



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 74
Н.Н. Трубицина

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

обучающихся возрастной категории от 1,5 до 3 лет

муниципального 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		Всего	Всего	Всего	Всего	В1	В2		С	Са	Fe			
I день																
I Завтрак																
Макароны с маслом и сыром	105		ТК №25	3,6		5,2		19		115,8	0,04	0,01	0	8,4	10,4	
Икра кабачковая (Лечо)	45		ТК №79 (ТК №86)	0,76		3,56		3,08		53,55	0,008	0,02	0	16,4	0,28	
Бутерброд с повидлом (вареньем)	35		ТК №47	1,61		0,16		23,08		97,8	0	0	0,28	2,1	0,2	
Чай с сахаром	180		ТК №105	0		0		12,4		30,4	0	0	0	9	0,6	
Итого завтрак:	365			5,97		8,92		57,56		297,55	0,05	0,03	0,28	35,90	11,48	
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	150		ТК №42	1,9		1,8		12		87	0,09	0,05	7	21,5	0,87	
Картофель и овощи тушеные	120		ТК №18	2,4		4,1		10,7		103,12	0,08	0,055	5,9	19,5	0,7	
Оладьи из печени	60		ТК №10	16,3		9,47		15,97		201	0	0	0	6,4	0	
Салат из капусты (Салат из квашенной капусты)	40		ТК №74 (ТК №76)	0,7		2,8		2		36,6	0,02	0,02	10,3	20,4	0,4	
Компот из сухофруктов	150		ТК №106	0,78		0		20,2		80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40		ТК №113	24		0,4		17,7		75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	560			46,08		18,57		78,57		583,82	0,40	0,29	24,43	123,73	4,54	
Полдник																
Какао с молоком	180		ТК №59	3,67		3,19		15,82		100	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
Хлеб пшеничный	20		ТК №14	1,23		0,43		8,37		43	0,024	0,008	0	4	0,224	
Итого:	200			4,9		3,62		24,19		143	0,064	0,148	1,2	118,7	0,634	
Ужин																
Хлеб пшеничный	20		ТК №14	1,23		0,43		8,37		43	0,024	0,008	0	4	0,224	
Кофейный напиток с молоком	180		ТК №102	1		1,5		6,8		67	0,015	0,06	0,3	25,5	0	
Омлет	84		ТК №30	4,7		8,8		0,94		102	0,029	0,17	0,097	38,3	0,92	
Фрукт	95		ТК №110 ТК №111 ТК №112	0,6		0,6		14,7		73	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Фасоль (зеленый горошек, кукуруза)	40		ТК №80	2,9		0,125		8,48		46	0	0	0	0	0	
Итого:	419			10,43		11,46		39,29		331,00	0,11	0,27	7,30	91,80	4,44	
Итого за день:	1644			67,88		42,67		209,71		1401,37	0,64	0,74	35,21	377,13	22,50	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)		
			Всего г	Всего г	Всего г		B ₁	B2	C	Ca	Fe	
2 день												
I Завтрак												
Каша рисовая молочная	150	ТК №64	2	4,1	31,2	116	0,06	0,035	0	32,3	1,2	
Бутерброд с сыром	40	ТК №48	3,27	4,89	9,8	87	0,03	0,04	0	19,2	0,47	
Какао с молоком	160	ТК №59	3,67	3,19	15,82	88,89	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
Итого:	350		8,94	12,18	56,82	291,89	0,13	0,22	1,20	166,20	2,08	
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												
Суп крестьянский на бульоне	150	ТК №53	1,8	1,2	9,9	69,1	0,08	0,05	5,3	28,7	0,69	
Жаркое по домашнему	180	ТК №3	9,56	9,78	17,46	219,36	0,14	0,126	3,69	26,19	2,124	
Салат из свежих огурцов и помидоров (Отварная свекла с зеленым горошком)	40	ТК №50 (ТК №58)	0,44	1,64	1,08	21,6	0,016	0,024	2,48	19,2	0,24	
Компот из сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	560		36,58	13,02	66,34	466,16	0,45	0,36	12,70	130,02	5,62	
Полдник												
Кефир	180	ТК №108	5,4	4,8	7,38	106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18	
Хлеб пшеничный	40	ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336	
Итого:	220		7,24	0,64	19,94	170,53	0,09	0,318	1,26	222	0,516	
Ужин												
Сырники творожные запеченные	120	ТК №55	17,76	13,68	12,84	250	0,096	0,324	0,36	207,6	0,84	
Яйцо варенной	40	ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1	
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3	
Чай с молоком	150	ТК №36	0,9	1,1	8,5	53,75	0,01	0,05	0,04	45	0,5	
Итого:	405		24,34	19,98	36,32	439,55	0,18	0,58	7,30	298,60	5,64	
Итого за день:	1635		77,60	45,92	189,52	1414,13	0,86	1,49	24,46	823,82	15,26	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход		№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г	Всего		Всего	Всего	В1		B2	C	Ca	Fe	
												г
3 день												
I Завтрак												
Лапша молочная	150	ТК №26	3,3	2,85	12,6	88,5	0,045	0,105	0,45	88,5	0,3	
Бутерброд с сыром	30	ТК №48	3,27	4,89	9,8	87	0,03	0,04	0	19,2	0,47	
Какао с молоком	180	ТК №59	3,67	3,19	15,82	115,9	0,04	0,14	1,2	114,7	0,41	
Итого:	360		10,24	10,93	38,22	291,40	0,12	0,29	1,65	222,40	1,18	
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												
Рассольник ленинградский на бульоне (Помидорник на бульоне)	150	ТК №20 (ТК №43)	0,15	0,6	0,23	71,4	0	0,006	0,03	5	0,008	
Картофельная запеканка с мясом	180	ТК №2	15,2	15	13,1	253,4	1	0,18	7,83	133,2	2,7	
Салат из капусты квашенной (или свежей)	40	ТК №76 (ТК №74)	0,7	2,8	2	36	0,02	0,02	10,3	20,4	0,4	
Компот из сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97	
Итого:	560		40,83	18,80	53,23	516,90	1,23	0,37	19,39	214,93	5,68	
Полдник												
Кефир	160	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15	
Пирожок с повидлом	40	ТК №91	4	2,7	37,7	121	0,1	0,1	0,4	3,7	0	
Итого:	200		8,2	2,7	43,85	209,5	0,145	0,355	1,45	183,7	0,15	
Ужин												
Рагу овощное	120	ТК №14	1,95	4,73	10,5	92,4	0,04	0,04	8	39,9	0,84	
Суфле из печени	100	ТК №85	16,9	7,9	3,43	155,6	0,12	1,09	0,11	59,6	5,66	
Чай с сахаром	150	ТК №105	0	0	12,4	25	0	0	0	9	0,6	
Хлеб пшеничный	30	ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336	
Итого:	400		20,69	13,27	38,89	337,33	0,20	1,14	8,11	114,50	7,44	
Итого за день:	1620		80,46	45,80	184,29	1401,13	1,70	2,16	32,60	742,53	15,84	

При приготовлении блюд используется йодированная 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	г		Всего	Всего	Всего	В ₁	В2	С		Ca	Fe			
													(мг)		
4 день															
I Завтрак															
Каша Дружба	150		ТК №19	3,5		5,4		39,73		221,8	0,077	0,046	0	40,4	1,54
Бутерброд с маслом сливочным	27		ТК №49	1,58		5,24		10,81		94	0,02	0,01	0	6	0,2
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:	357			6,18		11,84		59,84		380,30	0,11	0,12	0,45	95,90	2,34
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	150		ТК №116	1,65		2,25		8,18		58,1	0,03	0,045	6,4	39,9	0,75
Говядина отварная	60		ТК №61	8,01		7,95		0		90,3	0	0	0	0	0
Макароны отварные	110		ТК №66	4		4,2		21,5		142	0,04	0,01	0	4,5	0,55
Овощи консервированные (свежие)	40		ТК №56/2 (ТК №16)	0,32		0,04		1		9,2	0	0	5	0	0
Компот из сухофруктов	150		ТК №106	0,78		0		20,2		80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6
Хлеб ржаной	40		ТК №113	2,4		0,4		17,7		75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	550			17,16		14,84		68,58		455,70	0,28	0,22	12,63	100,33	3,87
Полдник															
Кефир	175		ТК №108	5,4		4,8		7,38		106,2	0,054	0,306	1,26	216	0,18
Хлеб пшеничный	40		ТК №114	2,46		0,86		16,74		70	0,048	0,016	0	8	0,448
Итого:	215			7,86		0,86		24,12		176,2	0,102	0,322	1,26	224	0,628
Ужин															
Запеканка творожная	120		ТК №89	19,8		14		16,9		247,46	0,06	0,3	0,36	181,2	0,7
Чай с сахаром	180		ТК №105	0		0		12,4		30,4	0	0	0	9	0,6
Фрукт (яблоко)	95		ТК №111	0,6		0,6		14,7		73	0,045	0,03	6,9	24	3,3
Итого:	395			20,40		14,60		44,00		350,86	0,11	0,33	7,26	214,20	4,60
Итого за день:	1617			52,10		42,24		206,64		1409,06	0,61	0,99	23,60	641,43	12,84

