



ЦИКЛИЧНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

муниципального казенного дошкольного образовательного учреждения
«Днепровский детский сад»

(дошкольная группа)
(зимний период) 3-7 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.

Цикличное 10 дневное меню зимний период для возраста от 3 х до 7ми лет															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,24	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	288,05	233,54	161,62	0,81
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	2,09	88,60	0,33	410,51	256,04	271,72	1,55
Второй завтрак															
2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед															
2016	38	Салат овощной с яблоками и свеклой	60,00	0,70	3,10	4,37	21,36	0,02	13,48	0,00	0,02	19,68	10,47	17,53	0,77
2016	87	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
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	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	24,06	16,64	97,69	610,99	0,53	37,00	46,83	0,31	177,74	123,28	419,49	7,16
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	1487	42,52	37,35	190,23	1243,59	0,94	50,51	170,03	0,75	749,65	419,02	838,33	11,94

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	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	38,06	98,84	1,06
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 со сгущенным 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
			420	9,84	10,03	56,08	354,40	0,21	1,44	47,41	0,24	162,35	68,00	240,02	2,15
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
			150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
Обед															
2016	41	Салат из моркови с яблоками	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	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2016	325	Фрикадельки из птицы	80	14,85	1,60	7,70	105,00	0,05	0,07	3,00	0,06	28,10	19,20	99,10	0,90
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	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	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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	27,87	15,48	102,89	664,26	0,35	12,53	30,50	0,22	104,47	109,44	314,92	6,60
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	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	91,20	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
			210	7,47	8,04	30,03	216,30	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
		Итого за день	1547	45,63	33,85	213,45	1336,96	0,63	17,51	113,91	0,72	520,02	216,14	738,54	9,53

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	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	21,76	101,56	1,72
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	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
			425	13,05	11,45	52,75	367,14	0,19	1,53	80,11	0,15	289,69	53,11	309,28	2,80
Второй завтрак															
2016	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2016	86	Суп картофельный с крупой	200	2,21	2,61	13,12	85,00	0,11	6,60	0,00	0,05	22,80	27,28	71,96	0,98
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	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,03	0,00	21,00	0,02	15,39	135,48	77,91	4,65
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	26,80	20,50	110,07	733,00	0,30	28,12	31,67	0,15	109,61	219,44	339,56	8,88
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	1557	52,03	40,11	228,99	1487,14	0,72	42,14	170,18	0,71	657,52	360,47	910,18	13,67

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	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
	411	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	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед															
2016	34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,02	21,09	12,54	24,58	0,80
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	285	Рыбный пудинг	110	12,94	6,74	0,14	151,00	0,08	0,31	43,00	0,11	56,20	23,80	171,60	0,77
2016	337	Картофель в молоке	150	3,51	3,73	19,74	126,60	0,13	16,16	21,00	0,13	59,70	27,92	97,55	0,93
2016	418	Сок фруктовый	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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	23,90	18,79	83,52	638,32	0,39	37,30	64,00	0,35	220,14	114,75	430,25	6,30
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	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			210	2,30	3,55	30,86	158,70	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
		Итого за день	1507	62,70	48,00	170,62	1399,77	0,60	47,84	269,81	1,01	531,17	179,42	905,25	11,81

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
5 день															
Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный с маслом	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	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	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
			370	18,48	35,43	29,91	513,08	0,27	1,41	404,15	0,68	310,68	40,50	352,64	3,46
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый	150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
			150	0,45	0,30	24,45	102,00	0,03	3,00	0,00	0,02	30,00	13,50	18,00	0,60
Обед															
2016	42	Салат из моркови	50	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		Борщ с капустой и картофелем	200												
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	25,46	77,91	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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	26,46	13,83	109,30	668,47	0,29	5,85	45,37	0,12	104,43	97,07	347,61	5,53
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	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
			230	9,75	9,86	35,24	261,00	0,11	1,40	43,00	0,28	251,20	42,20	203,90	0,88
		Итого за день	1507	55,14	59,41	198,90	1544,55	0,70	11,65	492,52	1,10	696,31	193,27	922,15	10,48

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая 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	11,38	20,13	0,30
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30

Обед															
2012	38	Салат из свеклы с яблоками	60	0,70	3,10	4,37	21,36	0,02	13,48	0,00	0,02	169,68	10,47	17,53	0,77
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	315	Голубцы ленивые	200	14,69	10,00	21,17	246,69	0,10	20,73	20,00	0,17	70,10	47,70	209,17	1,79
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	22,49	16,25	87,60	574,57	0,34	42,36	20,00	0,29	292,34	110,30	368,54	6,31

