

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

Утверждаю
Руководитель СД «Смоленский детский сад
Н.М. Романова
Руководитель СД «Смоленский детский сад «Теремок»
С.М. Козлова
Приказ от 09 января 2024г. № 104



ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(дошкольная группа)
(осеннее -зимний период) 3 -8 лет

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 вермишелевый	Каша молочная геркулес	Каша молочная пшеничная	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 сухим молоком	Чай с молоком	Чай без сахара	Кофейный напиток со сухим молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Сгущенное 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)	Фрукты свежие (яблоко)	Сок фруктовый (яблочный)	Фрукты свежие (груша)	Сок фруктовый (яблочный)	Фрукты свежие (апельсин)	Сок фруктовый (яблочный)	Фрукты свежие (яблоко)	Сок фруктовый (яблочный)	Фрукты свежие (банан)
Фрукты свежие (мандринки)		Фрукты свежие (банан)		Сок фруктовый (яблочный)		Сок фруктовый (яблочный)	Сок фруктовый (яблочный)	Фрукты свежие (апельсин)	
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
Котлета, биточек рыбная	Фрикадельки из птицы	Гуляш из отварной говядины	Рыбный пудинг	Котлета рубленые из птицы	Голубцы ленивые	Биточки из говядины	Рыба тушеная с овощами	Голубцы ленивые	Кури тушеные в соусе с овощами
Пюре картофельное (гарнир)	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									
Сдоба обиходная	Пряник	Блишечки с повидлом	Печенье	Булочка Ванильная	Вафли	Оладьи	Пряник	Печенье	Булочка Ванильная
Чай с молоком	Ряженка	Молоко кипяченое	Чай с сахаром	Йогурт	Чай с молоком	Молоко кипяченое	Ряженка	Кисель ягодный	Йогурт

Цикличное 10 дневное меню зимний период для возраста от 3 х до 7ми лет

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
1 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,20	30,60	0,20	288,05	24,14	80,81	0,51
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	9,90	29,10	0,62
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
			420	11,01	15,16	45,61	365,20	0,27	1,38	88,60	0,33	410,51	46,64	190,91	1,25
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
	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	0,07
			150	0,35	0,09	30,39	84	0,04	26,63	0	0,053	23,5	8,15	10	0,17
Обед															
2016	38	Салат овощной с яблоками и свеклой	60,00	0,70	3,10	4,37	21,36	0,02	13,48	0,00	0,02	19,68	10,47	17,53	0,77
2016	87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	2,00	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
2016	271	Котлеты, биточки рыбные	80	10,69	3,76	7,99	108,00	0,07	0,35	21,33	0,08	42,13	24,13	147,20	0,60
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	8,75	25,50	0,11	36,98	14,11	59,32	0,68
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			737,50	24,09	16,65	97,86	611,89	0,53	24,94	46,83	0,31	177,92	109,88	393,03	6,85
Полдник															
2016	449	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	23,55	131,00	0,07	0,00	13,00	0,04	11,00	14,50	37,00	0,69
2016	413	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,34
			230	7,06	5,16	37,12	223,40	0,12	1,43	34,60	0,09	145,40	30,70	136,12	1,03
		Итого за день	1537,50	42,50	37,05	210,99	1284,49	0,95	54,37	170,03	0,78	757,33	195,37	730,06	9,30

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
2 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная геркулес	200	3,68	6,46	18,44	147,10	0,12	0,00	25,81	0,05	17,81	24,00	98,84	1,06
2016	к/к	Повидло	10	0,01	0,00	7,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	416	Какао со сгущенным молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
			420	9,84	10,03	56,08	354,40	0,21	1,44	47,41	0,24	162,35	53,94	240,02	2,15
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	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0,00	0,03	12,71	14,41	26,40	0,79
2016	82	Рассольник ленинградский с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	2,00	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2016	325	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,60	7,70	105,00	0,05	0,07	3,00	0,06	28,10	19,20	99,10	0,90
2016	366	Соус томатный	30	0,35	1,26	2,41	22,35	0,01	0,71	6,50	0,00	4,76	3,46	6,17	0,14
2016	219	Макаронные изделия отварные (гарнир)	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	0,03	4,86	21,12	37,17	1,11
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,00	0,00	37,57	79,20	0,07	18,00	0,00	0,09	14,40	6,00	18,00	0,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			767,5	27,76	15,35	119,14	656,52	0,41	24,95	30,50	0,31	106,02	112,44	329,78	5,87
Полдник															
2016	к/к	Пряник	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
			210	7,47	8,04	30,03	216,30	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
		Итого за день	1497,5	45,47	33,82	215,05	1271,22	0,69	36,13	113,91	0,80	507,57	200,58	746,40	10,40

