



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 74
Н.Н. Трубицина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обучающихся возрастной категории от 3 до 7 лет

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад №74 общеразвивающего
вида с приоритетным осуществлением деятельности по социально-личностному направлению развития детей

города Орла

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г	г		г	г	г	г	
I день																		
I Завтрак																		
Макароны с маслом и сыром	135	ТК №25	4,4	6,4	23,5	174,6	0,05	0,01	0	10,4	0,6							
Икра кабачковая (Лечо)	60	ТК №79 (ТК №86)	1,14	5,34	4,4	71,4	0,012	0,03	0	24,6	0,24							
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	136,28	0,8							
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72							
Итого завтрак:	440		8,97	17,47	57,20	398,20	0,12	0,11	0,00	182,08	2,36							
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4							
Итого 2-ой завтрак:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,01	4,00	7,00	0,40							
Обед																		
Суп рыбный из консервов	180	ТК №42	2,1	2,07	13,5	83	0,01	0,02	6	16	1,2							
Картофель и овощи тушенные в соусе	130	ТК №18	2,7	4,55	11,9	120,3	0,097	0,065	6,6	123,3	0,86							
Оладьи из печени	80	ТК №10	15,4	11,8	20	268	0	0	0	8	0							
Салат из капусты (Салат из квашеной капусты)	60	ТК №74 (ТК №76)	1	4,3	2,9	54,5	0,03	0,03	15,4	30,6	0,6							
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	3,2	21,1	0,7							
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95							
Итого:	680		25,03	23,12	94,66	716,90	0,40	0,31	31,55	242,00	5,31							
Полдник																		
Какао с молоком	200	ТК №59	4,07	4,2	20,4	115,9	0,05	0,17	1,43	137	0,43							
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	2,46	0,86	16,74	86	0,048	0,015	0	8	0,248							
Мармелад	16	ТК №117	1,25	2,45	4,45	44,6	0,001	0,0015	0	2,7	0,25							
Итого:	256		7,78	7,51	41,59	246,5	0,13	0,02	3	147,7	0,928							
Ужин																		
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224							
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	134	0							
Омлет натуральный	105	ТК №30	5,7	11,1	1,2	127,3	0,04	0,22	0,12	47,9	1,12							
Фрукт	100	ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	8,9	151	0,5							
Фасоль	40	ТК №80	2,9	0,125	8,48	45,6	0	0	0	0	0							
Итого:	465		11,83	14,26	40,45	430,90	0,13	0,34	9,42	336,90	1,84							
Итого за день:	1941		54,11	62,46	259,00	1838,50	0,79	0,79	47,97	915,68	10,84							

