

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №178



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
детский садом №178
О.А. Неверова

"01" декабря

2025 г.

**Примерное десятидневное меню
для детей 3-7 лет**

Проект пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)										
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Sc	І									
				мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут				
Завтрак	7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	4,67	5,59	22,57	193,93	0,01	0,05	0,4	69,3	0,77	73,4	25,7	5,9	1	43,95	0,001	0,0047	0,03									
	7.035/1	Булочка с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	124,99	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5									
	7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0								
		Итого	426	7,78	11,74	55,57	361,16	0,09	0,2	9,2	85,6	2,02	129,7	179,9	47,6	1,35	78,85	0,013	0,0067	0,53									
	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	0								
		Итого	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	0								
	10 часов			200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0								
				Итого	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0								
		7.291/1	Салат из отварного картофеля моркови с луком, маслом	60	0,42	1,57	5,15	45,61	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0								
	Обед	7.255	Суп пюре картофельный вегетарианский	200	5,37	5,34	10,73	125,45	0,07	0,08	8,3	45,8	0,5	85,3	10	16,5	0,5	54,3	0,008	0,001	0								
7.112		Кашка гречневая	130	2,32	4,08	11,56	92,95	0,1	0,18	2,2	42,9	0	91,3	24	8,5	1,3	62,4	0,005	0	0									
7.230		Фаршированные макароны лапшой	80	6,43	7,41	3,66	244,91	0,06	0,07	2,5	11	0,6	52,5	32	6,5	0,1	56,3	0,002	0,0059	0,1									
7.197/1		Котлет из яблук	180	0,07	0	13,31	55,59	0	0	5,4	10	0	8,6	15	0	0,3	10	0	0	0	0								
7.003		Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	1,672	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,002	0,2								
		Итого	690	17,25	18,88	61,13	630,57	0,25	0,44	21,5	163	1,9	262,13	194	54,5	3,03	217,8	0,025	0,0069	0,3									
7.023-5		Пюре картофельное	160	4,17	5,13	18,47	43,87	0,045	0,05	0,4	25	0	45	0	0	0,3	25	0	0	0	0								
7.412/2		Лавашик с творогом	80	7,46	8,15	12,18	186	0,1	0,18	2,2	42,9	0	91,3	24	8,5	1,3	62,4	0,005	0	0	0								
7.030		Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,38	0,05	0,02	0	12	1,6	154,7	110	18,5	1,95	119,4	0,025	0,0001	0,2									
		Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,195	0,25	2,6	79,9	1,6	591,52	483,9	121,4	6,83	446,05	0,063	0,0137	1,05									
Итого за день				1 576,60	39,18	44,28	177,57	1 352,98	0,585	0,94	35,8	353,5	5,52	591,52	483,9	121,4	6,83	446,05	0,063	0,0137	1,05								

Испуск партии	№ документа	Наименование блока	Вязкость блока/марка	Плотность (кг/м³)				Витаминный состав (мг/кг)											Минеральный состав (мг/кг)										
				Бетон	Гравий	жиром	углеводом	Элементарная масса (г/кг)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F								
Класс 2	7.4027	Класс из гравия и гравийно-песчаный бетон со стандартной массой	200	5,73	8,1	23,64	144,78	0,1	0,1	1,6	75	1	79,4	59,9	9,2	0,9	48	0,001	0,00465	0,1									
			40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2									
			11	2,63	2,71	0	35,62	0	0,04	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,005	0,00035	0,05								
			7.453/7	Суп	2,86	2,97	13,66	89,7	0,01	0,1	0,5	10	0,5	50,6	13,3	2,7	1	10	0,025	0,007	0,45								
			7.14/10/1	Класс с молотом	180	14,3	14,98	58,62	0,18	0,27	10,6	101	2,06	180,8	200,6	40,9	2,36	0	90	0,01	0,003	0,19							
			Итого	431	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19								
			7.131-2	Итого	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0,1	3,1	31,3	0	38,2	7	3	12,8	0	0	0								
			Итого по отгрузке	60	1,14	4,71	9,5	83,03	0	0,1	4,6	43,8	0,6	88,9	40,1	23,6	0,7	35,2	0,004	0,002	0,1								
			7.24/1	Суп из отгрузки	200	1,77	4,58	11,75	113,98	0	0,2	1,3	32,25	0,8	103,8	57	8,5	0,38	51,3	0,004	0,0014	0,2							
			объект	7.238	Средний состав бетона со стандартной массой	80	3,84	7,32	12,47	127,54	0,1	0,2	0,2	35,7	0,02	27,3	16,7	4,95	0,03	54,4	0,005	0,0001	0,008						
130	2,95	8,56				19,34	166,57	0,05	0,02	0,2	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,0002	0,1									
180	0,4	0				14,73	81	0	0,02	7,7	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2									
7.12/9	Пес. приучивший с осевым	180				2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2							
7.15/10/1	Наполн. из шпунтовки	40				0,4	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0,2	0	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,0001	0,1							
7.003	Хвост размер 40 гр	690				12,74	26,65	84,51	0,17	0,25	16,72	109,45	2,72	268,12	221,8	74,95	2,14	193,4	0,025	0,0075	0,608								
Итого	180	0				0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	14,4	0,5	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0								
7.354/6	Шайб с сахаром	15				0,48	0,42	12,14	52,5	0	0,02	7,7	10,9	1,6	18,4	86	3,5	17,7	0,004	0,002	0,1								
7.22/12	Водум 15гр	80				1,83	3,39	2,55	132,47	0,01	0,001	0	12	1,6	18,4	144,9	28,4	32	0,015	0,0001	0,2								
подлинник	7.14/7	Супе из песка				20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	7,9	3,19	188,3	114,9	28,4	0,653	92,9	0,024	0,0041	0,605							
	7.050	Хвост размер 20 гр	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,07	0,141	36,02	31,985	8,97	653,22	537,3	152,65	6,153	376,3	0,0216	1,853										
Итого за месяц			1 576,00	39,18	44,38	177,57	1 352,98	0,45	0,761	360,02	319,88	8,97	653,22	537,3	152,65	6,153	376,3	0,0216	1,853										

