

СОГБОУ «Смоленский областной образовательный комплекс -Лицей-интернат «Феникс»

Утверждаю
Руководитель СП Дубинский детский сад
И.А. Деманова
Руководитель СП Детский сад «Теремок»
М. Колчанова
Приказ от «09» января 2017 г. № 1/01



ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Смоленского областного государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Смоленский областной образовательный комплекс – Лицей-интернат «Феникс»

(дошкольная группа)
(осеннее -зимний период) 1,5 -3 года

Составлено на основании: "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях"
под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна – М., 2016.

МЕНЮ

осенне-зимний период

первый день	второй день	третий день	четвертый день	пятый день	шестой день	седьмой день	восьмой день	девятый день	десятый день
ЗАВТРАК									
Суп молочный першпеленый	Каша молочная геркулес	Каша молочная пшеница	Сырники из творога с молочным соусом	Омлет натуральный с маслом	Каша рисовая молочная	Суп молочный вермишелевый	Каша молочная манная	Запеканка творожная с манной крупой	Омлет натуральный с маслом
Кофейный напиток с молоком	Какао со ступенным молоком	Чай с молоком	Чай без сахара	Кофейный напиток со ступенным молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	ступенное молоко	Какао с молоком
Бутерброд со сливочным маслом	Хлеб пшеничный/повидло	Хлеб пшеничный/сыр	Яйцо вареное/хлеб пшеничный	Бутерброд со сливочным маслом	Хлеб пшеничный/повидло	Хлеб пшеничный/сыр	Бутерброд со сливочным маслом	Чай без сахара	Хлеб пшеничный/повидло
2-ОЙ ЗАВТРАК									
Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (яблоко)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (груши)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (шарики)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (яблоко)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (банан)
Плоды свежие (манго/лимон)		Плоды свежие (банан)					Сок фруктовый (яблочный)		
ОБЕД									
Салат овощной с яблоками и свеклой	Салат из моркови и яблока	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из свеклы	Салат из моркови	Салат из свеклы с яблоком	Салат из белокочанной капусты с морковью	салат из моркови с яблоками	Салат из свеклы	Салат из белокочанной капусты с морковью
Суп картофельный с горохом	Рассольник ленинградский с перловкой	Суп картофельный с крупой	Щи со свежей капусты с картофелем	Борщ с капустой и картофелем	Суп картофельный с макаронными изделиями	Суп с рыбными консервами	Щи со свежей капусты с картофелем	Суп картофельный с мясными фрикадельками	Борщ с картофелем
Котлеты, биточки рыбная	Фрикадельки из птицы	Гуляш из отварной говядины	Рыбный пудинг	Котлеты рубленные из птицы	Голубцы ленивые	Биточки из говядины	Рыба тушеная с овощами	Голубцы ленивые	Куры тушеные в соусе с овощами
Нере картофельные (горшоч)	Соус томатный	Кисель ягодный	Картофель в молоке	Каша рассыпчатая рисовая	Сок фруктовый (яблочный)	Каша рассыпчатая гречневая	Картофельное пюре	Компот из свежих яблок	Сок фруктовый (яблочный)
Компот из сушеных фруктов	Макаронные изделия отварные (гарнир)	Каша рассыпчатая гречневая	Сок фруктовый (яблочный)	Соус сметанный с томатом и луком	Хлеб пшеничный	Соус сметанный с томатом и луком	Компот из сушеных фруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб пшеничный	Сок фруктовый (яблочный)	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Компот из сушеных фруктов	Хлеб ржаной	Кисель ягодный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной		
	Хлеб ржаной			Хлеб ржаной		Хлеб ржаной			
ПОЛДНИК									
Одоя обыкновенная	Пряник	Ближники с повидлом	Печенье	Булочка Ванильная	Вафли	Оладьи	Пряник	Печенье	Булочка Ванильная
Чай с молоком	Раженка	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Йогурт	Чай с молоком	Молоко кипяченое	Раженка	Кисель ягодный	Йогурт