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
3 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная пшеничная	200	4,02	3,93	24,69	150,24	0,10	0,00	19,51	0,04	16,39	24,00	101,56	1,
2016	7	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,05	132,00	5,25	82,50	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,
2016	413	Чай с молоком	180	3,18	2,80	13,57	92,40	0,05	1,43	21,60	0,05	134,40	16,20	99,12	0,
			425	13,05	11,45	52,75	367,14	0,19	1,53	80,11	0,15	289,69	55,35	309,28	2,
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,
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,
			200	1,50	0,50	41,87	139,00	0,08	18,70	0,00	0,10	16,00	12,96	24,88	0,
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	9,46	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,
2016	86	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	2,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,
2016	293	Гуляш из отварной говядины	80	10,28	8,27	2,64	126,00	0,03	0,40	10,67	0,01	19,47	18,13	82,80	0,
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,03	0,00	21,00	0,02	14,82	10,90	27,45	4,
2016	396	Кисель ягодный (концентрат)	180	0,08	0,04	23,53	94,68	0,00	1,65	0,00	0,00	9,68	2,16	5,76	0,
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	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,
			737,5	26,86	20,81	110,35	737,65	0,30	14,11	31,67	0,15	109,22	95,10	289,92	8,
Полдник															
2016	430	Блинчики с повидлом	115	5,18	2,76	36,07	190,00	0,11	0,03	20,00	0,07	22,70	19,40	62,70	1,
2016	419	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,29	227,52	26,52	170,64	0,
			295	10,68	7,66	45,17	292,00	0,18	2,49	58,40	0,36	250,22	45,92	233,34	1,
		Итого за день	1657,5	52,09	40,42	250,14	1535,79	0,76	36,83	170,18	0,76	665,13	209,33	857,42	13,

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
4 день															
Завтрак															
2016	245	Сырники из творога	150	27,90	18,99	16,14	348,00	0,09	0,39	87,00	0,42	233,40	38,40	340,50	1,11
2016	369	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,45	0,01	0,10	18,81	0,02	18,81	0,05	14,12	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	4,80	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
	411	Чай без сахара	180	0,17	0,01	11,54	46,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,32	1,44	4,56	0,31
			430	36,10	25,26	46,43	558,75	0,18	0,51	205,81	0,64	285,43	54,59	462,08	3,09
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	60	2,82	3,05	4,28	79,68	0,02	2,16	23,40	0,05	21,09	7,50	22,80	0,77
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	4,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	285	Рыбный пудинг	110	12,94	6,74	0,14	151,00	0,08	0,31	43,00	0,11	56,20	23,80	171,60	0,77
2016	337	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,60	0,13	8,75	21,00	0,13	59,70	14,12	59,28	0,68
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,00	0,00	37,57	79,20	0,07	18,00	0,00	0,09	14,40	6,00	18,00	0,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			767,5	25,50	18,18	95,54	640,06	0,46	33,99	87,40	0,46	206,08	96,75	395,16	5,02
Полдник															
2016	к/к	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			210	2,30	3,55	30,86	158,70	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
		Итого за день	1507,5	64,30	47,29	183,13	1403,51	0,67	39,53	293,21	1,13	520,11	161,42	870,16	9,33

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
Завтрак															
5 день															
2016	229	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,7
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	9,90	29,10	0,6
2016	415	Кофейный напиток со сгущенным молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	194,30	12,60	81,00	0,12
			370	18,48	35,43	29,91	513,08	0,27	1,41	404,15	0,68	310,68	40,50	352,64	3,46
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	60	1,44	3,09	4,07	49,65	0,05	4,65	0,02	0,02	9,33	9,82	28,89	0,33
2016		Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	0,04	5,56	0,00	0,04	29,31	21,00	42,59	1,07
2016	322	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,00	0,08	0,14	14,00	0,02	31,20	25,50	131,00	1,36
2016	330	Каша рассыпчатая рисовая	150	3,60	4,33	37,53	203,55	0,03	0,00	21,00	0,02	5,31	11,82	50,63	0,52
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,70	10,35	0,01	10,10	3,60	11,39	0,16
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			767,5	27,94	17,77	119,67	751,37	0,33	11,41	45,37	0,16	133,92	104,67	363,74	6,62
Полдник															
2016	450	Булочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
2016	420	Йогурт	180	5,80	5,80	8,00	100,00	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
			230	9,75	9,86	35,24	261,00	0,11	1,40	43,00	0,28	251,20	42,20	203,90	0,88
		Итого за день	1467,5	56,17	63,05	205,69	1569,45	0,75	24,21	492,52	1,17	703,80	190,70	930,28	11,07

