

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

Утверждаю
Руководитель СП Дурицкий детский сад
И.М. Романова
Руководитель СП детский сад «Теремок»
О.М. Колганова
Приказ от «09» января 2024г. №1



ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

(дошкольная группа)
(весенне - летний период) 3 -8 лет

Составлено на основании: "Сборника рецептов 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
ЗАВТРАК									
Суп молочный вермешелевый	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 сгущенкой	Омлет натуральный / салат из огурцов
Кофейный напиток с молоком	Какао со сгущенным молоком	Чай с молоком	Чай без сахара	Кофейный напиток со сгущенным 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/говядина	Бутерброд с маслом	Хлеб пшеничный/сыр		Бутерброд с маслом
2-ОЙ ЗАВТРАК									
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)
ОБЕД									
Салат из свежих огурцов	Салат из моркови и яблока	салат из помидоров и огурцов	Свекла с яблоком и огурцом	Салат из белокачанной капусты с морковью	Салат из помидоров	Салат из свежих овощей с яблоками	салат из помидоров и огурцов	Салат из белокачанной капусты с морковью	Салат из моркови
Суп картофельный с горохом	Рассольник ленинградский с перловкой без мяса	Суп картофельный с крупой и мясом(говядина)	Щи со свежей капусты с картофелем	Суп картофельный на курином бульоне	Борщ с мясом	Суп с рыбными консервами	Щи со свежей капусты с картофелем на курином бульоне	Суп картофельный с макаронными изделиями	Борщ с картофелем
Котлета рыбная	Биточки рубленные из говядины	Голубцы ленивые	Котлета рыбная	рыба тушеная с овощами	Куры тушеные в соусе с овощами	Голубцы ленивые	Котлета рубленная 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		
ПОЛДНИК									
Сдоба обыкновенная	Блинички 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

Цикличное 10 дневное меню летний период для возраста от 3 х до 7 ми 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	84,00	0,04	26,63	0,00	0,05	23,50	8,15	10,00	0,17
Обед															
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,02	10,93	6,65	20,00	0,29
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 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
			727,5	23,77	16,59	94,68	624,18	0,52	16,21	46,83	0,31	169,17	106,06	395,50	6,37
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	1528	42,18	36,99	207,81	1296,78	0,95	45,64	170,03	0,78	748,58	191,55	732,53	8,82

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
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	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	0,15
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 сгущ. 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
			425	13,31	14,45	48,48	378,40	0,21	1,55	86,41	0,28	294,35	59,19	322,52	2,30
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 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	82	Рассольник ленинградский с перловкой (без мяса)	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	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	1,20
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	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	4,56
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	28,43	24,56	136,19	809,82	0,42	25,00	50,50	0,38	122,88	108,72	354,06	9,63
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	1,20
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	0,19
			295	10,68	7,66	45,17	292,00	0,18	2,49	58,40	0,36	250,22	45,92	233,34	1,39
		Итого за день	1588	52,82	47,07	239,64	1524,22	0,84	38,24	195,31	1,03	683,45	222,83	920,92	15,52

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	1,72
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	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
			420	9,65	14,28	52,88	378,64	0,20	1,43	81,11	0,12	160,09	50,10	229,78	2,67
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															
2012	15	Салат из помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	0,05	6,38	0,33	0,02	9,34	8,13	17,30	0,37
2016	86	Суп картофельный с крупой (говядина)	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	2,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,98
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	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	0,14
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
			697,5	22,31	16,48	86,70	599,25	0,38	20,99	20,33	0,29	131,95	85,10	255,07	5,34
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	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
			230	9,17	8,56	34,80	253,00	0,11	0,54	43,00	0,28	234,40	39,40	203,90	0,88
		Итого за день	1548	42,63	39,82	216,26	1369,89	0,76	41,66	144,44	0,79	542,44	187,56	713,63	9,12

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
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
2016	410	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	30	Салат из свеклы с яблоками и огурцами	50	0,52	2,58	3,53	39,40	0,01	4,20	0,00	0,02	15,17	8,17	16,70	0,66
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	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	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
			727,5	20,51	15,80	103,33	567,43	0,45	36,07	46,83	0,38	163,37	97,74	364,70	4,74
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	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
			210	8,05	9,34	30,47	225,10	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
		Итого за день	1468	65,06	50,70	190,54	1397,28	0,70	42,98	288,64	1,29	707,80	189,33	1003,38	9,01

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
5 день															
Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	2,72
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	4,75	0,00	0,02	10,93	6,65	20,00	0,29
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	0,15
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	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
			425	22,26	35,64	30,97	535,23	0,29	6,26	403,15	0,73	451,21	52,40	452,14	3,88
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	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	0,31
2016	83	Суп картофельный	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	2,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,98
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	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	4,56
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	24,81	17,08	111,23	700,00	0,34	13,94	25,00	0,20	133,51	105,54	347,75	9,56
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	0,06	0,02	9,99	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0,28
			210	2,31	3,56	32,46	165,10	0,00	0,03	0,00	0,00	10,00	1,03	1,92	0,28
		Итого за день	1473	49,38	56,28	195,54	1444,33	0,67	30,23	428,15	0,98	602,72	162,30	811,81	13,82