Цикличное 10 дневное меню зимний период для возраста от 1,5 лет до 3х лет

Сборник рецептов	№ технологической рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	13,68	108,90	0,06	0,15	22,95	0,15	288,05	3,00	60,61	0,3
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	4,90	29,10	0,6
2016	414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,11	0,98	15,00	0,08	94,30	2,50	67,50	0,1
			340	9,10	13,46	38,93	314,90	0,22	1,13	77,95	0,26	391,65	10,40	157,21	1,1
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,1
	389	Мандарины	50	0,35	0,09	9,52	40,00	0,00	16,63	0,00	0,00	15,50	4,82	0,00	0,1
			150	0,35	0,09	30,39	84,00	0,04	26,63	0,00	0,05	23,50	8,15	10,00	0,1
Обед															
2016	38	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0,47	2,07	2,91	14,24	0,01	9,00	0,00	0,01	13,12	6,98	11,69	0,1
2016	87	Суп картофельный с горохом	150	3,29	3,16	9,79	80,85	0,14	1,50	0,00	0,04	22,85	4,18	52,31	1,1
2016	271	Котлеты, биточки рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,26	16,00	0,06	31,60	8,10	110,40	0,1
2016	339	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,10	7,00	18,70	0,08	27,12	5,35	43,50	0,1
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,1
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,1
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,1
			565	18,31	12,20	76,60	472,39	0,40	18,06	34,70	0,23	134,79	51,45	298,55	5,1
Полдник															
2016	449	Сдоба обыкновенная	35	2,72	1,65	16,49	91,70	0,05	0,00	9,10	0,03	7,70	5,00	25,90	0,1
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	3,50	82,60	0,1
			185	5,37	3,98	27,80	168,70	0,09	1,19	27,10	0,07	119,70	8,50	108,50	0,1
		Итого за день	1240,00	33,13	29,73	173,71	1039,99	0,75	47,01	139,75	0,61	669,64	78,50	574,26	7,1

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
2 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная геркулес	150	2,76	4,85	13,83	110,32	0,09	0,00	19,35	0,03	13,35	4,00	74,13	0,79
2016	к/к	Повидло	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	0,50	55,00	0,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	416	Какао со сгущенным молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	2,70	95,90	0,41
			340	10,60	10,82	41,28	305,82	0,18	1,27	63,35	0,22	222,95	17,10	251,13	1,90
Второй завтрак															
2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	9,20	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	9,20	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед															
2016	41	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16	0,02	2,50	0,00	0,02	9,71	4,30	17,60	0,43
2016	82	Рассольник ленинградский с перловкой	150	1,26	3,07	9,95	72,45	0,06	1,50	0,00	0,04	15,87	5,54	43,17	0,58
2016	325	Фрикадельки из птицы	60	11,08	1,20	5,85	79,00	0,04	0,05	2,00	0,04	23,50	3,60	88,80	0,84
2016	366	Соус томатный	25	0,29	1,05	2,00	18,63	0,01	0,60	6,00	0,00	3,97	1,88	5,56	0,12
2016	219	Макаронные изделия отварные (гарнир)	110	4,06	2,48	20,48	116,44	0,03	0,00	10,73	0,02	3,43	5,56	27,15	0,83
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,00	0,00	31,31	66,00	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	5,00	15,00	0,15
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,17
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			590	21,07	8,48	95,13	479,58	0,32	19,65	18,73	0,24	84,72	48,22	266,38	4,62
Полдник															
2016	к/к	Пряник	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	5,00	138,00	0,15
			170	5,85	6,11	21,28	159,40	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	5,00	138,00	0,15
		Итого за день	1200	37,92	25,81	167,49	988,80	0,56	30,57	112,08	0,67	509,68	79,32	666,51	8,87

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	B2	Ca	Mg	P	Fe
3 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная пшеничная	150	3,01	2,95	18,52	112,68	0,07	0,00	14,63	0,03	12,29	3,50	76,17	1,29
2016	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	1,50	55,00	0,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	3,50	82,60	0,28
			340	10,35	8,53	44,32	296,18	0,16	1,26	58,63	0,12	219,19	18,40	239,87	2,27
Второй завтрак															
2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	8,70	0,00	0,05	8,00	9,63	14,88	0,13
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,10
			200	1,50	0,50	41,87	139,00	0,08	18,70	0,00	0,10	16,00	12,96	24,88	0,23
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	6,31	0,00	0,01	14,95	5,06	11,04	0,20
2016	86	Суп картофельный с крупой	150	1,66	1,96	9,84	63,75	0,08	1,95	0,00	0,04	17,10	6,46	53,97	0,73
2016	293	Гуляш из отварной говядины	60	7,71	6,21	1,98	94,50	0,02	0,30	8,00	0,01	14,60	2,60	62,10	0,58
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0,02	0,00	15,40	0,02	3,89	2,00	20,13	3,34
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	150	0,16	0,05	17,02	69,15	0,00	2,90	0,00	0,00	11,24	2,03	4,80	0,23
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,17
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			565	16,69	14,03	82,06	522,53	0,24	11,46	23,40	0,12	78,02	40,49	221,14	6,75
Полдник															
2016	447	Блинчики с повидлом	55	2,59	1,38	18,03	95,00	0,05	0,01	10,00	0,04	11,40	0,70	31,40	0,60
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	2,05	32,00	0,24	189,60	5,10	142,20	0,16
			205	7,17	5,46	25,61	180,00	0,11	2,06	42,00	0,28	201,00	5,80	173,60	0,76
		Итого за день	1310	35,71	28,52	193,86	1137,71	0,59	33,48	124,03	0,62	514,21	77,65	659,49	10,01

