

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

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Смоленского областного государственного бюджетного профессионального образовательного
учреждения «Смоленский областной образовательный комплекс – Технологический колледж - Лицей-
интернат «Феникс»
(дошкольная группа)
(весенне - летний период) 3 -8 лет

Составлено на основании: "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий
для питания детей в дошкольных организациях"
под редакцией М.П.Могильного и В.А. Тутельяна – М.:, 2016.

Основное (организованное) 10 дневное меню летний период для возраста от 3 х до 7 ми лет

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	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 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
			425	13,20	14,38	48,75	378,60	0,17	1,54	68,77	0,14	293,71	58,35	227,62	2,24
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	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,02	0,00	18,20	0,02	12,84	9,45	23,79	3,95
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
			747,5	27,28	23,75	131,04	777,32	0,41	25,00	47,70	0,38	120,90	107,27	350,40	9,02
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	1568	51,56	46,19	234,76	1491,92	0,79	38,23	174,87	0,90	680,83	220,54	822,36	14,85

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	Са	Mg	Р	Fe
3 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная пшениная	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	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	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	7,21	6,73	45,86	272,64	0,15	1,43	41,11	0,09	150,79	40,20	200,68	2,05
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 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	1498	39,44	32,02	198,74	1216,39	0,69	37,31	104,44	0,73	529,14	172,85	677,09	8,44

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	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	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
			410	33,56	22,96	46,29	527,25	0,17	0,51	155,81	0,55	274,43	51,19	423,68	2,59
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	1448	62,52	48,40	190,40	1365,78	0,69	42,98	238,64	1,20	696,80	185,93	964,98	8,51

Сборник рецептур	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Мg	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	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	22,26	35,64	30,97	535,23	0,29	6,26	403,15	0,73	370,07	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	130	7,45	5,28	33,49	211,25	0,02	0,00	18,20	0,02	12,84	9,45	23,79	3,95
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
			717,5	23,66	16,27	106,08	667,50	0,33	13,94	22,20	0,20	131,53	104,09	344,09	8,95

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	1453	48,23	55,47	190,39	1411,83	0,66	30,23	425,35	0,98	519,60	160,85	808,15	13,21

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
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 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	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

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	Са	Mg	Р	Fe
8 день															
Завтрак															
2016	199	Каша молочная манная	200	3,14	0,30	26,31	121,00	0,04	0,00	0,00	0,01	7,30	5,60	26,10	0,33
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	50	0,20	0,20	4,90	22,00	0,02	4,60	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
			150	0,20	0,20	25,77	66,00	0,06	14,60	0,00	0,06	16,00	7,83	15,50	1,20
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	130	3,12	3,75	32,53	176,41	0,03	0,00	18,20	0,02	4,60	10,24	43,88	0,45
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
			737,5	26,45	17,16	109,05	697,48	0,33	21,35	42,88	0,15	138,57	98,20	340,91	6,16
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	1543	46,93	34,90	226,92	1372,31	0,70	37,80	141,21	0,64	649,93	176,45	770,04	9,31

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
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

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	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	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
	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	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	16,28	30,86	25,64	445,73	0,15	5,18	364,15	0,70	231,91	38,55	346,04	2,38
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)	130	4,78	3,92	22,93	145,99	0,05	0,00	18,20	0,03	4,21	18,30	32,21	0,96
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
			717,5	22,97	20,07	97,62	562,96	0,37	27,05	28,89	0,24	96,74	103,74	269,28	5,05
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	1448	42,40	54,70	185,18	1296,77	0,57	44,41	393,04	0,97	373,12	154,38	635,95	7,82
		Итого за 10 дней	14785	470,30	426,61	2008,63	13192,59	6,96	465,32	2075,13	8,73	5991,97	1787,25	7165,98	92,83
		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	1479	47,03	42,66	200,86	1 319,26	0,70	46,53	207,51	0,87	599,20	178,72	716,60	9,28