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	14	Салат из помидоров	50	0,57	3,09	2,36	39,55	0,05	8,21	0,00	0,01	8,79	8,90	16,40	0,42
2016	68	Борщ с мясом	200	1,63	4,04	3,39	26,34	0,06	4,00	0,00	0,04	29,30	23,96	22,00	0,83
	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	1,61
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
			697,5	17,14	15,10	88,66	459,76	0,50	34,21	24,44	0,31	116,52	102,09	231,78	5,02
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	0,40
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
			230	6,62	6,40	41,55	250,00	0,11	1,20	25,00	0,18	125,10	28,10	121,80	0,77
		Итого за день	1448	32,72	30,09	209,48	1140,41	0,73	89,34	79,21	0,58	420,42	179,82	456,25	7,28

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
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	0,51
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	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	0,28
			420	8,26	12,78	42,85	321,20	0,14	0,23	70,60	0,23	307,35	35,07	111,83	1,41
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	18	Салат из свежих овощей с яблоками	50	0,44	2,60	2,64	35,65	0,05	4,25	0,33	0,01	10,85	9,77	15,60	0,53
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	1,01
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	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	0,27
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
			697,5	27,04	20,12	82,72	634,90	0,35	25,38	32,33	0,35	150,70	97,64	322,63	5,66
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	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	0,19
			210	7,69	7,76	23,75	195,00	0,07	2,46	38,40	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19
		Итого за день	1428	42,99	40,66	170,19	1195,10	0,60	38,07	141,33	0,92	693,57	162,56	615,10	7,36

Борник сцентур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	P	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	0,33
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	0,15
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	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
			425	11,80	7,43	53,56	329,50	0,22	1,28	57,00	0,17	259,36	33,35	215,70	1,20
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
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	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															
2012	15	Салат из помидоров и огурцов	50	0,49	3,08	1,87	37,10	0,05	5,38	0,33	0,01	9,34	8,13	17,30	0,37
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	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
			757,5	26,93	17,73	114,05	724,62	0,33	21,35	45,68	0,15	139,28	99,78	347,66	6,23
Полдник															
2016	492	Коржики молочные	50	3,26	5,62	30,99	187,33	0,05	0,03	5,33	0,02	12,80	11,87	32,33	0,57
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
			230	8,48	10,12	38,55	279,33	0,09	0,57	41,33	0,26	236,00	37,07	197,93	0,75
		Итого за день	1613	47,61	35,68	236,83	1421,45	0,71	42,40	144,01	0,65	658,64	182,53	782,29	10,48

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
9 день															
Завтрак															
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	1,05
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	410	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
			360	28,64	20,65	53,93	517,20	0,09	0,38	111,00	0,39	225,42	34,74	320,16	1,36
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	0,08
			150	0,40	0,09	30,65	85,25	0,06	36,25	0,00	0,07	23,07	6,11	15,04	0,18
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	0,31
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	264	Рыба запеченная с картофелем	200	16,33	11,57	19,90	250,00	0,17	5,67	60,00	0,20	116,33	52,00	23,50	1,43
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	0,85
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	24,31	17,78	87,54	609,86	0,40	23,28	60,00	0,33	191,50	113,47	182,73	5,51
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	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
			210	7,99	8,67	22,65	193,00	0,04	1,40	36,00	0,24	240,00	28,00	165,60	0,18
		Итого за день	1428	61,34	47,19	194,77	1405,31	0,59	61,32	207,00	1,03	679,99	182,32	683,53	7,23

Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный	150	13,22	25,48	2,54	293,08	0,09	0,23	346,15	0,55	107,08	18,00	242,54	1,72
2016	13	Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,04	1,19	33,65	0,01	3,75	0,00	0,01	10,93	6,65	20,00	0,29
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	9,90	29,10	0,62
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
			420	18,72	38,41	32,66	551,73	0,20	5,18	404,15	0,73	241,21	48,45	375,14	3,00
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	0,13
			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
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	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	0,83
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	0,77
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
			737,5	23,71	20,67	101,13	585,42	0,38	27,05	31,69	0,23	97,39	106,56	274,24	5,19
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	0,27
			210	2,44	3,59	42,89	208,08	0,00	3,48	0,00	0,00	13,48	2,46	5,76	0,27
		Итого за день	1468	45,57	62,84	195,72	1425,23	0,63	44,41	435,84	1,00	383,07	167,10	670,01	8,59
		Итого за 10 дней	14985	482,30	447,32	2056,76	13619,99	7,16	474,28	2233,97	9,05	6120,67	1827,90	7389,45	97,23
		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	1499	48,23	44,73	205,68	1 362,00	0,72	47,43	223,40	0,91	612,07	182,79	738,95	9,72