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)		
	г	г		Всего	Всего	Всего	Всего	В1	В2	С	Са	Fe								
														г	г	г				
2 день																				
1 Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная	180		ТК №24	3,7	6,3	22	156	0,06	0,036	0	62,9	1,12								
Чай с сахаром	200		ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72								
Бутерброд с маслом сливочным	40		ТК №49	2,34	6,26	13,53	139	0,03	0,01	0	9	0,3								
Итого:	440			6,04	6,26	27,53	195,00	0,03	0,01	0,00	82,70	1,02								
II Завтрак																				
Сок	100	пром.	ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4								
Итого:	100			0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,04	15,00	7,00	0,40								
Обед																				
Помидорник на бульоне (Рассольник)	200		ТК №43 (ТК №20)	0,21	0,8	0,35	95,2	0	0,009	0,04	7,2	0,008								
Рис отварной	130		ТК №88	2,5	5	1,31	150	0,015	0	0	5	0,34								
Полдичка куриная	100		ТК №56/1	16,1	13,2	3,78	216,56	0	0,1	0,7	0	0								
Салат из квашенной капусты или свежих овощей	60		ТК №76 (ТК №50)	0,66	2,46	1,62	32,4	0,02	0,04	3,72	48,8	0,36								
Компот из смеси сухофруктов	180		ТК №106	1,83	0	24,5	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7								
Хлеб ржаной	50		ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95								
Итого:	720			23,30	21,86	53,72	685,26	0,30	0,35	6,01	124,60	3,36								
Полдник																				
Кефир	180		ТК №108	5,4	4,8	7,38	96	0,054	0,306	1,26	216	0,18								
Хлеб пшеничный	30		ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336								
Фрукт	100		ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	18,9	51	0,5								
Итого:	310			9,93	10,03	47,19	277,3	0,08	0	20,16	273	1,016								
Ужин																				
Котлета рыбная любительская	80		ТК №70	6,64	8,1	5,94	92,85	0,08	0,12	0,42	168,3	0,28								
Омлет натуральный	100		ТК №30	5,9	11,1	1,2	107	0,04	0,22	0,12	74,9	1,2								
Кофейный напиток с молоком	200		ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	74	0								
Хлеб пшеничный	20		ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224								
Кондитерское изделие (мармелад)	25		ТК №117	1,85	3,6	16,7	78	0,005	0,01	4	4	0,33								
Итого:	425			17,02	25,23	39,91	418,85	0,17	0,44	4,94	325,20	2,03								
Итого за день:	2035			56,79	63,48	193,45	1622,44	0,58	0,84	46,11	812,50	7,83								

При приготовлении блюд используется дозированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	В1	В2		С	Са	Fe			
														г	г	г
3 день																
I Завтрак																
Лапша молочная	200	ТК №26	4,4	3,7	18,8	118	0,05	0,13	0,6	178	0,4					
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	136,28	0,8					
Какао с молоком	200	ТК №59	4,07	4,2	20,4	115,9	0,05	0,17	1,43	137	0,43					
Итого:	445		11,90	13,63	54,50	330,10	0,16	0,37	2,03	451,28	1,63					
II Завтрак																
Сок	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4					
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,03	4,00	7,00	0,40					
Обед																
Рассольник ленинградский на бульоне	200	ТК №20	0,21	0,8	0,3	95,2	0	0,008	0,04	7	0,01					
Картофельная запеканка с мясом	200	ТК №2	6,9	16,7	14,96	333,9	1,1	0,2	8,7	148	2,3					
Салат из капусты квашенной (или свежей)	60	ТК №76 (ТК №74)	1	4,3	2,9	54	0,03	0,03	15,4	30,6	0,6					
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7					
Хлеб ржаной	50 *	ТК №113	2 *	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95					
Итого:	690		11,94	22,20	64,52	674,20	1,39	0,44	25,69	249,90	5,56					
Полдник																
Кефир	190	ТК №108	5,4	4,8	7,38	116,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18					
Пирожок с повидлом	60	ТК №91	4	2,7	37,7	196,3	0,1	0,1	0,4	3,7	0					
Итого:	250		9,4	2,7	45,08	312,5	0,154	0,406	1,66	219,7	0,18					
Ужин																
Рату овощное	130	ТК №14	1,95	4,73	10,5	101,1	0,04	0,04	8	39,9	0,84					
Суфле из печени	100	ТК №85	6,9	7,9	3,93	195,6	0,12	1,09	0,11	59,6	1,16					
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	50,4	0	0	0	9	0,6					
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	2,46	0,86	16,74	85,77	0,048	0,016	0	8	0,48					
Итого:	450		11,31	13,49	43,57	432,87	0,21	1,15	8,11	116,50	3,05					
Итого за день:	1935		45,05	52,12	232,77	1795,67	1,92	2,39	41,49	1044,38	10,82					

