

СОГБПОУ «Технологический колледж -Лицей-интернат «Феникс»

Утверждаю
Руководитель СП Дугинский детский сад Н.М. Романова
Приказ от «26» мая 2025г. №9-од
Руководитель СП детский сад «Геремок»
О.М. Колганова
Приказ от «26» мая 2025г. №1-од



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения «Смоленский областной образовательный комплекс – Технологический колледж - 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.

Основное (организованное) 10 дневное меню зимний период для возраста от 1,5 лет до 3х лет

Сборник рецептов	№ технологический	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	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	0,38
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
			340	9,10	13,46	38,93	314,90	0,22	1,13	77,95	0,26	391,65	10,40	157,21	1,10
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	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	0,51
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, 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	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
			565	18,31	12,20	76,60	472,39	0,40	18,06	34,70	0,23	134,79	51,45	298,55	5,28
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	0,48
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
			185	5,37	3,98	27,80	168,70	0,09	1,19	27,10	0,07	119,70	8,50	108,50	0,76
		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	7,31

Сборник рецептур	№ техноло- гическо й	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	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 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	0,41
			340	10,60	10,82	41,28	305,82	0,18	1,27	63,35	0,22	222,95	18,10	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	80,32	666,51	8,87

Сборник рецептур	№ техноло- гическо й карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
3 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная пшенная	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	50	0,75	0,25	10,50	47,50	0,02	4,35	0,00	0,05	4,00	4,80	7,44	0,07
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
			150	0,75	0,25	31,37	91,50	0,06	14,35	0,00	0,10	12,00	8,13	17,44	0,17
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	1260	34,96	28,27	183,36	1090,21	0,57	29,13	124,03	0,62	510,21	72,82	652,05	9,95

Сборник рецептур	№ техноло- гическо й	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	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	20	2,54	2,30	0,14	31,50	0,02	0,00	50,00	0,09	11,00	1,40	38,40	0,50
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
			345	29,52	19,75	40,23	457,83	0,15	0,41	134,81	0,48	225,10	15,81	370,74	2,39
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													
2016	73	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	1205	50,65	35,29	155,84	1099,38	0,55	32,63	196,21	0,87	405,06	72,69	682,97	7,49

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	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	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
			320	16,25	31,63	27,45	460,00	0,24	1,18	355,00	0,59	196,40	10,00	306,80	3,08
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	506,57	76,12	759,74	9,02

Сборник рецептур	№ техно- гическо й	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	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	0,15
			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															
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	0,64
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	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	0,15
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
			545	18,85	12,36	90,32	485,85	0,31	31,18	15,00	0,30	113,76	40,75	199,11	4,52
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	0,28
			170	4,11	4,24	21,08	139,00	0,04	1,19	18,00	0,04	112,00	13,50	82,60	0,28
		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	6,29

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	0,38
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	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
			340	9,04	7,17	35,16	243,40	0,11	0,24	48,95	0,20	390,95	19,30	143,31	1,27
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	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	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	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	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	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	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
			590	18,35	17,42	91,61	597,46	0,23	8,65	42,03	0,19	136,46	49,37	226,08	12,63
		Полдник													
2016	432	Оладьи	65	4,56	4,06	27,75	166,00	0,09	0,24	11,00	0,08	51,10	3,40	71,30	0,85
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
			215	9,14	8,14	35,33	251,00	0,15	2,29	43,00	0,32	240,70	8,50	213,50	1,01
		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	15,01

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	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	50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,01	4,63	0,00	0,01	5,00	2,81	3,44	0,69
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
			150	0,20	0,20	25,77	66,00	0,05	14,63	0,00	0,06	13,00	6,14	13,44	0,79
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	0,43
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	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	0,94
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
			565	13,94	10,57	67,98	424,31	0,31	25,01	21,70	0,21	121,53	54,84	269,73	4,41
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	0,15
			170	5,85	6,11	21,28	159,40	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	4,00	138,00	0,15
		Итого за день	1225	31,36	31,86	178,07	1082,16	0,55	41,07	126,05	0,60	431,43	77,98	543,87	9,07

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
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	0,31
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
	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
			300	24,38	17,39	43,03	427,00	0,08	0,33	96,20	0,34	195,22	10,06	277,32	0,57
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	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	0,51
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	0,88
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	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
			545	22,59	13,85	70,90	515,72	0,27	17,22	33,30	0,27	112,44	56,87	214,49	5,18
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	0,12
			170	1,57	2,39	34,59	162,30	0,00	1,37	0,00	0,00	8,07	1,80	4,80	0,12
		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	6,05

Сборник рецептур	№ техноло- гическо й карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	P	Fe
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	1,36
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 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	0,41
			320	19,30	28,05	29,65	449,50	0,17	1,47	344,00	0,67	302,40	19,70	387,20	2,47
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	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	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
	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
			545	13,31	11,09	73,01	363,59	0,37	27,31	18,33	0,26	98,16	42,15	179,14	3,85
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	0,28
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
			185	13,23	6,59	25,37	188,70	0,08	0,45	34,90	0,23	193,84	14,94	164,81	0,43
		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	6,88
		Итого за 10 дней	12040,00	403,34	338,96	1710,84	10970,91	5,68	399,53	1879,12	7,64	5241,95	778,24	6233,49	85,96
		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	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню	1204	40,33	33,90	171,08	1097,09	0,57	39,95	187,91	0,76	524,19	77,82	623,35	8,60