Сборник рецентур	№ технологический	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
4 день															
Завтрак															
2016	245	Сырники из творога	130	24,18	16,46	13,99	301,60	0,08	0,34	75,40	0,36	202,28	3,28	295,10	0,96
2016	369	Соус молочный (сладкий)	15	0,29	0,68	1,99	15,23	0,00	0,05	9,41	0,01	1,32	0,03	7,34	0,07
2016	227	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,18	22,00	2,80	76,80	1,00
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	411	Чай без сахара	150	0,14	0,01	9,62	39,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	1,20	3,80	0,26
			365	32,06	22,05	40,37	489,33	0,16	0,41	184,81	0,57	236,10	17,21	409,14	2,89
Второй завтрак															
2016	386	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	9,00	11,00	1,00
			100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00	0,00	0,03	19,00	9,00	11,00	1,00
Обед															
2016	34	Салат из свеклы	40	1,88	2,03	2,85	53,12	0,01	1,44	15,60	0,03	14,06	5,00	15,20	0,51
		Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	3,54	0,00	0,03	26,00	3,35	28,58	0,48
2016	285	Рыбный пудинг	75	9,51	4,32	6,21	102,00	0,06	0,22	29,00	0,08	36,90	6,00	124,30	0,55
2016	337	Картофель в молоке	120	2,81	2,98	15,79	101,28	0,11	7,00	16,80	0,10	47,76	5,29	47,45	0,55
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,00	0,00	31,31	66,00	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	5,00	15,00	0,15
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,17
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			590	19,19	12,87	83,34	484,15	0,37	27,20	61,40	0,36	152,96	46,98	299,63	3,91
Полдник															
2016	к/к	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	0,90	1,60	0,19
			170	1,54	2,37	21,97	111,40	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	0,90	1,60	0,19
		Итого за день	1225	53,19	37,59	155,98	1130,88	0,56	32,63	246,21	0,96	416,06	74,09	721,37	7,99

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
5 день															
Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,20	254,00	0,08	0,20	300,00	0,48	92,80	3,60	210,20	2,36
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	3,90	29,10	0,62
2016	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,11	0,98	15,00	0,08	194,30	2,50	67,50	0,10
			320	16,25	31,63	27,45	460,00	0,24	1,18	355,00	0,59	296,40	10,00	306,80	3,06
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,10
			100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,10
Обед															
2016	42	Салат из моркови	40	0,50	0,04	4,65	20,92	0,02	1,92	0,00	0,03	10,43	7,59	21,12	0,27
2016	63	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,65	61,50	0,03	4,17	0,00	0,03	21,98	9,75	31,94	0,80
2016	322	Котлеты рубленые из птицы	60	11,66	2,75	9,98	111,00	0,06	0,10	10,00	0,07	23,50	2,00	97,80	1,01
2016	330	Каша рассыпчатая рисовая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0,02	0,00	15,40	0,02	3,89	6,67	37,13	0,38
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,48	1,47	1,99	23,08	0,01	0,58	8,63	0,01	8,42	3,00	9,49	0,13
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,94
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,17
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			590	20,65	11,00	94,72	561,42	0,24	7,07	34,03	0,20	108,33	55,85	278,13	5,20
Полдник															
2016	450	Булочка Ванильная	35	8,88	2,84	19,07	112,70	0,05	0,00	4,90	0,03	7,84	3,94	26,81	0,49
2016	420	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	3,00	138,00	0,15
			185	13,23	6,59	25,37	188,70	0,08	0,45	34,90	0,23	193,84	6,94	164,81	0,64
		Итого за день	1195	50,12	49,22	168,41	1254,12	0,60	18,70	423,93	1,07	606,57	76,12	759,74	9,02