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется поваренная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	Всего	Витамины			Са	Fe				
								(мг)	(мг)							
4 день																
I Завтрак																
Каша Дружба	180	ТК №19	4,7	7,2	52,9	235,5	0,1	0,06	0	53,9	1,1					
Бутерброд с маслом сливочным	40	ТК №49	2,34	6,26	13,53	139	0,03	0,01	0	9	0,3					
Чай с молоком	200	ТК №36	1,3	1,4	11,8	77,4	0,02	0,07	0,54	59,4	0,7					
Итого:	420		8,34	14,86	78,23	451,90	0,15	0,14	0,54	122,30	2,10					
II Завтрак																
Сок	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4					
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,01	4,00	7,00	0,40					
Обед																
Суп рыбный со сметаной	200	ТК №116	8,6	6,06	13,9	77,5	0	0	7,46	47,4	1,38					
Вегетарианов	80	ТК №7	6,9	20,72	5,77	120	0	0	0	76,6	0,3					
Макароны отварные	150	ТК №66	3,9	6,2	31,2	207	0,06	0,015	0	6,3	0,35					
Помидор консервированный (свежий)	60	ТК №56/2 (ТК №16)	0,32	0,04	1	13,8	0,02	0,04	0	0	0					
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7					
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95					
Итого:	720		23,55	33,42	98,23	609,40	0,34	0,26	9,01	194,40	4,68					
Полдник																
Кефир	175	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18					
Повидло	25	ТК №118	0,1	0	16,55	63,5	0	0	5,35	3,5	0,32					
Хлеб пшеничный	50	ТК №114	3,7	2,7	20,93	107,2	0,51	0,02	0	9	0,5					
Итого:	250		9,2	2,7	44,86	276,9	0,564	0,326	6,61	228,5	1					
Ужин																
Запеканка из творога	150	ТК №89	24,8	17,5	21,1	316	0,08	0,38	0,45	226,5	0,48					
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72					
Фрукт (яблоко)	100	ТК №111	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	24	2,3					
Итого:	450		25,40	18,10	49,80	419,00	0,13	0,41	7,35	261,30	3,50					
Итого за день:	1940		66,99	69,18	296,22	1803,20	1,19	1,14	27,51	813,50	11,68					

При приготовлении блюда используется подпроянная соль

При приготовлении блюда используется подпроявляющая соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
	г	г						г	(мг)			Ca	Fe
									B1	B2	C		
5 день													
I Завтрак													
Каша манная	180	ТК №22	5,67	7,33	42	231	0,07	0,02	0	60,7	0,5		
Бутерброд с маслом сливочным	40	ТК №49	2,34	6,26	13,53	139	0,03	0,01	0	9	0,3		
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34	0		
Итого:	420		9,41	15,59	63,23	468,00	0,12	0,11	0,40	103,70	0,80		
II Завтрак													
Сок	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4		
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,06	4,00	7,00	0,40		
Обед													
Суп картофельный макаронными изделиями	200	ТК №39	2,15	2,29	17,41	121	0,03	0,04	6,76	33,6	0,78		
Голубцы ленивые с отварной птицей	200	ТК №60	11,7	14,40	23,40	210	0,06	0,08	25,00	98	2,03		
Огурец свежий (соленый)	60	ТК №48/1 (ТК №57)	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	0,05	5	0	0		
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7		
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95		
Итого:	690		18,16	17,15	88,67	530,50	0,36	0,37	38,31	195,70	5,46		
Полдник													
Кефир	180	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18		
Фрукт (банан)	100	ТК №112	0,5	0,2	21	96	0,04	0,05	10	8	0,6		
Кондитерское изделие (печенье, пряник)	40	ТК №46(52)	3,06	3,9	29,73	166,8	0	0	0	105	0,8		
Итого:	320		8,96	8,9	58,11	369	0,094	0,356	11,26	329	1,58		
Ужин													
Котлета рыбная	80	ТК №69	10,3	5,4	13,7	180	0,08	0,12	0,4	58,3	1,01		
Винегрет	140	ТК №17	1,4	3	4,5	67,63	0,05	0,06	25	144,5	1		
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,52		
Хлеб пшеничный	35	ТК №114	2,46	0,86	16,74	86	0,048	0,015	0	18	0,348		
Итого:	455		14,16	9,26	48,94	389,63	0,18	0,20	25,40	231,60	2,88		
Итого за день:	1985		51,19	51,00	284,05	1803,13	0,76	1,09	79,37	867,00	11,12		

