

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

Утверждаю  
Руководитель СИ «Душинский детский сад  
Н.М. Романова  
Руководитель СИ «Детский сад «Гермокс»  
О.М. Костанова  
Приказ от «09» января 2024г. №1-од



## ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(дошкольная группа)  
**(весенне - летний 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

### весенне-летний период

первый день.	второй день.	третий день.	четвертый день.	пятый день.	шестой день.	седьмой день.	восьмой день.	девятый день.	десятый день.
<b>ЗАВТРАК</b>									
Суп молочный вермшелевый	Каша молочная геркулес	Каша молочная пшеница	Сырники из творога с молочным соусом	Омлет натуральный / салат из огурцов	Каша рисовая молочная	Суп молочный с макаронными изделиями	Каша молочная манная	Запеканка из творога со стученкой	Омлет натуральный / салат из огурцов
Кофейный напиток с молоком	Какао со стученым молоком	Чай с молоком	Чай без сахара	Кофейный напиток со стученым молоком	Какао с молоком	Чай с сахаром	Кофейный напиток с молоком	Чай без сахара	Чай с молоком
Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный/сыр	Бутерброд с маслом	Яйцо/хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный/сыр	Хлеб пшеничный/повидло	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный/сыр		Бутерброд с маслом
<b>2-ОЙ ЗАВТРАК</b>									
Сок фруктовый (яблочный) Плоды свежие (мандарины)	Плоды свежие (яблоко)	Сок фруктовый (яблочный) Плоды свежие (банан)	Плоды свежие (груша)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (апельсин)	Сок фруктовый (яблочный)	Плоды свежие (яблоко) Сок фруктовый (яблочный)	Сок фруктовый (яблочный) Плоды свежие (апельсин)	Плоды свежие (банан)
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих огурцов	Салат из моркови и яблока	салат из помидоров и огурцов	Свекла с яблоком и огурцом	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из помидоров	Салат из свежих овощей с яблоками	салат из помидоров и огурцов	Салат из белокочанной капусты с морковью	Салат из моркови
Суп картофельный с горохом	Рассольник ленинградский с паровой без мяса	Суп картофельный с крупой и мясом(говядина)	Щи со свежей капустой с картофелем	Суп картофельный на курином бульоне	Борщ с мясом	Суп с рыбными консервами	Щи со свежей капустой с картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ с картофелем
Котлета рыбная	Биточки рубленые из говядины	Голубцы ленивые	Котлета рыбная	рыба тушеная с овощами	Куры тушеные в соусе с овощами	Голубцы ленивые	Котлета рубленая из птицы	Рыба запеченная с картофелем	Гуляш из отварной говядины
Пюре картофельное (гарнир)	Соус томатный	Кисель ягодный (концентрат)	Пюре картофельное (гарнир)	Каша рассыпчатая гречневая	Сок фруктовый (яблочный)	Кисель ягодный (концентрат)	Каша рассыпчатая рисовая	Компот из свежих яблок	Макаронные изделия отварные (гарнир)
Компот из сушеных фруктов	Каша рассыпчатая гречневая	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый (яблочный)	Компот из сушеных фруктов	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Соус сметанный с томатом и луком	Хлеб пшеничный	Сок фруктовый (яблочный)
Хлеб пшеничный	Сок фруктовый (яблочный)	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	Компот из сушеных фруктов	Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной	Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной			Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной
	Хлеб ржаной						Хлеб ржаной		
<b>ПОЛДНИК</b>									
Сдоба обыкновенная	Блины с повидлом	Булочка ванильная	Пряник	Печенье	Булочка ванильная	Вафли	Коржик молочный	Пряник	Печенье
Чай с молоком	Молоко кипяченое	Ряженка	Йогурт	Чай с сахаром	Чай с молоком	Молоко кипяченое	Ряженка	Йогурт	Кисель из концентрата

