



Утверждаю:
Заведующий МАДОУУ
"Детский сад №3"
Л.Н. Витюгова

Витюгова
Приказ от 5 мая 2011 г. № 10/Б

**Примерное десятидневное меню для организации питания детей
в возрасте до 7 лет посещающих
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
"Детский сад №3"
с 12 часовым пребыванием в учреждении**

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации
и технические документы/Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева - 2-е изд., перераб. и доп. - Екатеринбург, 2011. - Части I и II.

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
1 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,6	5,1	27,5	203	93,65	0,39	0,06	0,11	0,42
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	111,76	1,1	0,03	0,13	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	16,5	15,2	64,5	475	306,61	1,57	0,09	0,28	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
16/2	Суп картофельный с геркулесом	200	2,7	4,4	16,3	117	64,4	1,6	0,13	0,08	13,6
15/3	Свекла тушеная	180	2	2,2	18	98,5	97,3	2,2	0	0,1	6,95
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	9,3	11,1	5,2	193	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	17,84	22,18	77,8	612,01	212,75	7,5	0,27	0,32	73,36
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
1/1	Зеленый горошек	30	0,924	1,11	1,932	21,6	6,234	0,21	0,03	0,018	2,94
2/6	Омлет	100	7	9,8	1,74	150	68,95	1,68	0,05	0,3	0,14
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		430	16,894	16,43	64,522	500,6	173,186	3,08	0,234	0,428	3,44
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2070,00	58,95	62,21	244,92	1848,61	950,35	17,00	0,75	1,33	98,91

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
2 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	105	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		450	11,86	16,42	58,77	405	213,26	1,18	0,17	0,24	0,94
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным	60	1	4	6,2	64	21,92	0,29	0,01	0,02	18,03
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
3/3	Картофельное пюре	180	3,7	5,1	24,7	150	44,5	1,3	0,1	0,1	12,9
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,31	0,62	0,07	0,11	0,51
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	20,54	15,58	80,7	530,51	226,14	5,85	0,34	0,33	96,65
полдник											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	177	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
9/5	Запеканка из творога	150	15	14,4	19,81	286	211	0,75	0,06	0,35	0,35
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0,1
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		470	22,65	18,52	91,56	639	257,402	1,91	0,204	0,4	0,55
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2105,00	62,77	59,42	268,13	1841,51	971,80	13,79	0,87	1,27	119,54

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
3 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	12,8	15,4	52,5	400	258,97	1,39	0,15	0,23	0,75
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и рас. маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	13,78	0,57	0,05	0,05	3,86
31/2	Суп крестьянский с крупой, со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	81,12	1,28	0,07	0,07	16,61
3/4	Каша гречневая вязкая	150	3,3	4	20	136,5	10,9	2,4	0,13	0,06	0
9/8	Печень по-строгановски	100	10,06	12,05	2,52	180	27,04	4,24	0,16	1,24	9,14
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		760	20,1	27,63	70,42	636,01	161,32	10,37	0,49	1,44	79,77
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	72	1,6	0,1	0,1	15
6/5	Сырники из творога	150	13	10,2	30,5	230	198	0,9	0,07	0,3	0,3
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0,26
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		610	23,99	15,91	84,92	540	339,282	3,14	0,264	0,46	15,82
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2240,00	64,61	67,34	245,94	1837,01	1017,37	19,75	1,06	2,43	117,44

рецептуры или технологиче- ской карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
4 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	4,9	5,3	30,7	217	116,18	0,73	0,1	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
		490	15,26	20,32	58,54	476	246,44	1,86	0,16	0,44	0,94
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
20/2	Суп -лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	10,26	0,34	0,03	0,01	0,38
8/3	Капуста тушеная	180	4,2	3,4	16,3	112	98,3	1,3	0,1	0,1	37,6
5/9	Биточки из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211	33,91	1,16	0,06	0,12	0,3
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		710	23,54	18,38	71	540,51	170,95	4,68	0,27	0,25	88,44
полдник											
	Кефир	200	5,8	6,4	8	117	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	177	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
20/1	Салат из отварной свеклы	60	0,8	5	4	64	19,3	0,73	0,01	0,02	1,1
3/8	Мясо, тушенное с овощами	150	11,75	11,75	14,83	213,30	19,50	2,08	0,08	0,08	8,00
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		450	16,26	18,36	47,2533333	418,3	106,882	3,44333333	0,18733333	0,16333333	9,36
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2065,00	62,78	65,96	213,89	1701,81	799,27	14,83	0,78	1,15	120,14

№ рецептуры или	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	у		Ca	Fe	B1	B2	C
5 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
15/4	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,23	206	97,53	1,05	0,14	0,11	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	14,5	15,5	58,73	432	304,59	1,24	0,17	0,27	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	14,38	0,38	0,03	0,04	2,65
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,8	4,5	12,5	99	71,23	1,38	0,1	0,08	14,37
5/8	Плов из отварного мяса	180	13,41	13,14	33,12	364	51,21	2,34	0,081	0,126	6,48
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		690	19,05	22,12	83,92	666,51	165,3	5,98	0,291	0,266	73,66
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
9/1	Салат из капусты морковью и яблоками	60	0,9	3	5,9	54	27	0,45	0,02	0,02	22,6
4/9	Омлет с картофелем	150	9,45	7,2	12,15	153,75	75,3	1,8	0,09	0,3	1,425
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		450	14,06	11,81	46,47	348,75	170,382	2,88	0,204	0,38	24,285
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2010,00	55,33	57,83	227,22	1708,26	898,07	14,95	0,83	1,22	120,06

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Са	Fe	В1	В2	С
6 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	29,3	206	104,78	2,72	0,17	0,18	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	15,2	16,1	56,8	432	311,84	2,91	0,2	0,34	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и лука с растительным маслом	60	0,9	4,1	6,4	67	10,79	0,44	0,04	0,03	2,13
2/2	Борщ со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	105	89,92	1,48	0,07	0,08	19,45
43/3	Макаронные изделия отварные	150	6,8	4,5	38,2	207	12,82	0,74	0,06	0,02	0
11/8	Гуляш из мяса говядины	80	15	16	4,7	220	16,75	2,26	0,05	0,1	0,45
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		740	27,64	29,38	89,6	738,51	158,76	6,8	0,3	0,25	72,19
полдник											
15/10	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	7,6	18,5	171	225,8	0,45	0,1	0,3	1,1
ужин											
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	120	47,1	1,11	0,08	0,07	11,69
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		430	11,01	9,91	42,22	321	137,182	2,74	0,204	0,31	11,95
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2040,00	61,57	63,79	226,72	1752,51	865,58	17,30	0,86	1,20	106,25

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
7 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	42,4	248	112,69	0,56	0,06	0,14	0,52
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	62,4	63,8	117,7	496	316,95	50,71	50,07	50,24	50,85
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
29/1	Салат из картофеля, моркови, свеклы, лука, соленых огурцов	60	0,9	6	5,2	78	13,85	0,5	0,03	0,02	1,97
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	4	15,85	108	70,72	2,05	0,17	0,09	12,32
14/7	Суфле из рыбы	80	9,8	3,4	2,6	89	47,73	0,65	0,04	0,1	0,07
10/3	Морковь тушеная	180	2,5	7,1	15,6	154	49,62	1,04	0,07	0,1	3,07
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	20,59	20,98	70,95	568,51	210,4	6,12	0,39	0,33	67,59
полдник											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	170	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
17/5	Пудинг из творога	150	17,2	14,98	31,28	320	185,41	1,2	0,07	0,29	0,23
	Повидло	20	0,08	0	13	50	1,2	0,01	0	0	0
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	4,1	64	19,25	0,73	0,01	0,02	1,16
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
		470	21,79	21,59	76,8	575	273,942	2,57	0,174	0,37	1,65
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2110,00	112,50	115,27	302,55	1899,51	1076,29	64,25	50,79	51,24	141,49

№ рецептуры или технол. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
8 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	182	114,95	0,52	0,07	0,13	0,53
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22,00	1,00	0,03	0,18	0,00
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		490	15,36	20,92	53,44	441	245,21	1,65	0,13	0,44	1,05
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
Обед											
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и лука	60	1,1	4,1	7,3	72	10,38	0,47	0,03	0,02	6,96
25/2	Суп -пюре из картофеля	200	2,46	2,63	11,8	82	98,63	1,8	0,1	0,12	13,25
31/8	Ленивые голубцы с мясом говядины и рисом в сметанном соусе	180	11,27	11,64	9,88	191	51,25	1,57	0,04	0,08	3
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		690	17,97	18,85	60,68	484,51	188,74	5,72	0,25	0,24	73,37
полдник											
15/10	Напиток из шиповника	200	0,23	0,09	16,7	65	4,09	0,2	0,01	0,02	89
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	1,35	1,79	26,2	125	7,09	0,45	0,01	0,02	89
ужин											
3/4	Каша гречневая вязкая	120	2,64	3,24	16,02	109,20	8,77	1,95	0,11	0,05	0,00
35/8	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	36,84	4,62	0,12	1,01	3,53
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,26	3,91	32,43	188	29,92	0,56	0,06	0,05	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		500	27,71	14,26	79,07	561,2	143,612	7,76	0,382	1,17	3,89
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2095,00	63,19	56,62	238,99	1701,71	616,65	19,98	0,83	1,87	187,31