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется поваренная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г	г						В1	В2	С	Ca	Fe
6 день												
I Загрузка												
Каша гречневая молочная	180	ТК №27	6,19	7	30,07	208,133	0,164	0,081	0	124,67	3,2	
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	136,28	0,8	
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72	
Итого:	425		9,62	12,73	59,37	360,33	0,22	0,15	0,00	271,75	4,72	
II Загрузка												
Сок	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4	
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,00	4,00	7,00	0,40	
Обед												
Борщ из свежей капусты со сметаной	180	ТК №40	6,68	4,6	16,28	64,9	0,14	0,05	4,76	27	1,147	
Печень тушенная в сметане	80	ТК №9	11,07	9,6	0,05	127,4	0,125	1,076	10,41	144,6	1,1	
Картофельное пюре	150	ТК №35	2,8	5	19,1	133	0,14	0,11	5,3	35,9	0,05	
Овощи консервированные (свежие)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,6	0	0,7	10	0	0	0	0	0	
Компот из свежих яблок	180	ТК №103	0,2	0	28	112	0,02	0	2,89	10,5	0,75	
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95	
Итого:	700		23,35	19,60	86,29	541,80	0,69	1,42	23,71	261,00	5,00	
Подливки												
Печенье	10	ТК №46	4,6	4,1	30,52	228,2	0,05	0,02	0	18	0,36	
Яйцо варенное	40	ТК №115	0,2	0	6,5	62,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	
Кисель из сухофруктов	200	ТК №104	1,35	0	24,45	99	0	0	2,5	13,5	0,45	
Итого:	250		6,15	4,1	61,47	390	0,05	0,03	2,54	36	1,54	
Ужин												
Макароны отварные	135	ТК №66	5,66	4,54	19,37	155	0,04	0,052	0	4,86	1,09	
Салат из моркови с зеленым горошком	60	ТК №11	1	5,06	3,13	74	0,04	0,04	3	75,6	0,1	
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	2,46	0,86	16,74	85,77	0,048	0,016	0	8	0,448	
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34	0	
Итого:	435		9,12	10,46	39,24	412,77	0,13	0,11	3,40	122,46	1,64	
Итого за день:	1910		48,74	46,99	271,47	1750,90	1,10	1,71	33,65	698,21	13,30	

При приготовлении блюда используются йодированная соль.

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход.		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г			Всего	г	Всего	г	Всего	В ₁		В ₂	С	Са	Fe		
															(мг)	
7 день																
I Завтрак																
Каша пшенная на молоке жидкая	180	ТК №21	5,13	11,8	31	221	0,14	0,01	0	25,8						
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	136,28						
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8						
Итого:	425		8,56	17,53	60,30	373,20	0,20	0,08	0,00	172,88						
II Завтрак																
Сок	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7						
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,05	4,00	7,00						
Обед																
Суп картофельный с клецками	180	ТК №41	2,7	2,37	12,12	80,6	0,054	0	0,27	28,86						
Тефтели из говядины с рисом	100	ТК №4	12,8	13,56	10,44	235	0	0	1,12	150						
Салат из свеклы	60	ТК №73	0,852	3,65	5	56,34	0,01	0,02	5	21						
Картофельное пюре	130	ТК №35	2,8	5	19,1	133	0,14	0,11	5,3	35,9						
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	4,2	21,1						
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43						
Итого:	700		22,98	24,98	93,02	696,04	0,46	0,33	16,24	299,86						
Полдник																
Кефир	200	ТК №108	5,6	5,3	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240						
Хлеб пшеничный	50	ТК №114	3,7	2,7	20,93	107,2	0,51	0,02	0	9						
Итого:	250		9,3	8	29,13	225,2	0,57	0,36	1,4	249						
Ужин																
Ленивые вареники	150	ТК №90	9,9	19,5	20,8	279,5	0,075	0,3	0,3	171						
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34						
Фрукт	100	ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	18,9	51						
Итого:	450		11,90	22,10	43,20	494,50	0,14	0,41	19,60	256,00						
Итого за день:	1925		53,24	72,71	250,75	1834,94	1,38	1,23	41,24	984,74						

