

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ "Басмановская СОШ"

Гомзикова Ю.В.

" 01 " _____ 2024 г



Примерное циклическое десятидневное меню
для организации питания детей
в МКОУ "Басмановская СОШ" в возрасте с 3 до 7 лет,
посещающих дошкольную группу с 9 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов

I день												
Завтрак 8:30 - 9:00												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
т/к	2/4	каша гречневая молочная	180	6,5	6	30,2	186	94,3	2,4	0,2	0,2	0,4
т/к	10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0
т/к	2/13	хлеб валетек - 8 с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0	0,1	0
		итого за прием	415	11,4	12,2	52,7	350	106,7	2,9	0,2	0,3	0,4
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
пром	418	сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
		итого за прием	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,0
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	13/1	салат из припущенной моркови с яблоком	50	0,5	3,3	6,1	52	11,9	0,5	0	0	1,5
т/к	17/2	суп картофельный с бобовыми	180	3,8	3,6	16,7	106	25,5	1,3	0,1	0	4,1
т/к	9/7	биточки (котлеты) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	47,3	0,62	0,07	0,11	0,51
т/к	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,1	1,1	0,12	0,1	10,74
т/к	431	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	112	44,2	0,01	0	0	0,36
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	720	22,65	13,4	89,4	620	193,2	4,68	0,42	0,28	17,21
Полдник 15:20 - 15:50												
т/к	12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
т/к	6/5	сырники из творога	80	13,7	7,6	16,6	189	108,7	0,5	0	0,2	0,1
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		итого за прием	290	15,85	9,1	32,7	273	168,4	0,8	0,03	0,32	0,4
		Итого за день		50,90	34,90	195,00	1335,00	482,30	11,18	0,67	0,92	22,01

2 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	11/4	каша пшеничная молочная	180	5,9	5,4	29,3	185	87,8	0,9	0,1	0,1	0,4
т/к	13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
т/к	4/13	хлеб валетек - 8 с сыром и маслом	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
		итого за прием	405	13,6	14,6	55,4	402	284,3	1,1	0,1	0,2	1

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром		йогурт	125	3,5	3,75	14,6	100	125	0	0	0	0,25	0
		итого за прием	125	3,50	3,75	14,60	100,00	125,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00

Обед 12:15 - 13:00

т/к	2/1	горошек зеленый с яйцом	50	3,6	2,9	5	53	17,3	0,6	0,1	0,1	8,9
т/к	8/2	щи со сметаной	180	1,4	2,3	7,2	50	30,9	0,5	0	0	10
т/к	20/8	тефтели из мяса говядины	70	9,9	8,5	7,4	143	26,7	1,4	0	0,1	0,9
т/к	43/3	макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	11,1	0,6	0,1	0	0
т/к	507	напиток витошка с витаминами	200	0	0	19	80	0	0	0,3	0,34	20
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чувовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	690	23,6	17,7	91,4	620	113,2	4,25	0,63	0,61	39,8

Полдник 15:20 - 15:50

т/к	12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
т/к	5/5	вареники ленивые	75	11,8	8,6	12,9	176	93,4	0,5	0	0,2	0,1
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	57	19	2,3	0,02	0,03	5
		итого за прием	385	14,35	10,4	39,3	317	172,1	3,1	0,05	0,35	5,4
		Итого за день		55,05	46,45	200,70	1439,00	694,60	8,45	0,78	1,41	46,20

3 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	21/2	суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4
т/к	14/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
т/к	1/13	хлеб валичек -8 с маслом	60	3,9	1,7	23,6	181	2,4	0	0	0	0
т/к	1/6	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0
		итого за прием	460	15,6	12,7	57,1	450	204,7	2,2	0	0,4	0,9

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т/к		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
		итого за прием	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10

Обед 12:15 - 13:00

т/к	54-33	помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	13	8,4	0,54	0,04	0,02	15
т/к	30/2	уха рыбацкая	180	6,2	1,9	9,8	78	19,9	0,7	0,1	0,1	4,8
т/к	4/9	плов из кури	200	19,1	17,5	34,9	368	23,2	1,9	0,1	0,1	1,5
т/к	11.14	отвар шинювника	200	0,7	0,3	9,7	57	19,2	0,7	0	0,02	30
пром		хлеб с валичек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	700	30,8	20,5	79,9	647	97,9	4,99	0,37	0,31	51,3

Полдник 15:20 - 15:50

т/к	10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0,2	0	0	0	0
т/к	5/12	ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	27	212	60,4	0,7	0,1	0,1	0,1
		итого за прием	245	8,5	8,1	35,2	243	60,6	0,7	0,1	0,1	0,1
		Итого за день	1405	56,4	41,8	193,2	1436	371,2	8,49	0,51	0,86	62,3

4 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	14/4	каша ячневая молочная	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1	0,6	0,1	0,1	0,3
пром		молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6
пром		кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83	5,8	0,42	0,02	0,01	0
пром		хлеб валетек -8	30	2,25	0,3	14,7	69	19,8	0,6	0,09	0,06	0
		итого за прием	400	14,05	12,6	64,3	418	352,7	1,82	0,29	0,47	2,9

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром		сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
		итого за прием	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4

Обед 12:15 - 13:00

т/к	54-23	огурец свежий нарезка	60	0,5	0,1	1,5	9	14	0,36	0,02	0,02	6
т/к	14/2	суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	20,4	0,5	0	0	6,2
т/к	3/8	мясо говяжье, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	26,1	2,8	0,1	0,1	10,7
т/к	9/10	кисель из сухофруктов	180	0,9	0	28,8	103	28,2	0,5	0	0	0,14
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	680	22,6	21,2	82,1	607	115,9	5,31	0,25	0,19	23,04

Полдник 15:20 - 15:50

пром		кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,1	0,3	1,4
т/к	263	рыба, запеченная в омлете	140	8,4	26,47	2,16	218	0	0	0	0	0,21
пром		хлеб валетек -8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0
		фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
		итого за прием	315	15,73	32,02	27,36	406	265,9	2,7	0,17	0,35	11,61
		Итого за день	53,38	66,02	193,96	1523	748,5	12,63	0,73	1,03	41,55	

5 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая я и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептур ы	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	7/4	каша рисовая молочная	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5	0,4	0	0,1	0,4
т/к	11/10	чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
т/к	4/13	хлеб валетек - 8 с сыром и маслом	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
		итого за прием	400	9,6	11	56,2	359	187,7	0,6	0	0,1	1,3

Завтрак 2 10:00 - 10:25

		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
		итого за прием	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10

Обед 12:15 - 13:00

т/к	168	отварная свекла	60	0,96	0,05	5,2	26	25,3	0,96	0,01	0,03	5,1
т/к	18/2	суп картофельный с макаронными	180	1,6	1	11	57	7,6	0,4	0	0	2,1
т/к	22/8	фрикадельки из мяса говядины припущенные	70	10,6	11,2	5,3	164	25	1,3	0	0,1	0,1
т/к	8/3	капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	71	1	0	0,1	27,1
т/к	431	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	112	44,2	0,01	0	0	0,36
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чувсовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	700	20,41	15,45	76,1	571	200,3	4,82	0,14	0,3	34,76

Полдник 15:20 - 15:50

пром		молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6
т/к	34/8	оладьи из печени	100	18	10,2	7,2	192	15,5	6,2	0,2	1,8	13,2
пром		кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83	5,8	0,42	0,02	0,01	0
пром		хлеб валетек - 8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0
		итого за прием	335	26,43	18,8	38,9	430	271,20	7,12	0,34	2,14	15,8
		Итого за день		57,94	45,7	192,2	1456	667,2	13,14	0,52	2,59	61,86

6 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая или нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	21/2	суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	79,7	0,2	0	0,1	0,4
т/к	14/10	какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	100,6	1	0	0,1	0,5
т/к	2/13	хлеб ваттек - 8 с маслом и яйном	55	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0	0,1	0
		итого за прием	415	11,5	12,6	47,5	339	192,5	1,7	0	0,3	0,9

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром		сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
		итого за прием	200	1,00	0,20	20,20	92,00	14,00	2,80	0,02	0,02	4,00

Обед 12:15 - 13:00

т/к	32/1	салат из отварного картофеля и зеленого горошка	50	1,5	5,6	6	77	11,5	0,5	0	0	3,2
т/к	19/2	суп картофельный с рыбой	180	6,5	3,7	12,9	107	24,6	0,9	0,1	0,1	6,3
т/к	11/8	гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	11,7	1,6	0	0,1	0,3
т/к	18/3	рагу из овощей	130	2	3,2	13,9	84	29,6	0,8	0,1	0,1	9,2
т/к	431	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	112	44,2	0,01	0	0	0,36
пром		хлеб с ваттек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чудовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	690	24,65	24,2	76,2	665	148,8	4,96	0,33	0,37	19,36