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	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
			210	4,86	5,21	28,96	182,00	0,04	1,20	18,00	0,14	113,90	13,90	83,50	0,37
		Итого за день	1437	64,56	73,60	216,44	1 780,69	1,28	93,04	157,64	1,28	1 038,75	529,29	252,27	16,03

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	Fe
7 день															
Завтрак															
2016	100	Суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60	0,20	161,62	24,14	138,00	0,51
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	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
			425	11,66	9,96	43,32	309,70	0,13	1,05	69,60	0,27	310,52	40,32	248,52	1,54
Второй завтрак															
2016	386	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
			100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
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	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	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	330	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,03	0,00	21,00	0,02	14,82	135,83	203,93	4,56
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	34,34	27,65	117,74	858,54	0,33	31,06	66,35	0,36	151,92	241,86	596,52	8,19
		Полдник													
2016	432	Оладьи	130	9,05	6,19	55,15	330,00	0,18	0,47	21,00	0,16	101,40	39,10	141,60	1,68
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
			310	14,55	11,09	64,25	432,00	0,25	2,93	59,40	0,45	328,92	65,62	312,24	1,87
		Итого за день	1602	60,94	49,09	235,11	1644,24	0,75	45,03	195,35	1,09	807,36	356,80	1168,28	13,80

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
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	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	8,40	10,25	53,69	341,00	0,22	1,18	58,00	0,14	129,76	28,10	136,20	1,07
Второй завтрак															
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
			150	0,75	0,00	15,15	64,00	0,02	3,00	0,00	0,02	10,50	6,00	10,50	2,10
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	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	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	339	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	18,10	17,16	85,84	572,10	0,40	38,97	29,50	0,28	157,63	117,98	382,05	6,13
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	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
			210	7,47	8,04	30,03	217,10	0,04	0,54	36,00	0,24	223,20	25,20	165,60	0,18
		Итого за день	1517	38,09	51,28	227,97	1 595,80	0,78	35,29	184,14	0,72	634,74	270,05	813,43	9,82

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Ca	Mg	Р	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	411	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	386	Банан свежий	100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
			100	1,50	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00	0,00	0,05	8,00	42,00	28,00	0,60
Обед															
2016	34	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	0,02	21,09	12,54	24,58	0,80
2016	89	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,31	4,14	12,35	108,00	0,11	8,96	3,60	0,09	23,20	29,10	94,50	1,17
2016	315	Голубцы ленивые	200	14,69	10,00	21,17	246,69	0,10	20,73	20,00	0,17	70,10	47,70	209,17	1,79
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	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	25,81	18,67	86,88	633,75	0,35	36,94	23,60	0,33	147,27	119,87	416,77	6,65
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	1377	33,67	43,63	215,67	1 605,14	0,71	70,40	239,60	0,87	599,76	198,56	681,04	10,04

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
10 день															
Завтрак															
2016	229	Омлет натуральный с маслом	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	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	411	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
			370	15,65	25,79	33,02	427,18	0,14	0,25	346,15	0,57	123,58	28,98	270,56	2,55
Второй завтрак															
2016	418	Апельсин	100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
			100	0,79	0,18	19,56	82,50	0,04	52,50	0,00	0,03	30,13	11,38	20,13	0,30
Обед															
2016	21	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2016	64	Борщ с картофелем	200	1,63	4,04	3,39	26,34	0,06	7,03	0,00	0,04	29,30	23,96	51,54	1,07
	319	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	10,10	7,22	18,32	178,89	0,20	8,16	24,44	0,12	44,00	40,71	131,11	1,61
2016	418	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,90	0,00	18,18	76,00	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2016	к/к	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38	0,07	0,00	0,00	0,03	12,95	17,39	58,46	1,44
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	18,29	15,05	72,15	468,55	0,42	38,26	24,44	0,26	128,17	108,26	296,38	7,55
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	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
			230	9,75	9,86	35,24	261,00	0,11	1,40	43,00	0,28	251,20	42,20	203,90	0,88
		Итого за день	1407	44,48	50,87	159,96	1239,23	0,70	92,41	413,59	1,14	533,07	190,81	790,96	11,28
		Итого за 10 дней	14945	498,39	524,27	2 111,55	15 377,87	8,23	577,28	243,83	9,02	123,28	606,40	764,55	157,72
		Суточная норма	1950	54,00	60,00	261,00	1 800,00	0,90	50,00	500,00	1,00	900,00	300,00	800,00	10,00
		Итого в среднем за 1 день по меню	1495	49,84	52,43	211,15	1537,79	0,82	57,73	224,38	0,90	612,33	260,64	876,45	15,77