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход,		№ рецептуры или технологической карты	Белки Всего г	Жиры Всего г	Углеводы Всего г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
	г							(мг)			Ca	Fe
								B1	B2	C		
8 день												
I Завтрак												
Каша геркулесовая молочная	180	ТК №24	3,7	6,3	22	156	0,06	0,036	0	26,9	1,12	
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	134	0	
Яйцо варенное	40	ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1	
Бутерброд с маслом	30	ТК №49	2,34	6,26	13,53	139	0,03	0,01	0	9	0,3	
Итого:	450		12,52	19,16	43,51	455,80	0,14	0,31	0,40	191,90	2,42	
II Завтрак												
Сок фруктовый	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4	
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,01	4,00	7,00	0,40	
Обед												
Сварочник на бульоне со сметаной (Рассольник)	180	ТК №29 (ТК №20)	6	11,2	19,9	201,5	0,04	0,08	8	65,2	1,18	
Котлета куриная	80	ТК №6	11,5	8,3	11	177	0,06	0,13	0,64	46,4	1,15	
Капуста тушеная	130	ТК №13	3,1	5,9	11,7	117	0,035	0,052	14,5	75,4	1,04	
Орех соевый (свежий)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,6	0	0,7	10	0	0	5	0	0	
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7	
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95	
Итого:	680		25,03	25,80	89,66	696,60	0,40	0,46	29,69	251,10	6,02	
Полдник												
Кефир	185	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
Фрукт	100	ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	18,9	51	0,5	
Итого:	285		5,4	0	7,38	223,2	0,054	0,306	20,16	267	0,18	
Ужин												
Каша гречневая рассыпчатая	110	ТК №87	6,27	5,06	30,69	139,4	0,154	0,077	0	17,6	2,13	
Рыба тушеная в томате с овощами	140	ТК №31	13,26	6,958	6,174	26,8	0,098	0,098	6,048	54,012	1,056	
Кавказ с молоком	200	ТК №59	4,07	4,2	20,4	115,9	0,05	0,17	1,43	137	0,43	
Хлеб пшеничный	35	ТК №114	2,46	0,86	16,74	85,77	0,048	0,016	0	8	0,448	
Итого:	485		26,06	17,08	74,00	367,87	0,35	0,36	7,48	216,61	4,04	
Итого за день:	2000		69,51	62,14	239,65	1789,47	0,95	1,45	61,73	933,61	13,06	

