



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 технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины					Минеральные		
	г	г		Всего	Всего	Всего	В ₁	В ₂	С		Са	Fe						
													(мг)	вещества (мг)				
1 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 (Лячо)	60	ТК №79 (ТК №86)	1,14	5,34	4,4	71,4	0,012	0,03	0	24,6	0,42							
Бутерброд с повидлом (вареньем)	55	ТК №47	2,4	0,24	31,25	13,4	0	0	0,35	3,5	0,32							
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72							
Итого завтрак:	450		7,94	11,98	73,15	436,00	0,06	0,04	0,35	49,30	2,06							
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	пром. (ТК №109)	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4							
Итого 2-ой завтрак:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40							
Обед																		
Суп. рыбный из консервов	180	ТК №42	2,1	2,07	13,5	83	0,01	0,02	6	16	2							
Картофель и овощи тушенные	130	ТК №18	2,7	4,55	11,9	120,3	0,097	0,065	6,6	23,3	0,86							
Оладьи из печени	80	ТК №10	20,4	11,8	20	268	0	0	0	8	0							
Салат из капусты (Салат из квашенной 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 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	10	94,5	0	0	0,02	17,5	1,95							
Итого:	680		30,03	23,12	82,50	716,90	0,14	0,31	29,22	116,50	6,11							
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	0,448							
Мармелад	16		1,25	2,45	4,45	44,6	0,001	0,0015	0	2,7	0,25							
Итого:	256		10,7	9,3	40,61	246,5	0,13	0,02	3	270	2,56							
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	34	0							
Омлет	105	ТК №30	5,9	11,1	1,2	127,3	0,04	0,22	0,12	47,9	1,2							
Фрукт	100	ТК №110 ТК №111 ТК №112	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	24	3,3							
Фасоль (зеленый горошек, кукуруза)	40	ТК №80	2,9	0,125	8,48	45,6	0	0	0	0	0							
Итого:	465		12,03	14,26	40,45	360,90	0,13	0,34	7,42	109,90	4,72							
Итого за день:	1951		61,20	58,76	246,81	1806,30	0,47	0,72	41,99	552,70	16,85							

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Всего г	Всего г	Всего г		В1	В2	С	Са	Fe
3 день											
I Завтрак											
Лапша молочная	200	ТК №26	4,4	3,7	16,8	118	0,05	0,13	0,6	118	0,4
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	76,28	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	52,50	330,10	0,16	0,37	2,03	331,28	1,63
II Завтрак											
Сок	100	пром. №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,03	2,00	7,00	1,40
Обед											
Рассольник ленинградский на бульоне (Помидорник на бульоне)	200	ТК №20 (ТК №43)	0,21	0,8	0,3	95,2	0	0,008	0,04	7	0,01
Картофельная запеканка с мясом	200	ТК №2	16,9	16,7	14,56	333,9	1,1	0,2	8,7	148	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 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	3	0,5	22	94,5	0,26	0,18	0,35	47,9	2,46
Итого:	690		22,94	22,30	63,96	674,20	1,39	0,44	25,69	254,80	6,77
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
Рагу 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	16,9	7,9	3,43	195,6	0,12	1,09	0,11	59,6	5,66
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	0,448
Итого:	450		21,31	13,49	43,07	432,87	0,21	1,15	8,11	116,50	7,55
Итого за день:	1935		66,05	52,22	214,71	1795,67	1,92	2,39	39,49	929,28	17,53

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г		№ рецептуры или технологической карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)	
	г	г		Всего	Всего	Всего	В1	B2	C		Ca	Fe				
4 день																
I Завтрак																
Каша Дружба	180		ТК №19	4,7		7,2		52,9		235,5	0,1	0,06	0		53,9	2,1
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	3,10
II Завтрак																
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4					
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40					
Обед																
Суп рыбный со сметаной	200		ТК №116	8,6		6,06		13,9		77,5	0	0	7,46		17,4	1,38
Говядина отварная	80		ТК №61	9		8,7		0		120	0	0	0		0	0
Макаронь отварные	150		ТК №66	5,9		6,2		31,2		207	0,06	0,015	0		6,3	0,75
Овощи консервированные (свежие)	60		ТК №56/2 (ТК №16)	0,32		0,04		1		13,8	0,02	0,04	0		0	0
Компот из 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		10		113	0	0	0,02		5,7	0,3
Итого:	720			27,65		21,40		80,30		627,90	0,08	0,08	8,68		50,50	3,13
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	0,35		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	1,61		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	0,88
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	3,3
Итого:	450			25,40		18,10		49,80		419,00	0,13	0,41	7,35		261,30	4,90
Итого за день:	1940			71,09		57,16		263,29		1821,70	0,93	0,96	20,18		669,60	13,53

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход,		№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая цен- ность, ккал.	Витамины				Минеральные	
	г	Всего		Всего	Всего	Всего		Витамины		Минеральные			
								В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
5 день													
I Завтрак													
Каша геркулесовая молочная	180	ТК №24	3,7	6,3	22	156	0,06	0,036	0	26,9	1,2		
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34	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	91,90	2,50		
II Завтрак													
Сок фруктовый	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4		
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40		
Обед													
Свекольник на бульоне со сметаной (Рассольник)	180	ТК №29 (ТК №20)	6	11,2	19,9	201,5	0,04	0,08	8	65,2	1,8		
Котлета куриная	80	ТК №6	14,5	8,3	11	177	0,06	0,13	0,64	46,4	1,5		
Капуста тушенная	130	ТК №13	3,1	5,9	11,7	117	0,035	0,052	14,5	75,4	1,04		
Огурец соленый (свежий)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,6	0	0,7	10	0	0	0	0	11		
Компот из 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	3	0,5	22,2	94,5	0,26	0,18	0,35	47,9	2,46		
Итого:	680		29,03	25,90	89,70	696,60	0,40	0,46	24,69	256,00	18,50		
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 №110 №111 №112	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	24	3,3		
Итого:	285		5,4	0	7,38	153,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18		
Ужин													
Каша гречневая рассыпчатая	110	ТК №87	6,27	5,06	30,69	139,4	0,154	0,077	0	17,6	3,3		
Рыба тушенная в томате с овощами	140	ТК №31	13,26	6,958	6,174	26,8	0,098	0,098	6,048	54,012	1,036		
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	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	5,21		
Итого за день:	2000		73,51	62,24	224,69	1719,47	0,95	1,45	35,83	787,51	27,79		

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г	г						(мг)		вещества (мг)		
				Всего	г	Всего		г	В ₁	В ₂	С	Са
6 день												
I Завтрак												
Каша гречневая молочная	180	ТК №27	6,19	7	30,07	208,133	0,164	0,081	0	24,67	3,2	
Бутерброд с маслом сливочным	40	ТК №49	2,34	6,26	13,53	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		8,53	13,26	57,60	403,13	0,19	0,09	0,00	44,47	4,22	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40	
Обед												
Борщ из свежей капусты	180	ТК №40	6,68	4,6	16,28	64,9	0,14	0,05	4,76	27	1,47	
Печень тушеная в сметане (Суфле из печени)	80	ТК №9 ТК №85	11,07	9,6	0,05	127,4	0,125	1,076	10,41	44,6	4,1	
Картофельное пюре	150	ТК №35	2,8	5	19,1	133	0,14	0,11	5,3	35,9	1,05	
Овощи консервированные (свежие)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,6	0	0,7	10	0	0	0	0	11	
Компот из свежих яблок	180	ТК №103	0,2	0	28	112	0,02	0	2,8	10,5	0,75	
Хлеб ржаной	50	ТК №113	3	0,5	22,2	94,5	0,26	0,18	0,35	47,9	2,46	
Итого:	700		13,28	19,70	86,33	541,80	0,69	1,42	23,62	165,90	20,83	
Полдник												
Печенье	10	ТК №46	4,6	4,1	30,52	228,2	0,05	0,02	0	18	0,56	
Яйцо варенное	40	ТК №115	0,2	0	6,5	62,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	
Кисель из сухофруктов (повидла, варенья)	200	ТК №104 (ТК №101)	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	1,74	
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	95	5,06	3,13	74	0	0	0	0	0	
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		103,12	10,46	39,24	412,77	0,09	0,07	0,00	12,86	1,54	
Итого за день:	1905		131,58	47,62	254,74	1793,70	1,03	1,61	28,16	266,23	29,73	

При приготовлении блюд используется подприванная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
			Всего г	Всего г	Всего г		В1	В2	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	1,35	
Бутерброд с сыром	45	ТК №48	3,43	5,73	15,3	96,2	0,06	0,07	0	76,28	0,8	
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72	
Итого:	425		8,56	17,53	60,30	373,20	0,20	0,08	0,00	112,88	2,87	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,05	2,00	7,00	1,40	
Обед												
Суп картофельный с клецками	180	ТК №41	2,7	2,37	12,12	80,6	0,054	0	0,27	28,86	0,27	
Тфтели мясные с рисом	100	ТК №4	12,8	13,56	10,44	235	0	0	1,12	0	0	
Салат из свежкы	60	ТК №73	0,852	3,65	5	56,34	0,01	0,02	5	21	0,8	
Картофельное пюре (Картофель отарной)	130	ТК №35 ТК №83	2,8	5	19,1	133	0,14	0,11	5,3	35,9	1,05	
Компот из 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	3	0,5	22	94,5	0,26	0,18	0,35	47,9	2,46	
Итого:	700		23,98	25,08	92,86	696,04	0,46	0,33	13,24	154,76	5,28	
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	29,13	225,2	0,57	0,36	1,4	249	0,7	
Ужин												
Ленивые вареники	150	ТК №90	19,9	19,5	20,8	279,5	0,075	0,3	0,3	111	0,9	
Кофейный напиток с молоком	200	ТК №102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34	0	
Фрукт	100	ТК №110 ТК №111 ТК №112	0,6	0,6	14,7	77	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Итого:	450		21,90	22,10	43,20	454,50	0,14	0,41	7,60	169,00	4,20	
Итого за день:	1925		64,24	72,81	235,59	1794,94	1,38	1,23	24,24	692,64	14,45	

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)		
	г	г		Всего	Всего	Всего	В1	В2	С		Са	Fe						
													(мг)					
8 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	13,53		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	80,43		470,70	0,13	0,07	0,00	73,70	3,12				
II Завтрак																		
Сок фруктовый	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4							
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,00	2,00	7,00	1,40							
Обед																		
Суп гороховый на бульоне	180		ТК №45	4,6		2,6	2,8		104	0,12	0,08	5	50	1,4				
Котлета мясная (биточки, шинцели)	80		ТК № 8	12,7		7,2	9,6		155,4	0,05	0,11	0,56	41	1,26				
Картофельное пюре (Картофель отварной)	150		ТК №35 (ТК №83)	2,9		5,1	19,6		136,5	0,14	0,11	5,55	36,6	1,1				
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 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	3		0,5	22,2		94,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95				
Итого:	700			25,69		15,52	80,68		601,00	0,41	0,37	13,81	171,80	6,89				
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	19,32		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	25,82		234,05	0,06	0,02	0,06	12,4	0,9				
Оладьи с вареньем (повидлом)	200		ТК №94	1,49		11,22	50,82		350,86	0,32	0,21	0,85	70,1	2,8				
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 №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	0,045	0,03	6,9	24	3,3				
Итого:	480			3,09		13,32	72,32		464,86	0,38	0,30	8,05	119,60	6,10				
Итого за день:	1945			39,58		49,20	269,35		1816,61	0,99	0,76	23,92	384,50	18,41				

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход,		№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г	г		Всего	Всего	Всего		В1	В2	С	Са	Fe
9 день												
I Завтрак												
Каша манная	200	ТК №22	5,67	7,33	42	256,67	0,05	0,015	0	30,7	0,5	
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		8,01	13,59	69,53	451,67	0,08	0,03	0,00	50,50	1,52	
II Завтрак												
Сок	100	пром. ТК №109	0,5	0,1	10,1	46	0,01	0,01	2	7	1,4	
Итого:	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,04	15,00	7,00	1,40	
Обед												
Помидорник на бульоне (Рассольник)	200	ТК №43 (ТК №20)	0,21	0,8	0,3	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	
Подлива куриная	100	ТК №56/1	16,1	13,2	3,78	216,56	0	0,1	0,7	0	0	
Салат из квашенной капусты (свежих овощей)	60	ТК № 76 ТК№50)	0,66	2,46	1,62	32,4	0,02	0,04	3,72	28,8	0,36	
Компот из 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	3,3	0,6	16,7	94,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
Итого:	720		24,60	22,06	47,91	685,26	0,13	0,21	5,66	79,10	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 №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	117	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Итого:	310		9,93	10,03	47,19	277,3	0,08	0	3	266,5	3	
Ужин												
Рыба припущенная	80	ТК №68	13,8	5,9	3,4	53,4	0	0	0	66	1	
Омлет	100	ТК №30	5,9	11,1	1,2	107	0,04	0,22	0,12	47,9	1,2	
Кофейный напиток с молоком	200	ТК № 102	1,4	2	7,7	98	0,02	0,08	0,4	34	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	0	4	0,33	
Итого:	425		24,18	23,03	37,37	379,40	0,09	0,32	0,52	155,90	2,75	
Итого за день:	2035		67,22	68,81	212,10	1839,66	0,38	0,59	24,18	559,00	12,03	

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		В ₁	В ₂	С	Са	Fe	
												г
10 день												
I Завтрак												
Каша манная геркулесовая молочная)	180	ТК №22 ТК №24	5,67	7,33	42	231	0,07	0,02	0	30,7	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	73,70	0,80	
II Завтрак												
Сок	100	ТК №109	0,5	0,1	0,1	46	0,01	0,04	22	24	3,3	
Итого:	100		0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0,06	22,00	24,00	38,58	
Обед												
Суп картофельный макаронными изделиями	200	ТК №39	2,15	2,29	17,41	121	0,03	0,04	6,76	33,6	0,87	
Голубцы мясные	200	ТК №60	13,7	14,40	23,40	210	0,06	0,08	25,00	98	2,03	
Огурец свежий (соленый)	60	ТК №57 (ТК №48/1)	0,48	0,06	1,5	8,4	0,01	0,05	80	11	0,54	
Компот из 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	3,3	0,6	16,7	94,5	0,09	0,04	0	17,5	1,95	
Итого:	690		21,46	17,35	83,21	530,50	0,19	0,23	112,96	181,20	6,09	
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	9,3	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	1,1	
Винегрет	140	ТК №17	1,4	3	4,5	67,63	0,05	0,06	20	44,5	1	
Чай с сахаром	200	ТК №105	0	0	14	56	0	0	0	10,8	0,72	
Хлеб пшеничный	35	ТК №114	2,46	0,86	16,74	86	0,048	0,015	0	8	0,448	
Итого:	455		14,16	9,26	48,94	389,63	0,18	0,20	20,40	121,60	3,27	
Итого за день:	1985		54,49	51,60	253,59	1803,13	0,59	0,95	167,02	729,50	50,32	
При приготовлении блюда используется йодированная соль												