Сборник рецептов	№ технологической	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
6 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная рисовая	150	1,59	3,70	16,35	105,48	0,02	0,00	19,35	0,01	3,58	4,00	34,74	0,23
2016	к/к	Повидло	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	1,50	55,00	0,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2016	416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	2,70	95,90	0,41
			340	9,43	9,67	43,80	300,98	0,11	1,27	63,35	0,20	213,18	18,10	211,74	1,34
Второй завтрак															
2016	389	Апельсин Свежий	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	5,69	10,07	0,11
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	5,69	10,07	0,11
Обед															
2016		Салат из свеклы с яблоком	40	0,63	2,07	7,86	48,60	0,01	3,46	0,00	0,02	16,89	1,21	19,02	0,61
2016	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,61	1,70	10,29	62,85	0,07	4,95	0,00	0,04	14,76	8,20	39,99	0,61
2016	315	Голубцы ленивые	150	12,66	7,98	18,78	197,50	0,08	7,77	15,00	0,13	53,88	4,00	56,00	1,41
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,00	0,00	31,31	66,00	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	5,00	15,00	0,11
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,11
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,51
			545	18,85	12,36	90,32	485,85	0,31	31,18	15,00	0,30	113,76	40,75	199,11	4,51
Полдник															
2016	к/к	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	413	Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,21
			170	4,11	4,24	21,08	139,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,21
		Итого за день	1155	33,18	26,44	174,77	1008,33	0,49	86,14	96,35	0,56	469,07	78,04	503,53	6,21

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
7 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	150	4,31	3,91	13,68	108,90	0,06	0,15	22,95	0,15	288,05	6,00	60,61	0,0
2016	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	2,50	55,00	0,0
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,0
2016	411	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,00	0,00	0,02	0,00	0,00	8,00	0,90	1,60	0,0
			340	9,04	7,17	35,16	243,40	0,11	0,24	48,95	0,20	390,95	19,30	143,31	1,0
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,0
			100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,0
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	6,31	0,00	0,01	14,95	6,06	11,04	0,0
2016	95	Суп с рыбными консервами	150	1,33	3,04	7,15	61,35	0,03	0,30	0,00	0,01	58,79	7,87	11,82	6,0
2016	299	Биточки из говядины	60	9,32	7,07	9,64	139,00	0,06	0,09	18,00	0,10	26,10	4,30	99,70	0,0
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	110	2,64	3,17	27,53	149,27	0,02	0,00	15,40	0,02	3,89	4,00	20,13	3,0
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	25	0,48	1,47	1,99	23,08	0,01	0,58	8,63	0,01	8,42	3,00	9,49	0,0
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	150	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,0
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,0
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,0
			590	18,35	17,42	91,61	597,46	0,23	8,65	42,03	0,19	136,46	49,37	226,08	12,0
Полдник															
2016	432	Оладьи	65	4,58	4,06	27,75	166,00	0,09	0,24	11,00	0,08	51,10	3,40	71,30	0,0
2016	419	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,00	0,06	2,05	32,00	0,24	189,60	5,10	142,20	0,0
			215	9,14	8,14	35,33	251,00	0,15	2,29	43,00	0,32	240,70	8,50	213,50	1,0
		Итого за день	1245	36,53	32,73	182,97	1135,86	0,53	21,18	133,98	0,76	776,11	80,50	592,89	15,0

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
8 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная манная	150	6,58	5,43	37,79	226,45	0,00	0,00	19,35	0,02	7,30	2,60	26,10	3,00
2016	1	Бутерброд со сливочным маслом	40	2,45	7,55	14,62	136,00	0,05	0,00	40,00	0,03	9,30	4,90	29,10	0,62
2016	414	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,11	0,98	15,00	0,08	94,30	5,50	67,50	0,10
			340	11,37	14,98	63,04	432,45	0,16	0,98	74,35	0,13	110,90	13,00	122,70	3,72
Второй завтрак															
2016	386	Яблоки свежие	80	0,32	0,32	7,84	35,20	0,02	7,40	0,00	0,01	8,00	4,50	5,50	1,10
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,10
			180	0,32	0,32	28,71	79,20	0,06	17,40	0,00	0,06	16,00	7,83	15,50	1,20
Обед															
2016	41	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	16,16	0,02	2,50	0,00	0,02	9,71	12,30	17,60	0,40
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	0,00	0,03	26,00	6,35	28,58	0,40
2016	261	Рыба тушеная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	0,05	1,13	3,00	0,04	18,60	4,00	99,40	0,40
2016	339	Картофельное пюре	110	2,25	3,52	14,99	100,65	0,10	10,00	18,70	0,08	27,12	5,35	43,50	0,50
2016	394	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,02	20,83	84,75	0,00	0,30	0,00	0,00	23,87	4,50	11,55	0,90
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			565	13,94	10,57	67,98	424,31	0,31	25,01	21,70	0,21	121,53	54,84	269,73	4,40
Полдник															
2016	к/к	Пряник	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	4,00	138,00	0,10
			170	5,85	6,11	21,28	159,40	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	4,00	138,00	0,10
		Итого за день	1255	31,48	31,98	181,01	1095,36	0,56	43,84	126,05	0,60	434,43	79,67	545,93	9,40

