

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МБДОУ "Мишутка"

Литвиненко Т.А.

" 31 " августа 2022 год

**СОГЛАСОВАНО**

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора

по РС(Я) в Томпонском районе

" ___ " _____ 2022 год

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ "Мишутка" 2022-2023

Сборник рецептур Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61322	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	6744	Каша молочная ячневая	160	5,15	5	24	154	0
Могильн	397	Какао с молоком	150/15	3,15	2,72	12,96	89	1,2
Итого за прием пищи			350	10,3	12,84	47,01	332,9	1,2
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	111116	Сок натуральный яблочный	150	0,75	-	15,15	69	0,3
Итого за прием пищи			150	0,75	0	15,15	69	0,3
ОБЕД								
Могильн	10	Салат из горошка на растительном масле	30	1	2	2	25	3
Могильн	76	Рассольник на курином бульоне со сметаной	180/10	3	4,05	12	87	6,03
Тутельян	35225	Солянка с мясом	140	3,15	5	1,56	46,8	1,08
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0/0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0	0	24	100	1
Итого за прием пищи			550	9,15	11,05	55,56	325,8	10,11
ПОЛДНИК								
Могильн	459	Пирог из свежих фруктов	60	3	4	33	165	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			240	7,22	8,5	40,56	257	0,54

Всего за день			1245	33,42	30,75	152	984,7	12,15
Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Могильн	165	Каша пшенная	160	7	6	40	242	0
Тутельян	61322	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	7	Сыр	5	1,16	1,48	0	18,2	0,04
Тутельян	11171	Чай с сахаром	150/15	0	0	10,5	42	0
Итого за прием пищи			355	10,16	12,6	50,55	392,1	0,04
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД								
Могильн	54	Морковная икра	30	1	1	3	28	2
Могильн	81	Суп гороховый на курином бульоне	180	3,8	4,21	13,05	107,8	4,65
Могильн	304	Плов с курами	140	1,35	10,86	28,63	277	0
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0/0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0	0	24	100	1
Итого за прием пищи			540	8,15	16	85	580	7,65
ПОЛДНИК								
Могильн	474	Плюшка печеная	60	3,5	5,88	44,64	193	0,01
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			240	8,72	10,38	50,2	285	0
Всего за день			1235	27,43	39,38	195,55	1301	17,69

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Могильн	216	Омлет натуральный с сыром с маслом	120/20/5	13	24	2	273	0

Могильн	53	Кабачковая икра	60	0	3	1	42	3
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Итого за прием пищи			375	20,48	37	22,12	506,9	5,46
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11111	Сок натуральный абрикосовый	150	1	0	19	83	6
Итого за прием пищи			150	1	0	19	83	6
ОБЕД								
Могильн	11	Салат из репчатого лука на растительном масле	30	0	2	1	28	3
Могильн	83	Суп с мясными фрикадельками	180	2	0	11	56	8
Тутельян	3531	Печеночные оладьи	60	1	1	7	138	5
Могильн	313	Гречка отварная	90	2	2	23	146	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0/0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0	0	24	100	1
Итого за прием пищи			550	7	5	83	531	17
ПОЛДНИК								
Тутельян	1355	Творожная запеканка со сгущ.молоком	50/20	3	2	7	84	2
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	8,22	6,5	14,56	176	2,54
Всего за день			1330	36,7	48,5	138,68	1297	31

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	7	Сыр	5	1,16	1,48	0	18,2	0
Тутельян	11173	Чай с молоком	150/15	1,05	1,2	12,3	64,5	0
Могильн	177	Каша молочная кукурузная	160	1,72	3,82	10	85,35	0,68
Итого за прием пищи			355	5,93	11,62	32,35	257,95	0,68
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД								
Могильн	20	Салат из свежей капусты на растительном масле	30	0	2	3	26	10
Тутельян	101	Суп весенний на курином бульоне со сметаной	180/10	5,27	3,47	12,45	137,92	0
Могильн	282	Котлета мясная	60	12,58	10,35	7,82	101,54	0
Могильн	317	картофельное пюре	90	3,68	3,01	13,25	110,35	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0/0	16/14	67/63	0
Тутельян	11147	Компот из свежих фруктов	150	0	0	24	100	1
Итого за прием пищи			570	23,53	18,83	76,52	542,81	11
ПОЛДНИК								
Тутельян	6.1.3.2.5.	Домашняя булка с изюмом печеная	60/10	2,65	6,78	32,16	236,15	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	7,87	11,28	39,72	278,15	0,54
Всего за день			1275	32,51	37,63	161,33	1122,91	21,68

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	1
Тутельян	.9.1.4.1.3	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
Тутельян	11171	Чай с сахаром	150/10	0	0	10,5	42	0
Тутельян	6651	Каша молочная гречневая	160	4,5	5,1	19,5	151,5	0
Итого за прием пищи			350	6,54	6,1	46,5	270,9	0,05
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11116	Сок натуральный вишневый	150	1,05	0,3	17,1	76,5	11,1
Итого за прием пищи			150	1,05	0,3	17,1	76,5	11,1
ОБЕД								
Могильн	22	Салат крестьянский	30	0	2	1	26	4
Могильн	56	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	1,28	3,87	8,29	73,2	6,63
Тутельян	3.3.6.	Мясной гуляш	60	10,08	8,58	2,34	127,2	0
Могильн	315	Отварной рис	90	2,44	4,59	20,46	139,8	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Тутельян	11152	Кисель фруктовый	150	0	0	19,5	79,5	0
Итого за прием пищи			550	15,8	19,04	67,59	513	10,63
ПОЛДНИК								
Могильн	461	Рулет с фруктовой начинкой	60/10	1	1	3	27	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	6,22	5,5	10,56	119	0,54
Всего за день			1300	29,61	30,94	141,75	979,4	22,32

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0,03	4,12	10	52,4	0
Могильн	7	Сыр	5	1,16	1,48	0	18,2	0,04
Могильн	400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	2,46
Могильн	415	Каша рисовая	160	3,26	6,43	27,38	192,58	7,4
Итого за прием пищи			370	11,93	17,91	57,13	431,71	9,9
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (бананы)	100	1,5	0,5	21	95	10
Итого за прием пищи			100	1,5	0,5	21	95	10
ОБЕД								
Могильн	19	Салат из соленых огурцов с луком на раст.м.	30	0	2	1	18	2
Тутельян	81522	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1	0	9	34	5
Могильн	257	Котлета рыбная	60	7,83	2,35	5,89	65	0
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Могильн	317	Макароны отварные	90	3,68	3,01	13,62	112,3	2,37
Могильн	376	Компот из свежих овощей	150	0,33	0,015	20,75	84,75	0,3
Итого за прием пищи			550	14,84	7,37	66,26	316,7	9,67
ПОЛДНИК								
Могильн	458	Ватрушка с творогом	60/10	.0	2,5	12,78	150,2	0,06
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	5,22	7	20,34	242,2	0,6
Всего за день			1270	33,49	32,78	164,73	1085,61	31,68

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	397	Какао с молоком	150/15	3,15	2,72	12,96	89	1,2
могильн	419	Каша манная с изюмом	160	12,96	7,54	41,63	286,66	23,33
Итого за прием пищи			350	18,11	15,38	64,64	465,56	24,53
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11116	Сок натуральный вишневый	150	1,05	0,3	17,1	76,5	11,1
Итого за прием пищи			150	1,05	0,3	17,1	76,5	11,1
ОБЕД								
Могильн	10	Салат витаминный на раст. масле	30	1,78	3,11	3,75	50,16	6,6
Могильн	86	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне	180	2,29	2,46	13,46	85,2	6,6
Тутельян	35228	Шницель мясной	60	11	15	5	199	0
Могильн	343	Картофельное пюре, тушенная капуста	80/60	3	6	14	120	12
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,75	84,75	0,3
Итого за прием пищи			600	20,4	26,59	72,96	606,11	30,9
ПОЛДНИК								
Могильн	454	Пирожок с печенью	60/10	4	2	25	133	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	9,22	6,5	32,56	225	0,54
Всего за день			1350	48,78	48,77	98,03	1373,17	67,07

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	1.3.4.1	Помадка	20	1,42	1	11,04	59	0,2
Тутельян	11171	Чай с сахаром	150/10	0	0	10,5	42	0
Могильн	89	Суп молочный овсяный	160	5,23	4,99	15,52	127,95	0,78
Итого за прием пищи			360	8,19	6,51	54,25	283,55	0,98
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД								
могильн	54	Салат морковный с чесноком на раст. масле	30	1	1	3	28	2
Тутельян	8.1.4.6.	Суп картофельный с сосисками на курином бул.	180	2	2	14	81	9
Могильн	296	Мясной рулет с макаронами	140	14,8	11,368	0	186	1,34
		Хлеб пшеничный, ржаной	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,75	84,75	0,3
Итого за прием пищи			540	20,13	15,38	53,75	446,75	12,64
Могильн	496	Корж молочный	60	3,91	6,74	37,18	224,8	0,03
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			240	9,13	11,24	44,74	361,54	0,57
Всего за день			1240	37,85	33,53	162,54	1135,84	24,19

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	11173	Чай с молоком	150/15	1,05	1,2	12,3	64,5	0
Могильн	206	Макароны с тёртым сыром	180/20	11,17	10,28	31,78	264	0,14
Итого за прием пищи			390	13,76	16,12	54,81	420,6	0,14
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	111116	Сок натуральный яблочный	150	0,75	-	15,15	69	0,3
Итого за прием пищи			150	0,75	-	15,15	69	0,3
ОБЕД								
Могильн	33	Салат свекольный на растительном масле	30	0	2	3	28	3
Могильн	85	Бабушкин суп на мясном бульоне	180	2	2,23	13,62	82,6	6
Могильн	276	Жаркое по домашнему	150	6,35	4,7	16,32	180,88	6,4
		Хлеб пшеничный	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Тутельян	11147	Компот грушевый	150	0,3	0,3	27,15	111	4
Итого за прием пищи			540	10,65	9,23	76,09	469,48	19,4
ПОЛДНИК								
Могильн	231	Сырники творожные со сметаным соусом сладким	50/20	9,3	6,33	5,38	116	0,13
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	14,52	10,83	12,94	208	0,67
Всего за день			1330	39,68	36,18	158,99	1167	20,51

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	11171	Чай с сахаром	150/15	0	0	10,5	42	0
Могильн	94	Суп молочный пшеничный	160	4,34	4,1	13,92	110,1	0,68
Итого за прием пищи			350	5,88	8,74	35,15	244,2	0,68
Могильн	368	Фрукты свежие (груши)	100	0,4	0,4	9,8	44	10
Итого за прием пищи			100	0,4	0,4	9,8	44	10
ОБЕД								
Могильн	22	Салат зимний на растит. масле	30	0,81	3,12	5,14	51,96	7,2
Могильн	71	Щи на мясном бульоне со сметаной	180/10	1,29	3,89	5,39	61,8	10,63
Тутельян	3.5.2.13	тефтели мясные	60	9	6	16	151	6
		Хлеб пшеничный	20/20	.2/2	0	16/14	67/63	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,015	20,75	84,75	0,3
Итого за прием пищи			550	13,43	13,02	63,28	416,51	23,86
ПОЛДНИК								
Тутельян	3.5.2.2.6.	Сосиска в тесте	70	3,78	2,19	24,56	133,2	0,41
Могильн	401	Кисломолочный продукт	180	5,22	4,5	7,56	92	0,54
Итого за прием пищи			250	9	6,69	32,12	225,2	0
Всего за день			1250	28,71	28,85	140,35	929,91	34,54

УТВЕРЖДЕНО

Заведующая МБДОУ "Мишутка"

Литвиненко Т.А.

"__31__" августа 2022 год



СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
по РС(Я) в Томпонском районе

"__" _____ 2022 год

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 3 до 7 лет, с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ "Мишутка" 2022-2023

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
1 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61322	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	6744	Каша молочная ячневая	180	4	5	28	173	0
Могильн	397	Какао с молоком	200/15	4	4	17	119	2
Итого за прием пищи			420	10	14,12	55,05	381,9	2
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	111116	Сок натуральный яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,5
Итого за прием пищи			200	1	0,2	20,2	92	0,5
ОБЕД								
Могильн	10	Салат из горошка на растительном масле	60	2	3	4	50	6
Могильн	76	Рассольник на курином бульоне со сметаной	240/10	4	6	17	121	8
Тутельян	35225	Солянка с мясом	220	5	6	3	93	2,15
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			750	15	15	83	523	16,15
ПОЛДНИК								
Могильн	459	Пирог из свежих фруктов	80	5	5	44	220	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1

Итого за прием пищи	280	11,1	10	52	320	1
Всего за день	1650	37,1	39,32	249,57	1316,9	19,65

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
2 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Могильн	165	Каша пшенная	180	8	7	45	262	0
Тутельян	61322	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	7	Сыр	8	2	2	0	29	0,04
Тутельян	11171	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	42	0
Итого за прием пищи			428	12	14,12	65,55	423	0,04
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (яблоки)	150	1	1	15	66	15
Итого за прием пищи			150	1	1	15	66	15
ОБЕД								
Могильн	54	Морковная икра	60	2	2	6	56	4
Могильн	81	Суп гороховый на курином бульоне	250	5	5	16	115	6
Могильн	304	Плов с курами	220	2,75	13	58	295	0
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			540	13,75	20	139	725	12
ПОЛДНИК								
Могильн	474	Плюшка печеная	80	4,39	6,73	55,15	205	0,02
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			240	10,49	11,73	50,2	305	1,02
Всего за день			1358	37,24	46,85	269,75	1519	28,06

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
3 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Могильн	216	Омлет натуральный с сыром с маслом	140/30/10	12	27	3	293	0
Могильн	53	Кабачковая икра	70	1	3	4	43	4
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	400	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Итого за прием пищи			475	21	44,12	27,05	538,9	7
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11111	Сок натуральный абрикосовый	200	1	0	25,4	110	8
Итого за прием пищи			200	1	0	25,4	110	8
ОБЕД								
Могильн	11	Салат из репчатого лука на растительном масле	60	0	4	2	56	6
Могильн	83	Суп с мясными фрикадельками	250	4	0	14	98	11
Тутельян	3531	Печеночные оладьи	80	2	2	9	154	7
Могильн	313	Гречка отварная	120	7	5	31	156	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	1
Итого за прием пищи			750	17	11	115	723	25
ПОЛДНИК								
Тутельян	1355	Творожная запеканка со сгущ.молоком	70/40	4	3	9	95	3
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			290	10,1	8	17	195	4
Всего за день			1715	49	63,12	184,45	1566,9	44

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
4 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	7	Сыр	8	2	2	0	29	0,04
Тутельян	11173	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	0
Могильн	177	Каша молочная кукурузная	180	1,95	4,05	11	92,15	1
Итого за прием пищи			428	7,35	12,77	37,45	297,05	1,04
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (груши)	150	1	1	15	69	12
Итого за прием пищи			150	1	1	15	69	12
ОБЕД								
Могильн	20	Салат из свежей капусты на растительном масле	60	0	4	6	52	20
Тутельян	101	Суп весенний на курином бульоне со сметаной	240/10	7,15	4,48	14,05	139,25	0
Могильн	282	Котлета мясная	80	13,05	11,15	9,45	103,54	0
Могильн	317	картофельное пюре	120	5,25	4,15	15,45	115,45	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Тутельян	11147	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			750	29,45	23,78	95,39	669	22
ПОЛДНИК								
Тутельян	6.1.3.2.5.	Домашняя булка с изюмом печеная	80/10	3,15	7,05	35,15	255,15	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			290	9,16	12,05	43,15	355,15	1

Всего за день	1618	46,96	49,6	191	1390,2	36,04
----------------------	-------------	--------------	-------------	------------	---------------	--------------

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
5 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	1
Тутельян	.9.1.4.1.3	Повидло	10	0,04	0	6,5	25	0,05
Тутельян	11171	Чай с сахаром	200/10	0	0	10,5	42	0
Тутельян	6651	Каша молочная гречневая	180	5	6	26	182	0
Итого за прием пищи			420	7,04	7	53	301,4	1,05
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11116	Сок натуральный вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	14,8
Итого за прием пищи			200	1,4	0,4	22,8	102	14,8
ОБЕД								
Могильн	22	Салат крестьянский	60	0	4	2	52	8
Могильн	56	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	2	5	11	94	11
Тутельян	3.3.6.	Мясной гуляш	80	10,08	11,05	2,34	127,2	0
Могильн	315	Отварной рис	120	3	5	29	168	0
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Тутельян	11152	Кисель фруктовый	200	0	0	26	106	0
Итого за прием пищи			750	19,08	25,05	102,34	681,2	19
ПОЛДНИК								
Могильн	461	Рулет с фруктовой начинкой	80/10	2	2	4	35	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			290	8,1	7	12	135	1
Всего за день			1660	35,62	39,45	229,59	1219,6	35,85

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
6 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0,03	4,12	10	52,4	0
Могильн	7	Сыр	8	2	2	0	29	0,04
Могильн	400	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	3
Могильн	415	Каша рисовая	180	8	8	33	231	9
Итого за прием пищи			413	18,03	20,12	63,68	480	12,04
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (бананы)	200	3	1	42	190	20
Итого за прием пищи			200	3	1	42	190	20
ОБЕД								
Могильн	19	Салат из соленых огурцов с луком на раст.м.	60	0	4	2	36	4
Тутельян	81522	Свекольник на курином бульоне со сметаной	250	2	0,5	15,2	75	7
Могильн	257	Котлета рыбная	80	13,53	3,35	7	112	0,92
Тутельян	61321	Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	317	Макароны отварные	120	3,68	3,01	13,62	112,3	2,37
Могильн	376	Компот из свежих овощей	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			750	23,21	10,44	96,82	691,12	16,29
ПОЛДНИК								
Могильн	458	Ватрушка с творогом	80/10	.0	3,5	13,15	165,45	1
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			290	6,1	8,5	21,15	265,45	2
Всего за день			1653	50,34	40,06	223,65	1626,57	50,33

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
7 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	2	1	10	52,4	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Могильн	397	Какао с молоком	200/15	4	4	17	119	1,2
могильн	419	Каша манная с изюмом	180	15,56	9,06	49,96	344	28
Итого за прием пищи			420	21,56	18,18	77,01	552,9	29,2
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	11116	Сок натуральный вишневый	200	1,4	0,4	22,8	102	14,8
Итого за прием пищи			200	1,4	0,4	22,8	102	14,8
ОБЕД								
Могильн	10	Салат витаминный на раст. масле	60	3,56	6,22	7,5	100,32	13,2
Могильн	86	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне	250	2,5	5	13,5	102	7
Тутельян	35228	Шницель мясной	80	13	17	7	215	0
Могильн	343	Картофельное пюре, тушеная капуста	90/80	6	9	16	154	16
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			800	29,06	37,22	140,22	830,32	38,2
ПОЛДНИК								
Могильн	454	Пирожок с печенью	80/10	5	3	27	138	0
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			290	11,1	8	35	238	1
Всего за день			1710	63,12	63,8	275,03	1723,22	83

Сборник рецептур	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
8 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	1.3.4.1	Помадка	20	1,42	1	11,04	59	0,2
Тутельян	11171	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	42	0
Могильн	89	Суп молочный овсяный	180	6,5	5,15	16,05	135,05	1
Итого за прием пищи			435	9,46	6,67	54,25	290,65	1,02
2 ЗАВТРАК								
Могильн	368	Фрукты свежие (яблоки)	150	1	1	15	66	15
Итого за прием пищи			150	1	1	15	66	15
ОБЕД								
могильн	54	Салат морковный с чесноком на раст. масле	60	2	2	6	56	4
Тутельян	8.1.4.6.	Суп картофельный с сосисками на курином бул.	250	3	3	18	95	15
Могильн	296	Мясной рулет с макаронами	180	15,5	15,4	0	215	2,15
		Хлеб пшеничный, ржаной	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			730	24,5	20,4	83	624	23,15
Могильн	496	Корж молочный	80	4,05	7,15	39,15	226,45	1
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			280	10,15	12,15	47,15	361,54	2
Всего за день			1559	45,11	40,22	199,4	1342,19	41,17

Сборник рецептов	№ технолог. карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		С, мг
9 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	11173	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	16,4	86	0
Могильн	206	Макароны с тёртым сыром	200/20	13,15	11,15	35,45	275	1
Итого за прием пищи			460	16,09	17,39	62,58	453,1	1
2 ЗАВТРАК								
Тутельян	111116	Сок натуральный яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,5
Итого за прием пищи			200	1	0,2	20,2	92	0,5
ОБЕД								
Могильн	33	Салат свекольный на растительном масле	60	0	4	6	56	6
Могильн	85	Бабушкин суп на мясном бульоне	250	3	4,15	15,05	95,13	7
Могильн	276	Жаркое по домашнему	220	6,35	4,7	16,32	180,88	6,4
		Хлеб пшеничный	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Тутельян	11147	Компот грушевый	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			770	13,35	12,85	96,37	591,01	21,4
ПОЛДНИК								
Могильн	231	Сырники творожные со сметаным соусом сладким	80/20	10,5	7,15	6,15	118	1
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			250	16,6	12,15	14,15	218	2
Всего за день			1680	47,04	43,39	193,3	1354,11	24,45

Сборник рецептур	№ технолог.карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл, г		
10 ДЕНЬ								
ЗАВТРАК								
Тутельян	61354	Батон нарезной обогащенный	20	1,54	0,52	10,68	54,6	0
Могильн	6	Масло сливочное	5	0	4,12	0,05	37,5	0
Тутельян	11171	Чай с сахаром	200/15	0	0	10,5	42	0
Могильн	94	Суп молочный пшениный	180	5,05	4,5	15,15	113,15	1
Итого за прием пищи			420	6,59	9,14	36,38	247,25	1
Могильн	368	Фрукты свежие (груши)	150	1	1	15	69	12
Итого за прием пищи			150	1	1	15	69	12
ОБЕД								
Могильн	22	Салат зимний на растит. масле	60	1,62	6,24	10,28	103,92	14,4
Могильн	71	Щи на мясном бульоне со сметаной	250/10	2,05	5,15	6,84	72,5	13,15
Тутельян	3.5.2.13	Тефтели мясные	80	9	6	16	151	6
		Хлеб пшеничный	40/40	.4/4	0/0	32/28	134/126	0
Могильн	376	Компот из свежих фруктов	200	0	0	27	125	2
Итого за прием пищи			640	13,43	13,02	63,28	416,51	23,86
ПОЛДНИК								
Тутельян	3.5.2.2.6.	Сосиска в тесте	80	4,15	3,45	32,46	148,79	1
Могильн	401	Кисломолочный продукт	200	6,1	5	8	100	1
Итого за прием пищи			280	10,25	8,45	40,46	248,79	1
Всего за день			1490	31,27	31,61	155,12	981,55	37,86