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
6 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная рисовая	200	2,12	4,93	21,81	140,65	0,03	0,00	25,81	0,01	4,77	14,84	46,32	0,31
2016	к/к	Повидло	10	0,01	0,00	7,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	416	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	0,01	1,43	3,96	0,03	137,00	19,20	20,18	0,43
			420	8,17	8,42	59,72	348,15	0,08	1,43	29,77	0,06	148,67	43,94	92,60	1,34
Второй завтрак															
2016	418	Апельсин	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	5,69	10,07	0,15
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	5,69	10,07	0,15
Обед															
2012	38	Салат из свеклы с яблоками	60	0,70	3,10	4,37	21,36	0,02	13,48	0,00	0,02	169,68	10,47	17,53	0,77
2016	88	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	0,00	0,05	19,68	21,60	53,32	0,87
2016	315	Голубцы ленивые	200	14,69	10,00	21,17	246,69	0,10	10,36	20,00	0,17	70,10	20,00	74,67	1,79
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,00	0,00	37,57	79,20	0,07	18,00	0,00	0,09	14,40	6,00	18,00	0,10
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			707,5	22,38	16,12	103,84	566,83	0,40	48,44	20,00	0,37	293,89	85,60	248,90	5,59
Полдник															
2016	к/к	Вафли	30	2,19	2,87	14,65	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	413	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
			210	4,86	5,21	28,96	182,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
		Итого за день	1437,5	36,19	29,92	212,08	1179,48	0,56	103,57	67,77	0,60	586,59	149,13	435,07	7,45

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	К
7 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,20	30,60	0,20	288,05	24,14	80,81	0
2016	7	Сыр российский	15	3,48	4,43	0,00	54,00	0,00	0,11	39,00	0,05	132,00	5,25	82,50	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
2016	411	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0
			425	11,66	9,96	42,72	309,70	0,13	0,34	69,60	0,27	436,95	40,32	191,33	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
			100	0,00	0,00	20,87	44,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	3,33	10,00	0
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0
2016	95	Суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,12	36,24	37,88	141,22	1
2016	299	Биточек из говядины	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,08	0,12	23,00	0,13	35,00	25,70	133,10	1
2016	375	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	0,01	0,70	10,35	0,01	10,10	3,60	11,39	0
2016	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,03	0,00	21,00	0,02	14,82	10,90	27,45	4
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	180	0,19	0,05	20,42	82,98	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	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
			767,5	34,37	27,66	117,91	859,44	0,33	21,06	66,35	0,36	152,10	117,17	420,86	9
Полдник															
2016	432	Оладьи	130	9,05	6,19	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	0,16	101,40	39,10	141,60	1
2016	419	Молоко кипяченое	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,29	227,52	26,52	170,64	0
			310	14,55	11,09	64,25	432,00	0,25	2,93	59,40	0,45	328,92	65,62	312,24	1
		Итого за день	1602,5	60,57	48,70	245,74	1645,14	0,76	34,32	195,35	1,12	925,97	226,44	934,43	13,1

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
8 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная манная	200	3,14	0,30	26,31	121,00	0,04	0,00	0,00	0,01	7,30	5,60	26,10	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	9,90	29,10	0,6
2016	414	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,1
			420	8,40	10,25	53,69	341,00	0,22	1,18	58,00	0,14	129,76	28,10	136,20	1,0
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	2,2
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
			200	0,40	0,40	30,67	88,00	0,07	19,20	0,00	0,07	24,00	12,33	21,00	2,30
Обед															
2016	41	Салат из моркови и яблок	60	0,52	3,13	4,72	49,14	0,03	4,17	0,00	0,03	12,71	14,41	26,40	0,79
2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2016	261	Рыба тушеная с овощами	80	7,92	4,56	2,05	81,33	0,07	1,51	4,00	0,05	24,80	25,33	132,53	0,53
2016	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	8,75	25,50	0,11	36,98	14,11	59,32	0,68
2016	394	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	0,00	0,36	0,00	0,00	28,64	5,40	13,86	1,12
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,46
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
			737,5	18,13	17,17	86,01	573,00	0,40	29,56	29,50	0,28	157,81	104,58	355,59	5,82
Полдник															
2016	к/к	Пряник	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	420	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
			210	7,47	8,04	30,03	217,10	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
		Итого за день	1567,5	34,40	35,86	200,40	1219,10	0,73	50,47	123,50	0,73	534,77	170,21	678,39	9,37

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	К
Завтрак															
9 день															
2016	251	Запеканка творожная с манной крупой	150	26,31	18,09	25,74	372,00	0,09	0,36	111,00	0,39	221,10	33,30	315,60	1,00
2016	к/к	Сгущенное молоко	30	2,16	2,55	16,65	98,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	411	Чай без сахара	180	0,17	0,01	11,54	46,80	0,00	0,02	0,00	0,00	4,32	1,44	4,56	0,00
			360	28,64	20,65	53,93	517,20	0,09	0,38	111,00	0,39	225,42	34,74	320,16	1,00
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	0,00
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	0,4	0,09	30,65	85,25	0,06	36,25	0	0,073	23,07	6,11	15,04	0,00
Обед															
2016	34	Салат из свеклы	60	2,82	3,05	4,28	79,68	0,02	2,16	23,40	0,05	21,09	7,50	22,80	0,00
2016	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	8,96	3,60	0,09	23,20	29,10	94,50	1,00
2016	315	Голубцы ленивые	200	14,69	10,00	21,17	246,69	0,10	10,36	20,00	0,17	70,10	20,00	74,67	1,00
2016	390	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,01	1,55	0,00	0,01	13,03	3,24	3,96	0,00
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,40
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
			707,5	27,80	18,08	86,31	657,99	0,36	23,03	47,00	0,36	147,45	87,37	281,31	6,60
Полдник															
2016	к/к	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	125,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2016	396	Кисель ягодный(концентрат)	180	0,19	0,05	20,42	82,98	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,20
			210	2,44	3,59	42,89	208,08	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,20
		Итого за день	1427,5	59,28	42,42	213,79	1 468,52	0,51	63,14	158,00	0,83	409,42	130,68	622,27	8,40

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
10 день															
Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	1,7
2016	к/к	Повидло	10	0,01	0,00	7,60	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	0,6
2016	416	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89,00	0,04	1,20	18,00	0,14	114,70	16,70	95,90	0,4
			370	18,75	28,50	37,59	482,58	0,18	1,43	364,15	0,71	228,68	44,60	364,54	2,7
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	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	9,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,3
2016	64	Борщ с картофелем	200	1,63	4,04	3,39	26,34	0,06	4,00	0,00	0,04	29,30	23,96	22,00	0,8
	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,10	7,22	18,32	178,89	0,20	4,00	24,44	0,12	44,00	35,70	90,00	1,6
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,00	0,00	37,57	79,20	0,07	18,00	0,00	0,09	14,40	6,00	18,00	0,11
2016	к/к	Хлеб ржаной	37,5	2,47	0,45	12,53	65,28	0,07	0,00	0,00	0,03	13,13	17,63	59,28	1,4
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
			707,5	17,42	15,06	91,71	472,65	0,46	35,47	24,44	0,33	130,15	102,29	231,95	4,9
Полдник															
2016	450	Булочка Ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,4
2016	420	Йогурт	180	5,80	5,80	8,00	100,00	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
			230	9,75	9,86	35,24	261,00	0,11	1,40	43,00	0,28	251,20	42,20	203,90	0,58
		Итого за день	1407,5	46,62	53,59	183,57	1296,23	0,80	47,00	431,59	1,34	641,03	198,71	815,26	8,34
		Итого за 10 дней	15110	497,60	432,11	2120,58	13872,92	7,18	489,58	2216,06	9,27	6251,71	1832,57	7619,74	100,02
		Суточная норма	1950	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,90	50,00	500,00	1,00	900,00	200,00	800,00	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню	1511	49,76	43,21	212,06	1387,29	0,72	48,96	221,61	0,93	625,17	183,26	761,97	10,00