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
9 день															
Завтрак															
2016	251	Запеканка творожная с манной крупой	130	22,80	15,68	22,31	322,40	0,08	0,31	96,20	0,34	191,62	8,86	273,52	0,3
2016	к/к	Сгущенное молоко	20	1,44	1,70	11,10	65,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	411	Чай без сахара	150	0,14	0,01	9,62	39,00	0,00	0,02	0,00	0,00	3,60	1,20	3,80	0,20
			300	24,38	17,39	43,03	427,00	0,08	0,33	96,20	0,34	195,22	10,06	277,32	0,50
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0,10
2016	389	Апельсин Свежий	50	0,40	0,09	9,78	41,25	0,02	26,25	0,00	0,02	15,07	2,78	5,04	0,00
			150	0,40	0,09	30,65	85,25	0,06	36,25	0,00	0,07	23,07	6,11	15,04	0,10
Обед															
2016	32	Салат из свеклы	40	1,88	2,03	2,85	53,12	0,01	1,44	15,60	0,03	14,06	5,00	15,20	0,50
2016	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,98	3,11	9,27	81,00	0,08	6,72	2,70	0,07	17,40	11,83	70,89	0,80
2016	315	Голубцы ленивые	150	12,66	7,98	18,78	197,50	0,08	7,77	15,00	0,13	53,88	15,00	56,00	1,40
2016	390	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	17,91	73,20	0,01	1,29	0,00	0,01	10,86	2,70	3,30	0,70
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,10
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,50
			545	22,59	13,85	70,90	515,72	0,27	17,22	33,30	0,27	112,44	56,87	214,49	5,10
Полдник															
2016	к/к	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	150	0,07	0,03	19,61	78,90	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,10
			170	1,57	2,39	34,59	162,30	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,10
		Итого за день	1165	48,94	33,71	179,16	1190,27	0,41	55,17	129,50	0,69	338,80	74,84	511,65	6,00

10 день

Завтрак

2016	229	Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,20	254,00	0,08	0,20	300,00	0,48	92,80	5,60	210,20	1,3
2016	к/к	Повидло	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	0,50	55,00	0,1
2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,6
2016	416	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	3,70	95,90	0,4
			320	19,30	28,05	29,65	449,50	0,17	1,47	344,00	0,67	302,40	19,70	387,20	2,4

Второй завтрак

2016	386	Банан свежий	100	0,70	0,18	19,04	80,00	0,05	8,70	0,00	0,03	31,00	9,63	14,88	0,1
			100	0,70	0,18	19,04	80,00	0,05	8,70	0,00	0,03	31,00	9,63	14,88	0,1

Обед

2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,56	2,03	3,61	34,96	0,01	6,31	0,00	0,01	14,95	4,06	11,04	0,2
2016	64	Борщ с картофелем	150	1,23	3,03	2,26	17,56	0,05	3,00	0,00	0,03	21,98	3,97	16,50	0,6
	319	Куры тушеные в соусе с овощами	150	7,58	5,42	13,74	134,17	0,15	3,00	18,33	0,09	33,00	6,78	67,50	1,2
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,00	0,00	31,31	66,00	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	5,00	15,00	0,1
2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,01	52,15	0,06	0,00	0,00	0,02	10,49	14,09	47,35	1,1
2016	к/к	Хлеб пшеничный	25	1,97	0,25	12,08	58,75	0,04	0,00	0,00	0,02	5,75	8,25	21,75	0,5
			545	13,31	11,09	73,01	363,59	0,37	27,31	18,33	0,26	98,16	42,15	179,14	3,8

Полдник

2016	450	Булочка Ванильная	35	8,88	2,84	19,07	112,70	0,05	0,00	4,90	0,03	7,84	3,94	26,81	0,2
2016	420	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	11,00	138,00	0,1
			185	13,23	6,59	25,37	188,70	0,08	0,45	34,90	0,23	193,84	14,94	164,81	0,4
		Итого за день	1150,00	46,54	45,90	147,06	1081,79	0,66	37,93	397,23	1,18	625,40	86,42	746,03	6,8
		Итого за 10 дней	12140,00	406,75	341,63	1724,42	11063,11	5,72	406,65	1929,12	7,73	5359,95	785,16	6281,39	86,9
		Суточная норма	1600	42,00	47,00	203,00	1 400,00	0,80	45,00	450,00	0,90	800,00	80,00	700,00	10,0
		Итого в среднем за 1 день по меню	1214	40,67	34,16	172,44	1106,31	0,57	40,66	192,91	0,77	535,99	78,52	628,14	8,6