Продукт питания	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углевода	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	К	Са	Р	Мg	Fe	К	Na	Сl	Сr	Se	F				
Дюш. 3	5/4/1	Каша овсяная молочная со сливочным маслом	180,00	5,46	6,83	22,69	134,23	0,11	0,12	0,8	78	0,1	63,7	10	3,2	1,6	39	0,031	0,00475	0,1						
	7/035/1	Батон с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	124,99	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,5						
завтрак	7/084-2	Копченый напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00075	0,1						
	7/279	Банан	180,00	10,97	15,39	59,05	360,85	0,18	0,22	9,9	104,3	1,85	145,5	204,2	50,7	1,55	92,9	0,035	0,007	0,7						
10 часов	7/289	Салат из моркови с яблоком с растительным маслом	60,00	0,83	5,38	4,58	83,90	0	0,1	3,1	41,3	0	18,2	7	3	0,6	12,8	0	0	0						
	7/423	Суп рыбный с вермишелью	200,00	7,40	2,83	13,52	135,40	0,02	0	6,52	24,8	0,12	118,77	53,3	28	0,78	46,3	0,008	0	0						
обед	7/152/4	Ау	200,00	9,37	13,29	17,29	278,18	0,2	0,15	9,2	104,3	0,4	142,7	31,6	6,1	0,3	106,3	0,01	0,002	0,3						
	7/078/1	Компот из яблок	180,00	0,15	0,00	16,54	67,92	0	0	6,4	10	0	15	15	0	0,3	10,2	0	0	0,2						
полдник	7/003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,003	0,002	0,2						
	7/216	Омлет из курицы 80 гр	80,00	4,80	12,06	1,39	152,06	0,09	0,15	0,6	55	1,9	133,2	80,5	17,7	1,1	66,7	0,01	0,002	0,1						
Итого за день	7/208/3	Печенье	12,00	0,95	0,60	11,22	34,95	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	1,77	0,004	0,002	0,1						
	7/341/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0						
Итого за день	7/050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	1,75	116,40	0,015	0,0001	0,2						
		Итого	292,00	7,27	12,84	34,26	270,84	0,15	0,29	0,87	46,62	403,10	7,17	691,49	578,60	160,40	6,41	436,90	0,08	0,002	1,80					

