38	0,92	0,14	0,31	1,66	390

2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,1	8,63	0,49	0,03	0,02	13,48	65
2011	32/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12,0	29,76	1,13	0,09	0,04	2,88	99
2011	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	6,36	37,12	8,61	0,55	0,04	0,02	0	197
2011	9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11,0	1,6	6,34	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	84
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	200	0,3	0	18,4	7,44	0,18	0	0,01	50,08	71
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,96	20,59	97,11	122,47	3,91	0,23	0,25	66,96	638,34
Полдник												
2011	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61
2011	11/12	Пирожки с изюмом	70	74,36	2,62	34,30	17,42	0,47	0,05	0,04	0,04	176
2011	5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	70	12,55	10,23	10,37	29,67	1,01	0,06	0,11	0,27	184,62
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	2/13	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				22,74	18,28	83,29	140,35	8,49	0,22	0,29	11,52	587,32
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:				65,8	54,31	270,28	814,2	14,01	0,69	1,18	131,4	1939,36

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	200	5,1	5,88	24,68	114,2	0,9	0,07	0,15	0,53	172
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	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				11,03	13,56	61,27	252,6	1,34	0,12	0,32	1,96	412,5
2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	99,9	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	1/1	Горошек зеленый	50	1,54	1,87	3,22	10,39	0,35	0,05	0,03	4,90	36
2011	31/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	1,8	4,4	10,1	25,68	0,55	0,04	0,03	6,41	88
2011	3/8	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	26,07	2,77	0,14	0,15	10,68	285
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	00,02	50,16	72
2011	2/13	Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,88	22,51	71,32	89,62	4,89	0,24	0,52	72,15	577
Полдник												
2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,51	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42	178
		Печенье	50	3,8	4,9	37,2	14,5	1,1	0	0	0	130,5
		Молоко	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				16,83	17,33	88,02	344,87	7,69	0,67	0,44	1,54	382,2
Всего за день:				50,19	53,4	125,61	693,39	15,22	1,04	1,29	77,45	1419,7

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	160	7,8	6,1	32,4	100,8	0,8	0,06	0,05	0,03	219
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	001	9,09	0,2	0,03	0	0	0	35
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:				12,65	12,9	55,32	113,4	0,89	0,07	0,95	0,03	391
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	200	7,2	4,1	13,0	27,39	1,01	0,10	0,08	6,95	119
2011	9/8	Печень по строгановски	80	10,06	10,53	2,01	21,63	3,39	0,13	0,99	7,32	144
2011	8/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,6	4,0	6,5	17,91	0,46	0,01	0,01	14,41	63
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	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	00,02	50,16	72
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				29,3	25,97	97,51	118,22	10,33	0,48	1,28	79,74	744
Полдник												
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	001	9,09	0,2	003	0	0	0	35
		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	60	0,8	3,0	11,8	11,94	0,34	0,03	0,03	2,21	75
2011	11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,53	5,97	31,23	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42	206
2011	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91

		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				16,15	16,62	117,6	243,37	3,15	0,24	0,3	3,8	606,2
Ужин												
		Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,12	0,04	29,2	9,8	0,2	0	0	1,4	110,4
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				2,25	0,37	43,12	15,8	0,71	0,03	0,02	1,4	179,1
Всего за день:				60,8	55,86	326,55	497,09	16,38	0,83	2,56	86,77	1968,3

7 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	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	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				29,28	22,08	56,4	349,4	139,15	0,11	0,52	1,78	553,5
2-й завтрак												
		Витаминизированный напиток	100	0	0	9,7	0	0	0	0	50	165
Обед												
2011	12/2	Суп «Картофельный» со сметаной	200	1,3	2,1	9,0	16,88	0,56	0,05	0,04	4,57	61
2011	8/3	Капуста тушеная	180	4,2	5,42	16,28	98,27	1,34	0,06	0,08	37,56	112
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	200	0,1	0	9,2	2,02	003	0	0	0,8	36
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				21,94	18,34	65	192,32	4,29	0,16	0,32	37,01	515
Полдник												

2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,88	5,37	28,11	87,77	0,94	0,13	0,10	0,37	85,4
2011	3/10	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,2	216,0	0,18	0,07	0,31	1,26	90
2011	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	60	0,7	4,0	6,6	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65	64
2011	10/10	Чай с сахаром	200	0,04	001	9,09	0,2	003	0	0	0	35
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				17,42	21,58	98,25	335,99	2,85	0,32	0,5	4,3	502,7
Ужин												
		Молоко	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,73	7,33	23,32	228,8	0,71	0,13	0,32	1,1	190,7
Всего за день:				76,37	69,33	252,67	1106,51	147	0,72	1,66	94,19	1926,9

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	200	3,44	3,67	11,96	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42	95
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	200	2,85	2,41	14,36	113,2	0,12	0,04	0,14	1,17	91
Итого за прием пищи:				11,19	8,98	40,32	301,75	0,45	0,08	0,28	1,66	290
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	60	0,82	4,95	4,08	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16	64
2011	8/2	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	1,5	2,5	6,0	32,75	0,52	0,03	0,04	10,85	53
2011	3/3	Картофельное пюре	150	3,08	4,22	20,64	37,12	1,09	0,12	0,1	10,74	135
2011	5/7	Рыба жареная	80	13,3	2,3	2,8	31,86	0,68	0,08	0,08	0,29	85
2011	1/10	Компот из кураги и яблок	200	0,3	0,0	18,5	6,03	0,15	0	0,01	50,06	71
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96

Итого за прием пищи:				21,34	14,51	71,92	140,01	4,07	0,24	0,3	73,1	504
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	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				29,09	27,25	82,24	267,97	2,6	0,17	0,42	2,29	708,2
Ужин												
		Молоко	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,73	7,33	23,32	228,8	0,71	0,13	0,32	1,1	190,7
Всего за день:				70,6	58,87	105,56	976,83	13,53	0,69	1,37	99,95	1828,9

9 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	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52	248
2011	3/13	Хлеб с сыром	40	4,9	2,9	14,0	100	0,07	0	0,04	0,07	104
2011	14/10	Какао с молоком	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				14,57	11,89	7,93	349,69	1,06	0,11	0,35	2,02	487
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	60	1,1	4,1	7,3	6,71	0,34	0,03	0,02	1,96	72

2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	28,39	1,48	0,14	0,05	4,52	118
2011	47/3	Макаронные изделия отварные	160	7,8	6,1	32,4	100,8	0,8	0,06	0,05	0,03	219
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	80	11,9	1,6	6,4	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51	84
2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	14,48	0,32	0,01	00,02	50,16	72
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				27,39	18,53	101,45	218,41	4,5	0,31	0,61	57,19	687,34
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	70	16,55	15,65	0,16	18,71	1,39	0,05	0,12	0,78	207,2
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	200	1,4	1,4	11,2	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26	61
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				27,68	24,98	96,16	141,91	2,97	0,22	0,31	11,75	621,9
Ужин												
		Молоко	200	5,6	7	9,4	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1	122
		Батон	20	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,73	7,33	23,32	228,8	0,71	0,13	0,32	1,1	190,7
Всего за день:				77,37	62,73	238,56	938,81	9,24	0,77	1,59	122,06	2151,94

10 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	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	104,7	1,24	0,14	0,13	0,42	202
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	200	3,67	3,19	22,9	137,0	0,43	0,05	0,17	1,43	135
Итого за прием пищи:				15,02	17,15	64,18	342,9	1,75	0,19	0,34	1,92	474

2-й завтрак												
		Сок	100	0,45	-	13	6,3	1,3	0,01	0,01	1,8	48
Обед												
2011	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	33,48	0,75	0,04	0,04	8,65	87
2011	7/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,65	3,96	6,77	19,52	0,28	0,01	0,02	14,8	45
2011	6/9	Запеканка картофельная с мясом куры	200	13,84	11,88	28,48	33,44	2,52	0,19	0,19	14,96	279,2
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	200	0,3	0,0	18,4	7,44	0,18	0	0,1	50,08	71
		Хлеб ржаной	45	2,34	0,54	19,9	13	0,9	0	0,05	-	96
Итого за прием пищи:				19,18	22,87	85,1	114,6	4,67	0,24	0,31	88,5	604,54
Полдник												
2011	18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,99	5,88	25,63	114,9	0,52	0,07	0, 13	0,53	172
2011	5/12	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	2,02	0,03	0	0	0,8	36
		Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	6	0,51	0,03	0,02	-	68,7
Итого за прием пищи:				7,22	6,21	48,75	122,92	1,06	0,1	0,15	1,33	208
Всего за день:				41,87	46,23	211,03	58,72	8,78	0,54	0,81	93,55	1536,54

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816933

Владелец Кульбердинова Сауле Батырхановна

Действителен с 10.07.2025 по 10.07.2026