**Циклическое 10 дневное меню летний период для возраста от 1 го до 3х 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
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,38
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	2,50	67,50	0,10
			<b>340</b>	<b>9,10</b>	<b>13,46</b>	<b>38,93</b>	<b>314,90</b>	<b>0,22</b>	<b>1,13</b>	<b>77,95</b>	<b>0,26</b>	<b>391,65</b>	<b>10,40</b>	<b>157,21</b>	<b>1,10</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>150</b>	<b>0,35</b>	<b>0,09</b>	<b>30,39</b>	<b>84,00</b>	<b>0,04</b>	<b>26,63</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>23,50</b>	<b>8,15</b>	<b>10,00</b>	<b>0,17</b>
<b>Обед</b>															
2016	13	Салат из свежих огурцов	30	0,26	1,83	0,71	20,19	0,00	2,85	0,00	0,00	6,56	3,99	12,00	0,17
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	1,22
2016	271	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,00	0,05	0,26	16,00	0,06	31,60	8,10	110,40	0,45
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	0,50
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	0,94
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
			<b>555</b>	<b>18,10</b>	<b>11,96</b>	<b>74,40</b>	<b>478,34</b>	<b>0,39</b>	<b>11,91</b>	<b>34,70</b>	<b>0,22</b>	<b>128,23</b>	<b>48,46</b>	<b>298,86</b>	<b>4,94</b>
<b>Полдник</b>															
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	0,48
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
			<b>185</b>	<b>5,37</b>	<b>3,98</b>	<b>27,80</b>	<b>168,70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,19</b>	<b>27,10</b>	<b>0,07</b>	<b>119,70</b>	<b>8,50</b>	<b>108,50</b>	<b>0,76</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1230</b>	<b>32,92</b>	<b>29,49</b>	<b>171,51</b>	<b>1045,94</b>	<b>0,74</b>	<b>40,86</b>	<b>139,75</b>	<b>0,60</b>	<b>663,08</b>	<b>75,51</b>	<b>574,57</b>	<b>6,97</b>

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
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	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	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
			<b>340</b>	<b>10,60</b>	<b>10,82</b>	<b>41,28</b>	<b>305,82</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>63,35</b>	<b>0,22</b>	<b>222,95</b>	<b>18,10</b>	<b>251,13</b>	<b>1,90</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	<b>0,03</b>	<b>9,20</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>
<b>Обед</b>															
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 (без мяса)	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	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	0,90
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	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	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
			<b>590</b>	<b>17,89</b>	<b>15,04</b>	<b>105,97</b>	<b>572,41</b>	<b>0,33</b>	<b>19,69</b>	<b>39,40</b>	<b>0,29</b>	<b>87,79</b>	<b>45,36</b>	<b>270,26</b>	<b>7,19</b>
<b>Полдник</b>															
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
			<b>205</b>	<b>7,17</b>	<b>5,46</b>	<b>25,61</b>	<b>180,00</b>	<b>0,11</b>	<b>2,06</b>	<b>42,00</b>	<b>0,28</b>	<b>201,00</b>	<b>5,80</b>	<b>173,60</b>	<b>0,76</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>36,06</b>	<b>31,72</b>	<b>182,66</b>	<b>1102,23</b>	<b>0,65</b>	<b>32,22</b>	<b>144,75</b>	<b>0,81</b>	<b>527,74</b>	<b>78,26</b>	<b>705,99</b>	<b>12,06</b>

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	Fe
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	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	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
			<b>340</b>	<b>8,11</b>	<b>12,83</b>	<b>44,45</b>	<b>325,68</b>	<b>0,16</b>	<b>1,19</b>	<b>72,63</b>	<b>0,10</b>	<b>133,59</b>	<b>11,90</b>	<b>187,87</b>	<b>2,19</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>41,87</b>	<b>139,00</b>	<b>0,08</b>	<b>18,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>16,00</b>	<b>12,96</b>	<b>24,88</b>	<b>0,23</b>
<b>Обед</b>															
2012	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,85	1,12	22,26	0,03	5,03	0,00	0,01	5,60	4,88	17,33	0,22
2016	86	Суп картофельный с крупой (говядина)	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	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	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
			<b>535</b>	<b>18,73</b>	<b>12,44</b>	<b>68,84</b>	<b>463,56</b>	<b>0,29</b>	<b>17,65</b>	<b>15,00</b>	<b>0,22</b>	<b>104,06</b>	<b>39,71</b>	<b>201,20</b>	<b>4,27</b>
<b>Полдник</b>															
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	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
			<b>185</b>	<b>13,23</b>	<b>6,59</b>	<b>25,37</b>	<b>188,70</b>	<b>0,08</b>	<b>0,45</b>	<b>34,90</b>	<b>0,23</b>	<b>193,84</b>	<b>8,94</b>	<b>164,81</b>	<b>0,64</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>41,57</b>	<b>32,36</b>	<b>180,53</b>	<b>1116,94</b>	<b>0,61</b>	<b>37,99</b>	<b>122,53</b>	<b>0,65</b>	<b>447,49</b>	<b>73,51</b>	<b>578,76</b>	<b>7,32</b>

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
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	410	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
			<b>365</b>	<b>32,06</b>	<b>22,05</b>	<b>40,37</b>	<b>489,33</b>	<b>0,16</b>	<b>0,41</b>	<b>184,81</b>	<b>0,57</b>	<b>236,10</b>	<b>17,21</b>	<b>409,14</b>	<b>2,89</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,30</b>	<b>10,30</b>	<b>46,00</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>19,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>															
2016	36	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	40	0,31	1,55	2,12	23,64	0,01	3,12	0,00	0,01	9,10	3,90	9,53	0,40
2016	73	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	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	0,45
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	0,50
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
			<b>565</b>	<b>15,57</b>	<b>11,43</b>	<b>81,59</b>	<b>433,04</b>	<b>0,35</b>	<b>28,92</b>	<b>34,70</b>	<b>0,29</b>	<b>122,05</b>	<b>48,04</b>	<b>276,11</b>	<b>3,65</b>
<b>Полдник</b>															
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	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
			<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,11</b>	<b>21,28</b>	<b>159,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>186,00</b>	<b>3,00</b>	<b>138,00</b>	<b>0,15</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1200</b>	<b>53,88</b>	<b>39,89</b>	<b>153,54</b>	<b>1127,77</b>	<b>0,57</b>	<b>34,78</b>	<b>249,51</b>	<b>1,10</b>	<b>563,15</b>	<b>77,25</b>	<b>834,25</b>	<b>7,69</b>

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
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2016	229	Омлет натуральный	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	13	Салат из свежих огурцов	30	0,26	1,83	0,71	20,19	0,00	2,85	0,00	0,00	6,56	3,99	12,00	0,17
2016	7	Сыр российский	10	2,32	2,95	0,00	36,00	0,00	0,07	26,00	0,03	88,00	3,50	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	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
			<b>350</b>	<b>18,75</b>	<b>29,16</b>	<b>28,03</b>	<b>450,69</b>	<b>0,24</b>	<b>4,10</b>	<b>341,00</b>	<b>0,61</b>	<b>388,56</b>	<b>23,49</b>	<b>370,80</b>	<b>3,33</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,87</b>	<b>44,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>3,33</b>	<b>10,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>															
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	0,20
2016	83	Суп картофельный	150	1,51	1,73	10,20	61,95	0,08	4,95	0,00	0,05	15,54	5,90	46,08	0,61
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	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	3,34
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
			<b>565</b>	<b>14,94</b>	<b>10,98</b>	<b>85,79</b>	<b>502,83</b>	<b>0,26</b>	<b>12,69</b>	<b>18,40</b>	<b>0,16</b>	<b>93,09</b>	<b>46,80</b>	<b>257,30</b>	<b>7,16</b>
<b>Полдник</b>															
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
			<b>170</b>	<b>1,54</b>	<b>2,37</b>	<b>21,97</b>	<b>111,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,00</b>	<b>0,90</b>	<b>1,60</b>	<b>0,19</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>35,23</b>	<b>42,51</b>	<b>156,66</b>	<b>1108,92</b>	<b>0,54</b>	<b>26,81</b>	<b>359,40</b>	<b>0,82</b>	<b>497,65</b>	<b>74,52</b>	<b>639,70</b>	<b>10,78</b>

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
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
			<b>340</b>	<b>9,43</b>	<b>9,67</b>	<b>43,80</b>	<b>300,98</b>	<b>0,11</b>	<b>1,27</b>	<b>63,35</b>	<b>0,20</b>	<b>213,18</b>	<b>18,10</b>	<b>211,74</b>	<b>1,34</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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	0,15
			<b>100</b>	<b>0,79</b>	<b>0,18</b>	<b>19,56</b>	<b>82,50</b>	<b>0,04</b>	<b>52,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>30,13</b>	<b>5,69</b>	<b>10,07</b>	<b>0,15</b>
<b>Обед</b>															
2016	14	Салат из помидоров	30	0,34	1,86	1,42	23,73	0,03	6,13	0,00	0,01	5,27	5,34	9,86	0,25
2016	68	Борщ с мясом	150	1,23	3,03	2,26	17,56	0,05	3,00	0,00	0,03	21,98	3,97	16,50	0,62
	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	1,21
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
			<b>535</b>	<b>13,09</b>	<b>10,92</b>	<b>70,82</b>	<b>352,36</b>	<b>0,39</b>	<b>27,13</b>	<b>18,33</b>	<b>0,25</b>	<b>88,49</b>	<b>43,43</b>	<b>177,96</b>	<b>3,90</b>
<b>Полдник</b>															
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	0,28
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	0,28
			<b>185</b>	<b>11,53</b>	<b>5,17</b>	<b>30,38</b>	<b>189,70</b>	<b>0,09</b>	<b>1,19</b>	<b>22,90</b>	<b>0,07</b>	<b>119,84</b>	<b>17,44</b>	<b>109,41</b>	<b>0,56</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1160</b>	<b>34,83</b>	<b>25,93</b>	<b>164,56</b>	<b>925,54</b>	<b>0,62</b>	<b>82,09</b>	<b>104,59</b>	<b>0,54</b>	<b>451,63</b>	<b>84,66</b>	<b>509,18</b>	<b>5,95</b>



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
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,38
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	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
			<b>340</b>	<b>6,80</b>	<b>11,47</b>	<b>35,29</b>	<b>272,90</b>	<b>0,11</b>	<b>0,17</b>	<b>62,95</b>	<b>0,18</b>	<b>305,35</b>	<b>11,80</b>	<b>91,31</b>	<b>1,19</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>100</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,87</b>	<b>44,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,00</b>	<b>3,33</b>	<b>10,00</b>	<b>0,10</b>
<b>Обед</b>															
2016	18	Салат из свежих овощей с яблоками	30	0,26	1,56	1,58	21,39	0,01	3,75	0,00	0,02	6,51	3,86	9,36	0,32
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	6,27
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	1,41
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	0,12
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
			<b>535</b>	<b>18,27</b>	<b>13,22</b>	<b>69,20</b>	<b>470,04</b>	<b>0,21</b>	<b>13,19</b>	<b>15,00</b>	<b>0,19</b>	<b>143,48</b>	<b>50,87</b>	<b>151,08</b>	<b>9,79</b>
<b>Полдник</b>															
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	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
			<b>170</b>	<b>6,04</b>	<b>5,99</b>	<b>17,35</b>	<b>147,00</b>	<b>0,06</b>	<b>2,05</b>	<b>32,00</b>	<b>0,24</b>	<b>189,60</b>	<b>5,10</b>	<b>142,20</b>	<b>0,16</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1145</b>	<b>31,11</b>	<b>30,67</b>	<b>142,71</b>	<b>933,94</b>	<b>0,43</b>	<b>25,41</b>	<b>109,95</b>	<b>0,67</b>	<b>646,43</b>	<b>71,10</b>	<b>394,59</b>	<b>11,24</b>

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
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	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	0,10
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	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
			<b>340</b>	<b>13,61</b>	<b>10,68</b>	<b>62,91</b>	<b>402,95</b>	<b>0,16</b>	<b>1,05</b>	<b>60,35</b>	<b>0,15</b>	<b>196,50</b>	<b>20,50</b>	<b>174,70</b>	<b>3,80</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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
			<b>180</b>	<b>0,32</b>	<b>0,32</b>	<b>28,71</b>	<b>79,20</b>	<b>0,06</b>	<b>17,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>16,00</b>	<b>7,83</b>	<b>15,50</b>	<b>1,20</b>
<b>Обед</b>															
2012	15	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,30	1,85	1,12	22,26	0,03	5,03	0,00	0,01	5,60	1,88	17,33	0,22
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	0,48
2016	322	Котлеты рубленные 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
			<b>580</b>	<b>20,40</b>	<b>12,79</b>	<b>88,63</b>	<b>552,11</b>	<b>0,25</b>	<b>17,09</b>	<b>34,03</b>	<b>0,18</b>	<b>107,51</b>	<b>46,74</b>	<b>270,98</b>	<b>4,83</b>
<b>Полдник</b>															
2016	492	Коржик молочный	35	2,28	3,93	21,69	131,13	0,04	0,02	3,73	0,02	8,96	4,00	22,63	0,40
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
			<b>185</b>	<b>6,63</b>	<b>7,68</b>	<b>27,99</b>	<b>207,13</b>	<b>0,07</b>	<b>0,47</b>	<b>33,73</b>	<b>0,22</b>	<b>194,96</b>	<b>9,00</b>	<b>160,63</b>	<b>0,55</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1285</b>	<b>40,96</b>	<b>31,48</b>	<b>208,24</b>	<b>1241,39</b>	<b>0,54</b>	<b>36,01</b>	<b>128,11</b>	<b>0,61</b>	<b>514,97</b>	<b>84,07</b>	<b>621,81</b>	<b>10,37</b>

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
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	0,31
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
	410	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
			<b>300</b>	<b>24,38</b>	<b>17,39</b>	<b>43,03</b>	<b>427,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>96,20</b>	<b>0,34</b>	<b>195,22</b>	<b>10,06</b>	<b>277,32</b>	<b>0,57</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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	0,08
			<b>150</b>	<b>0,40</b>	<b>0,09</b>	<b>30,65</b>	<b>85,25</b>	<b>0,06</b>	<b>36,25</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>	<b>23,07</b>	<b>6,11</b>	<b>15,04</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>															
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	0,20
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	0,65
2016	264	Рыба запеченная с картофелем	150	12,25	8,68	14,93	197,50	0,13	4,25	45,00	0,15	87,25	9,00	23,50	1,08
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	0,71
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
			<b>545</b>	<b>18,50</b>	<b>13,14</b>	<b>68,82</b>	<b>479,41</b>	<b>0,31</b>	<b>16,80</b>	<b>45,00</b>	<b>0,25</b>	<b>144,06</b>	<b>46,30</b>	<b>146,93</b>	<b>4,30</b>
<b>Полдник</b>															
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	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,00	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	11,00	138,00	0,15
			<b>170</b>	<b>5,85</b>	<b>6,11</b>	<b>21,28</b>	<b>159,40</b>	<b>0,03</b>	<b>0,45</b>	<b>30,00</b>	<b>0,20</b>	<b>186,00</b>	<b>11,00</b>	<b>138,00</b>	<b>0,15</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1165</b>	<b>49,13</b>	<b>36,73</b>	<b>163,78</b>	<b>1151,06</b>	<b>0,48</b>	<b>53,83</b>	<b>171,20</b>	<b>0,86</b>	<b>548,35</b>	<b>73,47</b>	<b>577,29</b>	<b>5,20</b>

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
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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	1,36
2012	13	Салат из свежих огурцов	30	0,26	1,83	0,71	20,19	0,00	2,85	0,00	0,00	6,56	1,99	12,00	0,17
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	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	0,28
			<b>350</b>	<b>16,82</b>	<b>33,79</b>	<b>28,84</b>	<b>487,19</b>	<b>0,17</b>	<b>4,24</b>	<b>358,00</b>	<b>0,55</b>	<b>220,66</b>	<b>25,99</b>	<b>333,90</b>	<b>2,43</b>
<b>Второй завтрак</b>															
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	0,13
			<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>0,18</b>	<b>19,04</b>	<b>80,00</b>	<b>0,05</b>	<b>8,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,03</b>	<b>31,00</b>	<b>9,63</b>	<b>14,88</b>	<b>0,13</b>
<b>Обед</b>															
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	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	0,62
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	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	0,75	0,00	14,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
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
			<b>565</b>	<b>18,20</b>	<b>12,37</b>	<b>65,61</b>	<b>424,32</b>	<b>0,24</b>	<b>8,22</b>	<b>18,73</b>	<b>0,15</b>	<b>77,18</b>	<b>48,06</b>	<b>206,47</b>	<b>6,06</b>
<b>Полдник</b>															
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	0,12
			<b>170</b>	<b>1,57</b>	<b>2,39</b>	<b>34,59</b>	<b>162,30</b>	<b>0,00</b>	<b>1,37</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>8,07</b>	<b>1,80</b>	<b>4,80</b>	<b>0,12</b>
		<b>Итого за день</b>	<b>1185</b>	<b>37,28</b>	<b>48,72</b>	<b>148,07</b>	<b>1153,81</b>	<b>0,46</b>	<b>22,53</b>	<b>376,73</b>	<b>0,73</b>	<b>336,91</b>	<b>85,48</b>	<b>560,05</b>	<b>8,73</b>
		<b>Итого за 10 дней</b>	<b>12050</b>	<b>392,98</b>	<b>349,50</b>	<b>1672,25</b>	<b>10907,54</b>	<b>5,64</b>	<b>392,54</b>	<b>1906,53</b>	<b>7,38</b>	<b>5197,38</b>	<b>777,83</b>	<b>5996,19</b>	<b>86,32</b>
		<b>Суточная норма</b>	<b>1600</b>	<b>42,00</b>	<b>47,00</b>	<b>203,00</b>	<b>1 400,00</b>	<b>0,80</b>	<b>45,00</b>	<b>450,00</b>	<b>0,90</b>	<b>800,00</b>	<b>80,00</b>	<b>700,00</b>	<b>10,00</b>
		<b>Итого в среднем за 1 день по меню</b>	<b>1205</b>	<b>39,30</b>	<b>34,95</b>	<b>167,22</b>	<b>1 090,75</b>	<b>0,56</b>	<b>39,25</b>	<b>190,65</b>	<b>0,74</b>	<b>519,74</b>	<b>77,78</b>	<b>599,62</b>	<b>8,63</b>