Допек мени № рецептура	Наименование блюда	Взвешивание блюда/г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			белки	жиры	углеводы		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	І	Se	F							
завтрак	7.10/3	Каша ячневая молочная с сливочным маслом	200,00	4,53	4,67	20,99	194,30	0,1	0,1	0,4	78	0,5	79,5	38,5	6,5	0,9	48	0,001	0,00465	0,05						
	7.189-5	Батон	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2						
	7.185/5	Панкадо	10,00	0,04	0,00	6,65	28,20	0,01	0,02	0,05	2	0	1,4	0	0	1	1	0	0	0						
	7.334/6	Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0,00655	0,25						
		Итого	430	7,65	5,87	68,59	358,74	0,13	0,25	9,15	90	1	133,8	148,5	31,5	2,4	71	0,02	0,00655	0,25						
10 часов	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0,00	0,00						
		Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,05	0,05	2,50	25,00	0,00	45,00	0,00	0,80	0,50	30,00	0,00	0,00	0,00						
общей	7.6/1	Салат из белокочанной капусты с яблоком с растительным маслом	60,00	1,14	3,71	9,50	83,08	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0,001	0,0008	0,003						
	7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне, со сметаной	200,00	5,85	6,52	6,26	114,28	0,035	0,05	3,8	41	0,2	56,8	10,2	20,2	0,6	53,4	0,005	0,0012	0,05						
подлинник	7.368-2	Плов из мясного сырья	200,00	10,76	6,67	29,49	298,00	0,13	0,2	4,5	59	1,5	165,8	54,2	17,4	0,7	102	0,007	0,004	0,3						
	7.110/2	Компот из фруктов	180,00	0,53	0,00	18,47	75,30	0,02	0,11	4,9	10	0,05	13	15	0	0,27	10	0	0	0						
	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	63,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2						
		Итого	680	20,92	17,38	80,44	631,72	0,235	0,52	14	135	2,85	262,92	212,5	68,6	2,1	196,4	0,023	0,008	0,553						
	7.165/13	Запеканка из творога с яблоками	80,00	5,63	9,42	13,57	132,60	0,003	0,03	1,22	49,8	0,52	42,1	51	18	1	45,8	0,01	0,001	0,1						
7.075/5	Кефир	160,00	4,23	6,58	6,55	76,79	0,08	0,1	4	18	0,5	85	38	12	0,4	32,5	0,001	0,0015	0,07							
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2							
	Итого	260	11,38	16,18	30,14	270,97	0,133	0,15	5,22	79,8	2,62	145,5	195	40	1,75	110,3	0,026	0,0026	0,37							
	Итого за день	1570	40,95	39,63	191,37	1351,23	0,608	0,97	30,87	329,8	6,47	587,22	556	140,9	6,75	407,7	0,069	0,00625	1,173							

Прочие виды	№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества(г)				Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы	Энергетическая калорийность (ккал)	B1	B2	C	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
				мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут	мг/сут			
Земля	7.12.322	Каши из овсяной хлопьев на молоке со сливочным маслом.	200,00	5,24	7,80	27,89	133,70	0,07	0,1	1,1	73	0,45	82,3	22,1	4,4	1,5	35	0,01	0,002	0	0,5						
		7.12.322	Баран с маслом 40/6 гр	46	3,11	6,15	21,37	124,99	0,07	0,05	8,6	16,3	1,25	8,5	154,2	41,7	0,25	34,9	0,012	0,002	0,0025	0,1					
		7.03.91	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,00425	0,6					
		7.08.42	Итого	426	10,75	16,36	64,25	360,32	0,14	0,2	10,2	99,3	2,2	164,1	216,3	51,9	1,85	88,9	0,015	0,005	0,003	0,19					
		7.131-2	Яблоко	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,008	0,003					
		7.131-2	Итого	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0	0,01	0,008	0,003					
		10 часов	7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	60,00	1,44	1,09	2,91	23,71	0,05	0,15	0,8	13	0,3	21,1	47,1	11	0,3	9	0	0,01	0,008	0,003				
		7.47с/6	Суп-пюре с мясом кроль со салатной	200,00	7,44	3,92	11,20	147,62	0,08	0,1	0,4	42,8	0,4	93,3	23,9	18,71	5	0,2	32,3	0,011	0,002	0,001	0,1				
		7.33/8/1	Суп-пюре с мясом кроль со салатной	70,00	9,02	9,87	2,12	158,18	0,01	0,05	0,05	39,2	0,05	138,8	35,5	6,3	0,14	39,9	0,003	0,001	0,001	0,1					
		обед	7.43/2	Суп-пюре из овощей картофельное пюре с морковью	130,00	2,43	4,93	18,92	150,27	0	0	6,4	10	0	15	15	20	0,23	22	0,01	0,002	0,002	0,2				
7.078/1	Компот из яблок		180,00	0,15	0,00	16,54	67,92	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,002	0,2						
7.003	Хлеб ржаной 40 гр		40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,26	0,318	10,85	166,1	1,6	335,35	222,3	61,65	1,295	149,1	0,027	0,0078	0,0078	0,309						
7.003	Итого		680	23,12	20,29	68,41	612,76	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	0						
7.354/6	Чай с сахаром		180	0	0	11,63	42,24	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	1,49	0,2	17,7	0,004	0,002	0,002	0,1						
7.208/3	Печенье		12,00	0,95	0,60	11,22	34,96	0	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,002	0,2						
7.167	Омлет с сыром		80,00	0,96	1,85	9,94	150,52	0,14	0,02	0,3	12	1,6	18,4	86	10	0,31	32	0,015	0,0001	0,0001	0,2						
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр		20	1,52	0,18	10,02	41,38	0,05	0,02	0,2	114,4	3,1	185	220,8	54,7	1,15	139,7	0,029	0,0041	0,0041	0,5						
Итого за день.	Итого		292	3,43	2,64	42,81	269,3	0,2	0,44	16,2	389,8	7,9	706,45	659,4	176,01	5,295	377,7	0,0795	0,01915	0,01915	1,599						

Присев пищи	№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (грамм)	Пищевые вещества (г)				Витаминная (мг)										Минеральные вещества (мг)									
				белки	жиры	углеводы	энергетическая ценность (ккал)	B1	B2	C	A	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F							
Хлеб 7	7.7/4.4	Каша рисовая холодная со сливочным маслом	200,00	4,58	6,32	22,19	129,40	0,12	0,12	1	78	0,69	57,6	10,5	4,2	1,6	41,6	0,001	0,00475	0,01							
	7.189-5	Булочки	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2							
	7.435/7	Сыр	11	2,63	2,71	0	35,62	0	0,04	0,06	6	0,06	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1							
	7.084-2	Кофейный напиток с молоком	180,00	2,40	2,41	14,99	101,63	0	0,05	0,5	10	0,5	73,3	40	5,8	0,1	19	0,0005	0,00025	0,1							
		Итого	431	12,69	12,64	58,5	360,65	0,19	0,24	10,06	104	1,75	181,7	177,9	39	2,16	92,6	0,0205	0,007	0,41							
		Яблоко	150	0,53	0,55	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19							
		Итого	150	0,53	0,53	15,58	78,46	0,03	0	0,8	13	1	16	0	8,4	1	0	0,01	0,003	0,19							
		Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60,00	0,75	1,36	5,41	34,81	0	0	1,4	29,4	0,4	17,9	11,9	3	0,7	12,8	0	0,0005	0,2							
		Итого	200,00	4,36	5,77	7,34	98,59	0	0	2,4	24,35	0,4	98,5	14,5	23,5	1,4	51,2	0,0008	0,0015	0,01							
		Шир с маслом со сметаной	80,00	7,38	9,74	4,32	144,28	0,01	0,14	3,3	33,4	0	166,2	41,2	17,9	0,7	45,3	0,004	0,0025	0,2							
буфет	7.28/6	Тунцы из отварного мяса	80,00	5,08	4,12	33,95	208,27	0,05	0,02	0	4	0	11,11	12	0	0,24	10	0	0	0,01							
		Макаронные изделия отварные	130,00	0,4	0	14,73	81	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1							
	7.151/1-1	Напиток из лимонника	180	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	20	0,23	22	0,01	0,002	0,2							
	7.151/0/1	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,08	0,19	14,8	117,55	2,1	303,63	180,6	79,3	3,47	159	0,0188	0,0085	0,72							
	7.003	Итого	600	12,74	25,65	84,51	637,33	0,01	0,1	0,2	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0							
		Чай с сахаром	180	0	0	11,63	42,24	0,01	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2							
	7.334/6	Итого	180	0	0	9,94	150,52	0,14	0,3	8,3	85	1	115,1	119,8	29,8	0,5	90	0,01	0,002	0,2							
		Омлет с картофелем запеченый	80,00	0,96	1,86	9,94	34,96	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1							
	7.4/6	Итого	80,00	0,96	1,86	9,94	34,96	0	0,02	7,7	14,4	0,5	3,7	15	14,9	0,2	17,7	0,004	0,002	0,1							
	7.208/3	Печенье	12,00	0,95	0,60	11,22	34,96	0	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	3,2	0,015	0,0001	0,2							
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	10	0,35	3,2	0,015	0,0001	0,2								
	Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,2	0,44	16,2	111,4	3,1	186	220,8	54,7	1,15	139,7	0,029	0,0041	0,5								
	Итого за день	1 531,00	39,11	52,28	199,26	1 347,89	0,20	0,87	41,86	345,95	7,95	686,33	579,30	181,40	7,78	391,38	0,08	0,03	1,82								

