

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 «Теремок»
О.М. Колганова
Приказ от «26» мая 2025г. №12-од
«Теремок»

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) ДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

Основное (организованное) 10 дневное меню летний период для возраста от 1 го до 3х лет

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
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	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
			555	18,10	11,96	74,40	478,34	0,39	11,91	34,70	0,22	128,23	48,46	298,86	4,94
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	1230	32,92	29,49	171,51	1045,94	0,74	40,86	139,75	0,60	663,08	75,51	574,57	6,97

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	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 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	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
		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	82		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
			590	17,89	15,04	105,97	572,41	0,33	19,69	39,40	0,29	87,79	45,36	270,26	7,19
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	1235	36,06	31,72	182,66	1102,23	0,65	32,22	144,75	0,81	527,74	78,26	705,99	12,06

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порци и	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	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	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	0,02	4,00	4,82	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	0,07	12,00	8,15	17,44	0,17
Обед															
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
			535	18,73	12,44	68,84	463,56	0,29	17,65	15,00	0,22	104,06	39,71	201,20	4,27
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	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
			185	13,23	6,59	25,37	188,70	0,08	0,45	34,90	0,23	193,84	8,94	164,81	0,64
		Итого за день	1210	43,06	27,81	169,90	1039,94	0,59	33,71	108,53	0,63	529,09	75,20	623,32	7,34

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
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	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
			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	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
			565	15,57	11,43	81,59	433,04	0,35	28,92	34,70	0,29	122,05	48,04	276,11	3,65
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	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
			170	5,85	6,11	21,28	159,40	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	3,00	138,00	0,15
		Итого за день	1180	51,34	37,59	153,40	1096,27	0,56	34,78	199,51	1,01	552,15	75,85	795,85	7,19

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	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	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
			350	18,75	29,16	28,03	450,69	0,24	4,10	341,00	0,61	288,56	23,49	370,80	3,33
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	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
			565	14,94	10,98	85,79	502,83	0,26	12,69	18,40	0,16	93,09	46,80	257,30	7,16
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	1185	35,23	42,51	156,66	1108,92	0,54	26,81	359,40	0,82	397,65	74,52	639,70	10,78

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	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	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
			535	13,09	10,92	70,82	352,36	0,39	27,13	18,33	0,25	88,49	43,43	177,96	3,90
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	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
			185	11,53	5,17	30,38	189,70	0,09	1,19	22,90	0,07	119,84	17,44	109,41	0,56
		Итого за день	1160	34,83	25,93	164,56	925,54	0,62	82,09	104,59	0,54	451,63	84,66	509,18	5,95

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	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
			340	6,80	11,47	35,29	272,90	0,11	0,17	62,95	0,18	305,35	11,80	91,31	1,19
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	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
			535	18,27	13,22	69,20	470,04	0,21	13,19	15,00	0,19	143,48	50,87	151,08	9,79
		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	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
			170	6,04	5,99	17,35	147,00	0,06	2,05	32,00	0,24	189,60	5,10	142,20	0,16
		Итого за день	1145	31,11	30,67	142,71	933,94	0,43	25,41	109,95	0,67	646,43	71,10	394,59	11,24

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	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
			340	13,61	10,68	62,91	402,95	0,16	1,05	60,35	0,15	196,50	20,50	174,70	3,80
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															
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 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
			580	20,40	12,79	88,63	552,11	0,25	17,09	34,03	0,18	107,51	46,74	270,98	4,83
Полдник															
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
			185	6,63	7,68	27,99	207,13	0,07	0,47	33,73	0,22	194,96	9,00	160,63	0,55
		Итого за день	1255	40,84	31,36	205,30	1228,19	0,53	33,24	128,11	0,61	511,97	82,38	619,75	9,96

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
	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
			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	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
			545	18,50	13,14	68,82	479,41	0,31	16,80	45,00	0,25	144,06	46,30	146,93	4,30
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	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
			170	5,85	6,11	21,28	159,40	0,03	0,45	30,00	0,20	186,00	11,00	138,00	0,15
		Итого за день	1165	49,13	36,73	163,78	1151,06	0,48	53,83	171,20	0,86	548,35	73,47	577,29	5,20

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
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
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	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	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
			350	19,06	29,49	28,71	457,69	0,168	4,31	344	0,568	306,26	32,49	385,9	2,51
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	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
			565	18,20	12,37	65,61	424,32	0,24	8,22	18,73	0,15	77,18	48,06	206,47	6,06
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	1185	39,52	44,42	147,94	1124,31	0,46	22,60	362,73	0,74	422,51	91,98	612,05	8,81
		Итого за 10 дней	11950	394,05	338,23	1658,41	10756,34	5,59	385,56	1828,53	7,30	5250,58	782,93	6052,29	85,51
		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	1195	39,41	33,82	165,84	1 075,63	0,56	38,56	182,85	0,73	525,06	78,29	605,23	8,55