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность	минеральные элементы, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
9 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202	104,71	1,24	0,14	0,13	0,42
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	105,86	0,11	0,03	0,12	0,52
4/13	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	5	6,6	14,1	137	101,2	0,08	0	0,04	0,07
		455	14,4	16,9	54,7	428	311,77	1,43	0,17	0,29	1,01
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	27,79	0,35	0,02	0,02	24,26
5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	83,93	1,76	0,08	0,08	15,05
4/3	Картофельное пюре сморковью	180	3,36	4,92	20,52	141,6	52,836	1,236	0,12	0,12	9,84
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	80	9,3	11,1	5,2	193	8,19	1,44	0,03	0,08	0
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		770	18,5	24,9	75,62	632,11	201,226	6,666	0,33	0,32	99,31
полдник											
	Снежок	200	5,8	6,4	8	110	240	0,2	0,1	0,3	1,4
	Печенье	15	1,12	1,70	9,50	60,00	3,00	0,25	0,00	0,00	0,00
		215	6,92	8,1	17,5	170	243	0,45	0,1	0,3	1,4
ужин											
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,44	3,7	12	185	88,55	0,26	0,04	0,1	0,42
2/12	Булочка "Творожная"	60	7,4	7,9	28	214	44,1	0,63	0,06	0,09	0,09
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,26	0,03	0	0	0
		500	13,15	11,81	66,32	514	147,932	1,48	0,184	0,19	0,51
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2140,00	53,77	62,51	233,74	1834,11	935,93	14,43	0,84	1,10	122,23

№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	минеральные элементы,		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
10 день (с 3 от 7 лет)											
завтрак											
19/4	Каша молочная ассорти(пшенично-кукурузная) с малом сливочным	200	6	6	27,41	188	117,22	0,64	0,09	0,14	0,53
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
1/6	Яйцо отварное	40	5	4,6	0,3	60	22	1	0,03	0,18	0
1/13	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	2,36	7,52	14,14	110	2,4	0,02	0	0,01	0
		490	14,76	19,52	53,05	419	194,68	1,73	0,13	0,39	0,79
завтрак 2											
	Сок и фрукт в ассортименте	200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
		200	0,8	0,8	19,6	90	32	4,4	0,06	0	20
обед											
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,24	8,29	87	71,54	1,23	0,08	0,08	15,85
15/3	Свекла тушеная	180	3,9	3,6	20	98,5	97,3	2,2	0,04	0,1	6,95
8/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	58,92	1,36	0,04	0,16	0,36
6/10	Компот из смеси сухофруктов с вит. «С»	200	0,5	0	18,3	70	14,48	0,32	0,01	0,02	50,16
	Хлеб ржаной	50	2,64	0,48	13,4	69,51	14	1,56	0,07	0	0
		710	24,44	27,52	63,59	566,01	256,24	6,67	0,24	0,36	73,32
полдник											
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
		200	5,8	5,9	9	111	222,8	0,2	0,1	0,3	1,1
ужин											
43-2/3	Макароны с сыром	160	4,4	6,11	32,41	219	100,82	0,8	0,06	0,05	0,03
6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8,4	30,7	223	40,07	0,6	0,07	0,07	0,1
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,06	0,07	0,01	0,06	0,26
	Хлеб пшеничный	40	2,31	0,21	17,22	80	15,022	0,56	0,084	0	0
		465	13,71	16,12	91,53	583	208,972	2,03	0,224	0,18	0,39
	Итого за день среднедневная сбалансированность	2065,00	59,51	69,86	236,77	1769,01	914,69	15,03	0,75	1,23	95,60

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849458

Владелец Витюгова Лариса Николаевна

Действителен с 03.09.2025 по 03.09.2026