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	Всего	В1	В2		С	Са	Fe				
														(мг)			
9 день																	
I Завтрак																	
Каша Дружба	180	ТК №19	4,7	7,2	52,9	275,7	0,1	0,06	0	53,9	2,1						
Бутерброд с маслом сливочным	40	ТК №49	2,34	6,26	13,59	139	0,03	0,01	0	9	0,3						
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72						
Итого:	420		7,04	13,46	80,49	470,70	0,13	0,07	0,00	73,70	3,12						
II Завтрак																	
Сок фруктовый	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	0,4						
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,00	4,00	7,00	0,40						
Обед																	
Суп гороховый на бульоне	180	ТК №45	4,6	2,6	2,8	104	0,12	0,08	5	50	1,14						
Котлета говяжья (биточки, шинцели)	80	ТК №8	12,7	7,2	9,6	155,4	0,05	0,11	0,56	141	1,26						
Картофельное пюре	150	ТК №35	2,9	5,1	19,6	136,5	0,14	0,11	5,55	36,6	0,5						
Овощи консервированные (свежие)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,66	0,12	2,28	14	0,01	0,01	1,5	6	0,48						
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7						
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95						
Итого:	700		24,69	15,42	80,64	601,00	0,58	0,51	14,16	297,30	6,03						
Полдник																	
Кефир	170	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18						
Хлеб пшеничный	35	ТК №114	3,16	0,4	19,39	65,05	0,06	0,02	0	9,2	0,8						
Йогурт вареное	40	ТК №115	0,1	0	6,5	62,8	0	0	0,06	3,2	0,1						
Итого:	245		3,26	6,8	25,89	234,05	0,06	0,02	1,32	228,4	1,08						
Ужин																	
Оладьи с вареньем (повидлом)	200	ТК №94	1,49	11,22	50,82	350,86	0,32	0,21	0,85	70,1	1,18						
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0						
Фрукт	100	ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,78	117	0,045	0,03	18,9	51	0,5						
Итого:	480		3,09	13,32	72,40	534,86	0,38	0,30	20,05	146,60	1,68						
Итого за день:	1945		38,58	49,10	284,52	1886,61	1,16	0,90	39,53	753,00	12,31						

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологической карты	Белки			Жиры			Углеводы			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г			Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	Всего	В1	В2	С		Са	Fe				
																г	г	г	(мг)
10 день																			
I Завтрак																			
Каша рисовая молочная	200	ТК №64	2,67	6,8	52	176	0,1	0,06	0	53,8	2								
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	136,28	0,8								
Какао с молоком	200	ТК №59	4,07	4,2	20,4	115,9	0,05	0,17	1,43	137	0,43								
Итого:	445		10,17	16,73	87,70	388,10	0,21	0,30	1,43	327,08	3,23								
II Завтрак																			
Сок фруктовый	100	пром. ТК №209	0,5	0,1	25,1	46	0,01	0,01	4	7	1,4								
Итого:	100		0,50	0,10	25,10	46,00	0,01	0,00	4,00	7,00	1,40								
Обед																			
Суп крестьянский со сметаной на бульоне	200	ТК №53	2,42	1,6	13,2	92	0,096	0,064	7,04	38,2	0,27								
Картофель по домашнему	220	ТК №203	12	12	21	268,11	0,18	0,16	4,3	29,3	0,18								
Салат из свежих огурцов и помидоров (Отварная свекла с зеленым горошком)	60	ТК №50 (ТК №58)	0,66	6,6	2,2	64	0,02	0,04	17,3	22	0,72								
Компот из смеси сухофруктов	180	ТК №106	1,83	0	24,2	96,6	0	0,02	1,2	21,1	0,7								
Хлеб ржаной	50	ТК №113	2	0,4	22,16	94,5	0,26	0,18	0,35	43	1,95								
Итого:	710		18,91	20,60	82,76	615,21	0,56	0,46	30,19	153,60	3,82								
Полдник																			
Кефир	200	ТК №108	5,6	5,3	8,2	118	0,06	0,34	1,4	240	0,2								
Хлеб пшеничный	50	ТК №114	3,7	2,7	20,93	107,2	0,51	0,02	0	9	0,5								
Итого:	250		9,3	8,1	29,13	225,2	0,57	0,36	1,4	249	0,7								
Ужин																			
Сырники творожные запеченные	150	ТК №55	17,2	17,1	16,05	375	0,12	0,41	0,45	259,5	1,05								
Йогурт варенный	40	ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1								
Фрукт	100	ТК №112 (ТК №111 ТК №110)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	18,9	51	0,4								
Чай с молоком	180	ТК №36	1,1	1,2	9,3	64,5	0,015	0,06	0,45	49,5	0,6								
Итого:	470		23,98	23,50	40,33	619,30	0,21	0,68	19,80	382,00	3,05								
Итого за день:	1975		62,86	69,03	265,02	1893,81	1,56	1,80	56,82	1118,68	12,20								

При приготовлении блюд используется подпрощанная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль