



Директор МКОУ "Басмановская СОШ"
Губинцева Ю.В.
2024г

**Циклическое десятидневное меню для организации питания детей в МКОУ
"Басмановская СОШ"
в возрасте с 1 до 3 лет, посещающих дошкольную группу
с 9 часовым пребыванием
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов**

1 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	B ₁	B ₂	C
Т/К	2/4	каша гречневая молочная	150	5,4	5	25,2	155	78,6	2	0,17	0,17	0,3
Т/К	10/10	чай	150	0	0	6,8	26	0,17	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	355	10,3	11,2	46,3	314	90,97	2,5	0,17	0,27	0,3

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром	418	сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	3
		итого за прием	150	0,75	0,15	15,20	69,00	10,50	2,10	0,01	0,01	3,0

Обед 12:15 - 13:00

Т/К	13/1	салат из припущенной моркови с яблоком	40	0,4	2,6	4,9	42	9,5	0,4	0	0	1,2
Т/К	17/2	суп картофельный с бобовыми	150	3,2	3	13,9	88	21,3	1,1	0,08	0	3,4
Т/К	9/7	биточки (котлеты) рыбные	60	8,3	1,2	4,8	63	35,5	0,47	0,05	0,08	0,38
Т/К	3/3	картофельное пюре	120	2,5	3,4	16,5	108	29,7	0,9	0,1	0,08	8,6
Т/К	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	24	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чусовской	30	1,95	0,38	10,1	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	560	17,21	10,68	67,4	472	146,2	3,64	0,31	0,2	13,85

Полдник 15:20 - 15:50

Т/К	12/10	чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46	39,8	0,08	0	0,08	0,23
Т/К	6/5	сырники из творога	60	10,3	5,7	12,5	142	81,5	0,4	0	0,15	0,08
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	220	12,1	6,85	25,8	211	127,9	0,68	0,03	0,25	0,31
		Итого за день		40,36	28,88	154,70	1066,00	375,57	8,92	0,52	0,73	17,46

2 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая я и нормативная 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	11/4	каша пшенная молочная	150	4,9	4,5	24,4	154	73,2	0,75	0,08	0,08	0,3
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	375	12,6	13,7	50,5	371	269,7	0,95	0,08	0,18	0,9
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
пром		йогурт	125	3,5	3,75	14,6	100	125	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
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	2/1	горошек зеленый с яйцом	40	2,9	2,3	4	42	13,8	0,5	0,08	0,08	7,1
т/к	8/2	щи со сметаной	150	1,2	1,9	6	42	25,8	0,4	0	0	8,3
т/к	20/8	тефтели из мяса говядины	50	7,1	6,1	5,3	102	19,1	1	0	0,07	0,6
т/к	43/3	макаронные изделия отварные	110	3,9	2,8	25	138	9,4	0,5	0,08	0	0
т/к	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чусовской	20	1,3	0,2	6,7	42	7	0,37	0,04	0,02	0
		итого за прием	530	17,26	13,4	64,2	473	114,8	2,98	0,23	0,19	16,27
Полдник 15:20 - 15:50												
т/к	12/10	чай с молоком	150	1,05	1,05	8,4	46	39,8	0,08	0	0,08	0,23
т/к	5/5	вареники ленивые	60	9,4	6,9	10,3	141	75	0,4	0	0,16	0,08
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		фрукт (груша)	95	0,38	0,3	9,8	54	18	2,2	0,02	0,03	4,8
		итого за прием	315	11,58	8,35	33,4	264	139,4	2,88	0,05	0,29	5,11
		Итого за день		44,94	39,20	162,70	1208,00	648,90	6,81	0,36	0,91	22,28

3 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная 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	21/2	суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,3	71	66,4	0,17	0	0,08	0,3
т/к	14/10	какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0	0,08	0,4
т/к	1/13	хлеб валитек - 8 с маслом	30	1,95	0,85	11,8	90	1,2	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	370	12,55	10,85	39,8	325	173,4	1,97	0	0,36	0,7
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
т/к		фрукт (банан)	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
		итого за прием	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	54-33	помидор свежий нарезка	40	0,5	0,07	1,5	9	5,6	0,36	0,03	0,01	10
т/к	30/2	уха рыбацкая	150	5,2	1,6	8,2	65	16,6	0,6	0,08	0,08	4
т/к	4/9	шлов из куры	160	15,3	14	27,9	294	18,6	1,5	0,08	0,08	1,2
т/к	11.14	отвар шиповника	150	0,5	0,2	7,3	43	14,4	0,5	0	0,01	22,5
ПРОМ		хлеб с валежек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0
ПРОМ		хлеб чусовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	550	24,9	16,47	64,7	521	78,9	3,92	0,3	0,24	37,7
Полдник 15:20 - 15:50												
т/к	10/10	чай	150	0	0	6,8	26	0,17	0	0	0	0
т/к	5/12	ватрушка с творогом	50	6,5	6,2	20,8	163	46,5	0,54	0,08	0,08	0,08
		итого за прием	200	6,5	6,2	27,6	189	46,67	0,54	0,08	0,08	0,08
		Итого за день	1120	45,35	34	152,1	1126	306,57	7	0,42	0,73	47,98

4 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	V ₁	B ₂	V ₁	B ₂
т/к	14/4	каша ячневая молочная	130	3,9	3,4	21,9	127	75,5	0,5	0,09	0,09	0,09	0,3
пром		молоко	180	5,2	5,8	8,5	108	216	0,18	0,07	0,27	0,27	2,3
пром		кондитерские изделия	20	1,5	2	14,9	83	5,8	0,42	0,02	0,01	0,01	0
пром		хлеб с валежек - 8	20	1,5	0,2	9,8	47	13,2	0,4	0,06	0,04	0,04	0
		итого за прием	350	12,1	11,4	55,1	365	310,5	1,5	0,24	0,41	0,41	2,6

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром	418	сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	0,01	3
		итого за прием	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	0,01	3

Обед 12:15 - 13:00

т/к	54-23	огурец свежий нарезка	40	0,3	0,06	1	6	9,3	0,24	0,01	0,01	0,01	4
т/к	14/2	суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	66	17	0,42	0	0	0	5,2
т/к	3/8	мясо говядины, тушеное с овощами	160	12,6	12,6	15,8	228	20,9	2,2	0,08	0,08	0,08	8,6
т/к	9/10	кисель из сухофруктов	150	0,75	0	24	86	23,5	0,4	0	0	0	0,12
пром		хлеб с валежек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0,02	0
пром		хлеб чусовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0,02	0
		итого за прием	540	17,5	17,06	63	472	87,8	4,02	0,17	0,13	0,13	17,92

Полдник 15:20 - 15:50

пром		кефир	150	4,4	3,8	6	80	180	0,15	0,08	0,2	0,2	1,05
т/к	263	рыба, запеченная в омлете	100	6	18,9	1,5	156	0	0	0	0	0	0,15
пром		хлеб валежек -8	15	1,13	0,15	7,4	35	9,9	0,3	0,04	0,03	0,03	0
		фрукты (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	45	16	2,2	0,03	0,02	0,02	10
		итого за прием	260	11,93	23,25	24,7	316	205,9	2,65	0,15	0,25	0,25	11,2
		Итого за день	42,28	51,86	158	1222	1222	614,7	10,27	0,57	0,8	0,8	34,72

5 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	7/4	каша рисовая молочная	130	3,9	3,8	28,4	161	73,2	0,3	0	0,09	0,3
т/к	11/10	чай с лимоном	180	0,09	0	8,2	32	1,8	0,09	0	0	0,7
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	355	8,99	10,4	50,7	330	176,2	0,49	0	0,09	1,1

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т/к		фрукт (банан)	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
		итого за прием	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5

Обед 12:15 - 13:00

т/к	168	отварная свекла	30	0,48	0,02	2,6	13	12,7	0,48	0,01	0,01	2,6
т/к	18/2	суп картофельный с макаронными	150	1,3	0,8	9,2	48	6,3	0,3	0	0	1,8
т/к	22/8	фрикадельки из мяса говядины припущенные	50	7,6	8	3,8	117	17,9	0,9	0	0,07	0,07
т/к	8/3	капуста тушеная	110	2,5	2,1	12,7	69	60	0,85	0	0,08	22,9
т/к	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чувской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	530	14,64	11,42	55,5	417	147,1	3,3	0,09	0,2	27,64

Полдник 15:20 - 15:50

пром		молоко	150	4,4	4,8	7,1	90	180	0,15	0,06	0,2	2
т/к	34/8	оладьи из печени	50	9	5,1	3,6	96	7,7	3,1	0,1	0,9	6,6
пром		кондитерские изделия	10	0,75	1	7,4	41	2,9	0,2	0,01	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	225	15,28	11,1	25,5	262	200,50	3,75	0,21	1,14	8,6
		Итого за день		40,31	33,35	151,7	1100	531,4	8,11	0,34	1,48	46,84

6 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	21/2	суп молочный с лапшой	150	2,6	2,8	9,3	71	66,4	0,17	0	0,08	0,3
т/к	14/10	какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8	0,8	0	0,08	0,4
т/к	2/13	хлеб ваттек - 8 с маслом и яйцом	55	4,9	6,2	14,3	133	12,2	0,5	0	0,1	0
		итого за прием	355	10,4	11,6	42	305	162,4	1,47	0	0,26	0,7
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
пром	418	сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	3
		итого за прием	150	0,75	0,15	15,20	69,00	10,50	2,10	0,01	0,01	3,00
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	32/1	салат из отварного картофеля и зеленого горошка	30	0,9	3,4	3,6	46	6,9	0,3	0	0	1,9
т/к	19/2	суп картофельный с рыбой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5	0,75	0,08	0,08	5,3
т/к	11/8	гуляш из мяса говядины	50	7,4	7,8	2,7	110	8,4	1,1	0	0,07	0,2
т/к	18/3	рагу из овощей	110	1,7	2,7	11,8	71	25	0,7	0,08	0,08	7,8
т/к	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с ваттек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чувской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	530	18,16	17,5	56,1	486	111	3,62	0,24	0,27	15,47
Полдник 15:20 - 15:50												
пром		кефир	150	4,4	3,8	6	80	180	0,15	0,08	0,2	1,05
т/к	8/12	сдоба обыкновенная	40	3,5	2,6	22,5	125	19,9	0,4	0,06	0	0,06
		фрукты (яблоко)	95	0,4	0,4	9,8	45	16	2,2	0,03	0,02	10
		итого за прием	285	8,3	6,8	38,3	250	215,9	2,75	0,17	0,22	11,11
		Итого за день	37,61	36,05	151,60	1110,00	499,80	9,94	0,42	0,76	30,28	

7 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая я и нормативная документаций / сборник рецептур/	№ рецептур Б	Прием пищи, наименование блюда	Выход блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины мг		
				Б	Ж	У		Са	Fe	В ₁	В ₂	С
т/к	8/4	каша геркулесовая молочная	130	4,2	4,8	19	131	68	0,8	0,09	0,09	0,26
пром		молоко	180	5,2	5,8	8,5	108	216	0,18	0,07	0,27	2,3
пром		кондитерские изделия	10	0,75	1	7,4	41	2,9	0,2	0,01	0,01	0
пром		хлеб валежек -8	30	2,25	0,3	14,7	69	19,8	0,6	0,09	0,06	0
		итого за прием	350	12,4	11,9	49,6	349	306,7	1,78	0,26	0,43	2,56

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т/к		фрукт (банан)	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
		итого за прием	95	1,40	0,48	20,00	91,00	7,60	0,57	0,04	0,05	9,50

Обед 12:15 - 13:00

т/к	13/1	салат из припущенной моркови с яблоком	30	0,3	2	3,7	31	7,1	0,3	0	0	0,9
т/к	2/2	борщ со сметаной	150	1,3	3,2	7,7	60	25,1	0,6	0	0	6,5
т/к	9/8	печень по-строгановски	50	6,3	6,6	1,3	90	13,5	2,1	0,06	0,5	4,6
т/к	45/3	каша рисовая рассыпчатая	110	2,7	2,5	28,3	145	6,3	0,4	0	0	0
т/к	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с валежек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чусовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	530	13,36	14,8	68,2	496	102,2	4,17	0,14	0,54	12,27

Полдник 15:20 - 15:50

т/к	11/10	чай с лимоном	180	0,09	0	8,2	32	1,8	0,09	0	0	0,7
т/к	13/5	запеканка из творога с морковью	60	8,2	7,1	8,1	128	72	0,4	0	0,12	0,4
пром		хлеб с валежек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		итого за прием	250	9,04	7,2	21,2	183	80,4	0,69	0,03	0,14	1,1
		Итого за день		36,20	34,38	159,00	1119,00	496,90	7,21	0,47	1,16	25,43

8 день

Завтрак 8:15 - 8:50

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры	Присм 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	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	150	1,05	1,05	8,4	46	39,8	0,08	0	0,08	0,23
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	375	10,05	12,95	42,7	326	253,8	0,48	0	0,18	0,83
Завтрак 2 10:00 - 10:25												
пром		йогурт	125	3,5	3,75	14,6	100	125	0	0	0	0,25
		итого за прием	125	3,50	3,75	14,60	100,00	125,00	0,00	0,00	0,25	0,00
Обед 12:15 - 13:00												
т/к	54-33	помидор свежий нарезка	40	0,5	0,07	1,5	9	5,6	0,36	0,03	0,01	10
т/к	14/2	суп из овощей со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	66	17	0,42	0	0	5,2
т/к	7/7	запеканка из рыбы с морковью	50	5,8	1	4	45	19,6	0,44	0,06	0,06	0,6
т/к	3/3	картофельное пюре	110	2,3	3,1	15,1	99	27,2	0,8	0,09	0,07	7,9
т/к	431	компот из сухофруктов	150	0,11	0	12,3	84	33,1	0,01	0	0	0,27
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чусовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	540	12,56	8,57	55,1	389	119,6	2,79	0,26	0,18	23,97
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	60	10,3	5,7	12,5	142	81,5	0,4	0	0,15	0,08
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		фрукт (груша)	95	0,38	0,3	9,8	54	18	2,2	0,02	0,03	4,8
		итого за прием	345	14,13	8,7	39,2	299	201,4	2,9	0,05	0,3	5,38
		Итого за день		40,24	33,97	151,60	1114,00	699,80	6,17	0,31	0,91	30,18

9 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	16/4	каша молочная ассорти	130	3,3	3,8	17,2	114	74,8	0,2	0,07	0,04	0,4
пром		молоко	180	5,2	5,8	8,5	108	216	0,18	0,07	0,27	2,3
пром		хлеб с валежек - 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	355	10,81	9,9	50,2	332	312,7	1,18	0,23	0,37	2,8

Завтрак 2 10:00 - 10:25

т/к		фрукт (банан)	95	1,4	0,48	20	91	7,6	0,57	0,04	0,05	9,5
		итого за прием	95	1,40	0,48	20,00	91,00	7,60	0,57	0,04	0,05	9,50

Обед 12:15 - 13:00

т/к	24/1	отварная свекла с яблоком	40	0,5	3,3	5,4	50	10,9	0,6	0	0	1,3
т/к	18/2	суп картофельный с макаронными	150	1,3	0,8	9,2	48	6,3	0,3	0	0	1,8
т/к	3/8	мясо говяжье, тушеное с овощами	160	12,6	12,6	15,8	228	20,9	2,2	0,08	0,08	8,6
т/к	9/10	кисель из сухофруктов	150	0,75	0	24	86	23,5	0,4	0	0	0,12
пром		хлеб с валежек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чувовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	540	17,8	17,2	69,3	498	78,7	4,26	0,16	0,12	11,82

Полдник 15:20 - 15:50

т/к	11/10	чай с лимоном	180	0,09	0	8,2	32	1,8	0,09	0	0	0,7
т/к	2/6	омлет запеченный	60	5,9	7,9	1,1	98	41	1	0	0,15	0,08
пром		кондитерские изделия	10	0,75	1	7,4	41	2,9	0,2	0,01	0,01	0
пром		хлеб с валежек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
		итого за прием	250	6,74	8	14,2	153	49,4	1,29	0,03	0,17	0,78
		Итого за день		36,75	35,58	153,70	1074,00	448,40	7,30	0,46	0,71	24,90

10 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	5/4	каша манная молочная	130	3,5	3,3	18,6	116	60,1	0,2	0,07	0,07	0,3
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	390	16,2	13,4	45	363	277,4	1,4	0,07	0,37	0,9

Завтрак 2 10:00 - 10:25

пром	418	сок в ассортименте	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	3
		итого за прием	150	0,75	0,15	15,2	69	10,5	2,1	0,01	0,01	3

Обед 12:15 - 13:00

т/к	54-23	огурец свежий нарезка	40	0,3	0,06	1	6	9,3	0,24	0,01	0,01	4
т/к	5/2	свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	69	23,8	0,8	0	0	4,1
т/к	1/9	мясо кур отварное	50	11,9	11,1	0,1	148	13,3	1	0	0,07	0,6
т/к	36/3	гарнир овощной сборный	110	2,9	2,9	12,2	86	46,4	0,7	0,07	0,07	4,9
т/к	11.14	отвар шиповника	150	0,5	0,2	7,3	43	14,4	0,5	0	0,01	22,5
пром		хлеб с валетек - 8	10	0,75	0,1	4,9	23	6,6	0,2	0,03	0,02	0
пром		хлеб чусовской	30	1,9	0,4	10	63	10,5	0,56	0,05	0,02	0
		итого за прием	540	19,55	18,06	45,8	438	124,3	4	0,16	0,2	36,1

Полдник 15:20 - 15:50

пром		молоко	150	4,4	4,8	7,1	90	180	0,15	0,06	0,2	2
т/к	6/12	вагрушка со сметаной	50	4,3	6,5	24,6	171	30,8	0,46	0,08	0,04	0,08
		итого за прием	200	8,7	11,3	31,7	261	210,8	0,61	0,14	0,24	2,08
		Итого за день		45,20	42,91	137,70	1131,00	623,00	8,11	0,38	0,82	42,08
		Итого за 10 дней		409,2	370,2	1532,8	11270,0	5245,0	79,8	4,3	9,0	322,2
		В среднем за 1 день		40,9	37,0	153,3	1127,0	524,5	8,0	0,4	0,9	32,2

* 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