Полдник 15:20 - 15:50

пром		кефир	200	5,8	5	8	106	240	0,2	0,1	0,3	1,4
т/к	8/12	сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	29,9	0,6	0,1	0	0,1
		фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	16	2,2	0,03	0,02	10
		итого за прием	360	11,5	9,3	51,6	341	285,9	3	0,23	0,32	11,5
		Итого за день		48,65	46,30	195,50	1437,00	641,20	12,46	0,58	1,01	35,76

7 день

Завтрак 8:15 - 8:50												
Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг	
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
т/к	8/4	каша геркулесовая молочная	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5	0,9	0,1	0,1	0,3
пром		молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6
пром		кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83	5,8	0,42	0,02	0,01	0
пром		хлеб валетек -8	30	2,25	0,3	14,7	69	19,8	0,6	0,09	0,06	0
		итого за прием	400	14,35	14,3	60,9	423	344,1	2,12	0,29	0,47	2,9
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
		итого за прием	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	13/1	салат из припущенной моркови с яблоком	50	0,5	3,3	6,1	52	11,9	0,5	0	0	1,5
т/к	2/2	борщ со сметаной	180	1,6	3,9	9,2	72	30,1	0,7	0	0	7,8
т/к	9/8	печень по-строгановски	80	10,1	10,5	2,1	144	21,6	3,4	0,1	0,8	7,3
т/к	45/3	каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	33,5	171	7,5	0,5	0	0	0
т/к	507	напиток витошка с витаминами	200	0	0	19	80	0	0	0,3	0,2	20
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	700	19,5	21,3	93,1	650	98,3	6,25	0,53	1,07	36,6
Полдник 15:20 - 15:50												
т/к	11/10	чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
т/к	13/5	запеканка из творога с морковью	100	13,6	11,8	13,5	213	120,7	0,6	0	0,2	0,6
пром		хлеб валетек -8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0
		итого за прием	320	14,83	11,95	30,2	284	132,6	1	0,04	0,23	1,4
		Итого за день		50,18	48,05	205,20	1453,00	583,00	9,97	0,90	1,82	50,90

8 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины		
				Б	Ж	У		Са	Fe	B ₁	B ₂	С
Т/К	4/4	каша кукурузная молочная	180	4	5,3	20,2	143	112,8	0,3	0	0,1	0,5
Т/К	12/10	чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	53,1	0,1	0	0,1	0,3
Т/К	4/13	хлеб валетек - 8 с сыром и маслом	45	5	6,6	14,1	137	101,2	0,1	0	0	0,1
		итого за прием	425	10,4	13,3	45,5	341	267,1	0,5	0	0,2	0,9

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром		йогурт	125	3,5	3,75	14,6	100	125	0	0	0	0,25	0
		итого за прием	125	3,50	3,75	14,60	100,00	125,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00

Обед 12:15 - 13:00

Т/К	54-3з	помидор свежий нарезка	60	0,7	0,1	2,3	13	8,4	0,54	0,04	0,02	15
Т/К	14/2	суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,7	8,8	79	20,4	0,5	0	0	6,2
Т/К	7/7	запеканка из рыбы с морковью	80	9,2	1,6	6,4	72	31,3	0,7	0,1	0,1	0,9
Т/К	3/3	картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	37,1	1,1	0,12	0,1	10,74
Т/К	431	компот из сухофруктов	200	0,15	0	16,4	112	44,2	0,01	0	0	0,36
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	730	18,65	11,3	77,7	542	168,6	4	0,39	0,29	33,2

Полдник 15:20 - 15:50

Т/К	13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
Т/К	6/5	сырники из творога	80	13,7	7,6	16,6	189	108,7	0,5	0	0,2	0,1
пром		хлеб валетек - 8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0
		фрукт (груша)	100	0,4	0,3	10,3	57	19	2,3	0,02	0,03	5
		итого за прием	375	17,93	10,65	46,3	361	232,9	3,2	0,06	0,36	5,6
		Итого за день		50,48	39,00	184,10	1344,00	793,60	7,70	0,45	1,10	39,70

9 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг			Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C	
т\к	16/4	каша молочная ассорти	180	4,5	5,3	23,8	158	103,5	0,3	0,1	0,05	0,5	
пром		молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6	
пром		хлеб валетек -8	30	2,25	0,3	14,7	69	19,8	0,6	0,09	0,06	0	
пром		джем	15	0,06	0	9,8	41	2,1	0,2	0	0	0,1	
		итого за прием	425	12,61	12	57,7	388	365,4	1,3	0,27	0,41	3,2	

Завтрак 2 10:00 - 10:25

		фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21	96	8	0,6	0,04	0,05	10
		итого за прием	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	0,60	0,04	0,05	10,00

Обед 12:15 - 13:00

т\к	24/1	отварная свекла с яблоком	50	0,6	4,1	6,8	62	13,6	0,7	0	0	1,6
т\к	18/2	суп картофельный с макаронными	180	1,6	1	11	57	7,6	0,4	0	0	2,1
т\к	3/8	мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	21,9	285	26,1	2,8	0,1	0,1	10,7
т\к	9/10	кисель из сухофруктов	180	0,9	0	28,8	103	28,2	0,5	0	0	0,14
пром		хлеб с валетек -8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	670	22,9	21,5	91,7	638	102,7	5,55	0,23	0,17	14,54

Полдник 15:20 - 15:50

т\к	11/10	чай с лимоном	205	0,1	0	9,3	36	2	0,1	0	0	0,8
т\к	2/6	омлет запеченный	80	7,8	10,5	1,4	131	55,2	1,3	0	0,2	0,1
пром		кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83	5,8	0,42	0,02	0,01	0
пром		хлеб валетек -8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0
		итого за прием	300	9,03	10,65	18,1	202	67,1	1,7	0,04	0,23	0,9
		Итого за день		46,04	44,65	188,50	1324,00	543,20	9,15	0,58	0,86	28,64

10 день

Завтрак 8:15 - 8:50												
Технологическая я и норма питания документация / сборник рецептур/	№ рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
Т/К	5/4	каша манная молочная	180	4,8	4,6	25,7	160	84,3	0,3	0,1	0,1	0,4
Т/К	13/10	кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	95,3	0,1	0	0,1	0,5
Т/К	3/13	хлеб валетек -8 с сыром	40	4,9	2,9	14,1	104	100	0,1	0	0	0,1
Т/К	1/6	яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	22	1	0	0,2	0
		итого за прием	440	17,5	14,7	52,1	407	301,6	1,5	0,1	0,4	1
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
пром		сок в ассортименте	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
		итого за прием	200	1	0,2	20,2	92	14	2,8	0,02	0,02	4
Обед 12:15 - 13:00												
Т/К	54-23	огурец свежий нарезка	60	0,5	0,1	1,5	9	14	0,36	0,02	0,02	6
Т/К	5/2	свекольник со сметаной	180	1,6	3,9	12,4	83	28,6	1	0	0	4,9
Т/К	1/9	мясо кур отварное	70	16,6	15,6	0,2	208	18,7	1,4	0	0,1	0,8
Т/К	36/3	гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118	63,3	1	0,1	0,1	6,7
Т/К	11,14	отвар шиповника	200	0,7	0,3	9,7	57	19,2	0,7	0	0,02	30
пром		хлеб с валетек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
пром		хлеб чусовской	40	2,6	0,5	13,4	84	14	0,75	0,07	0,03	0
		итого за прием	720	27,4	24,5	63,6	606	171	5,61	0,25	0,31	48,4
Полдник 15:20 - 15:50												
пром		молоко	200	5,8	6,4	9,4	120	240	0,2	0,08	0,3	2,6
Т/К	6/12	вагрушка со сметаной	65	5,6	8,4	32	223	40,1	0,6	0,1	0,05	0,1
		итого за прием	265	11,4	14,8	41,4	343	280,1	0,8	0,18	0,35	2,7
		Итого за день		57,30	54,20	177,30	1448,00	766,70	10,71	0,55	1,08	56,10
		Итого за 10 дней		526,3	467,1	1925,7	14195,0	6291,5	103,9	6,3	12,7	445,0
		В среднем за 1 день		52,6	46,7	192,6	1419,5	629,2	10,4	0,6	1,3	44,5

* с учетом сезонных овощей

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968133

Владелец Михайлова Юлия Алексеевна

Действителен с 09.10.2025 по 09.10.2026