подпись

Продукт (ингредиент)	N рецептурной	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Минеральные вещества(мг)														
				белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность (ккал)	Витамин (мг/сут)	Витамин (мг)	A	B1	B2	C	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак	7.44	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200,00	4,38	6,32	22,19	190,60	0,1	0,07	0,8	78	0,1	86,4	36,7	6,3	0,7	48	0,001	0,00465	0,15	
	7.189-5	Булочка	40	3,08	1,2	21,32	94	0,07	0,03	8,5	10	0,5	5,1	110	25	0,4	22	0,019	0,001	0,2	
	2.000	Шницель отварной	20,00	2,40	2,03	0,14	31,40	0	0,04	0,06	6	0	45,7	17,4	4	0,06	10	0	0,001	0,1	
	7.1.6/1	Чай с сахаром	180	0	0	42,24	0,01	0,1	0,2	0	0	0	47,8	0	0	0,1	0	0	0	0	
10 часов	7.354/6	Итого	440	10,06	9,55	55,28	358,24	0,18	0,24	9,56	94	0,66	185	164,1	35,3	1,26	80	0,02	0,00665	0,45	
	7.031-1	Сок фруктовый 200 гр	200	1	0,2	20,2	89,8	0,05	0,05	2,5	25	0	45	0	0,8	0,5	30	0	0	0	
Итого		Итого	200,00	1,00	0,20	20,20	89,80	0,05	0,05	2,50	25,00	0,00	45,00	0,00	0,80	0,50	30,00	0,00	0,00	0,00	
		Салат из капусты с морковью с растительным маслом	60,00	1,17	0,22	9,29	59,80	0,05	0,1	4,2	35,75	0,2	12	6,9	2,5	0,05	5,4	0	0	0	
		7.5/1	Борщ вегетарианский со сметаной	200	1,77	4,58	11,75	113,98	0	0	4,6	33,8	0,6	88,9	40,1	23,6	0,7	35,2	0,004	0,001	0,1
		7.413/6-2	Котлета мясная	70,00	10,07	13,60	17,56	169,70	0,01	0,14	0	33,4	0	54,5	38,2	5,93	0,3	45,3	0,004	0,0034	0,1
		7.416/3/7	Греча с овощами	150,00	3,95	3,67	14,23	165,80	0,2	0,11	0,78	47,4	0,78	68,64	0,5	4,33	0,68	49,4	0,003	0,001	0,2
		7.368-2	Колбаски свиные	200,00	0,19	0,00	18,08	74,08	0	0	1,53	14,25	0	31,4	15	0	0,6	10	0	0	0
		7.115/1	Хлеб ржаной 40 гр	40	2,64	0,48	16,72	65,06	0,02	0,01	0	12	0,8	6,22	86	2,0	0,23	2,2	0,01	0,002	0,2
		7.603	Итого	690	12,74	25,65	84,51	637,53	0,28	0,36	11,41	196,6	2,38	361,66	186,7	56,36	2,56	167,3	0,021	0,0074	0,6
		7.015/1	Вяленый сыр	25,00	0,80	0,70	20,23	87,50	0	0,07	14,4	28,8	1	7,4	30	29,8	3,1	11,75	0,012	0,0005	0,03
		7.384	Молоко	180,00	2,63	2,81	13,35	106,02	0,1	0,1	1	14,4	0,07	99,3	18,3	4,6	0,31	25,3	0,001	0,0005	0,003
Итого	7.363/3	Гарнир овощной сбрызнут	100,00	2,57	1,92	13,38	122,80	0,01	0,05	0,01	52,1	0,01	29,64	21,8	10	0,35	32	0,015	0,0001	0,2	
	7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	20	1,52	0,18	10,02	41,58	0,05	0,02	0	12	1,6	18,4	86	4,75	1,81	104,45	0,036	0,00485	0,33	
		Итого	260	13,15	13,46	40,67	271,45	0,16	0,24	15,41	107,3	2,68	154,74	156,1	56,9	13,9	61,3	381,75	0,08	0,02	1,38
Итого за день			1 590,00	36,95	48,86	200,66	1 356,82	0,67	0,89	38,58	422,90	5,72	646,40	506,50	139,96	61,3	381,75	0,08	0,02	1,38	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968053

Владелец Полушина Ксения Раисовна

Действителен с 03.10.2025 по 03.10.2026