При приготовлении блюда используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Всего г	Всего г	Всего г		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
5 день											
I Завтрак											
Каша геркулесовая молочная	150	ТК №24	3,1	5,2	18,4	130	0,08	0,03	0	22,4	1
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0
Яйцо варенное	40	ТК №115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2
Итого:	397		10,76	16,54	36,29	353,80	0,15	0,28	0,30	75,90	2,20
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)	150	ТК №29 (ТК №20)	4,5	8,4	14,9	151,2	0,03	0,06	6	49	1,3
Котлета куриная	60	ТК №6	10,9	6,2	8,3	133	0,04	0,09	0,48	34,8	1
Капуста тушеная	110	ТК №13	2,9	5,4	10,8	99	0,032	0,048	13,4	70	0,96
Огулец соленный (свежий)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,4	0	0,45	9,2	0	0	8	0	0
Компот из сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6
Хлеб ржаной	40	ТК №113	2,4	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	550					548,50					
Полдник											
Кефир	150	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	73	0,045	0,03	6,9	24	3,3
Итого:	245		4,8	0,6	20,85	161,5	0,09	0,285	7,95	204	3,45
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	120	ТК №31	11,36	5,964	5,292	26,8	0,084	0,084	5,181	49,296	0,888
Каша с молоком	150	ТК №59	3,5	3	15	83,33	0,03	0,11	1	110	0,35
Хлеб пшеничный	29	ТК №114	1,84	0,64	12,56	70,35	0,036	0,012	0	6	0,336
Итого:	409		22,97	14,66	63,54	319,88	0,30	0,28	6,18	182,90	4,87
Итого за день:	1701		39,03	31,90	130,78	1429,68	0,55	0,86	16,43	469,80	11,92
При приготовлении блюда используется йодированная соль											

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход,	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г		Всего	Всего	Всего		В ₁	В ₂	С	Са	Fe
6 день											
I Завтрак											
Каша гречневая молочная	150	ТК №27	4,64	5,25	22,55	156,1	0,123	0,061	0	18,5	2,4
Вутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	30,4	0	0	0	9	0,6
Итого:	357		6,22	10,49	45,76	280,50	0,14	0,07	0,00	33,50	3,20
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											
Борщ из свежей капусты	150	ТК №40	2,30	1,3	4,05	48,7	0,05	0,04	3,7	27	0,75
Печень тушеная в сметане (Суфле из печени)	60	ТК №9 ТК №85	8,3	7,2	0,03	95,6	0,094	0,807	7,8	33,5	3,08
Картофельное пюре	110	ТК №35	2,5	4,4	16,5	115	0,12	0,1	4	32,01	0,95
Овощи консервированные (свежие)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,4	0	0,45	9,2	0	0	8	0	0
Компот из свежих яблок	150	ТК №103	0,15	0	21	84	0,015	0	2,1	10,5	0,75
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	550		37,65	13,30	59,73	428,10	0,49	1,09	25,88	141,34	7,50
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)	180	ТК №104 (ТК №101)	0,9	0	14,67	73,49	0	0	1,65	9	0,3
Итого:	230		5,7	4,1	51,69	364,49	0,05	0,03	1,69	31,5	1,59
Ужин											
Макароны отварные	105	ТК №66	4,7	3,4	12,5	111	0,03	0,017	0	3,01	0,65
Салат из моркови с зеленым горошком	40	ТК №11	0,95	5,06	3,13	50	0	0	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	ТК №114	1,84	0,64	12,56	64,33	0,036	0,012	0	6	0,336
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0
Итого:	355		8,49	10,60	34,99	292,33	0,08	0,09	0,30	34,51	0,99
Итого за день:	1592		58,56	38,59	202,27	1411,42	0,77	1,29	29,87	247,85	14,68

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход,		№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки		Жиры		Углеводы		Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г	г		Всего	Всего	Всего	В ₁	В ₂	С		Са	Fe			
													г	г	г
7 день															
I Завтрак															
Каша пшенная на молоке жидкая	150		ТК №21	4,3	9,8	25,8		21,5	0,12	0,01	0		21,5	1,1	
Бутерброд с сыром	30		ТК №48	3,27	4,89	9,8		87	0,03	0,04	0		19,2	0,47	
Чай с сахаром	180		ТК №105	0	0	12,4		30,4	0	0	0		9	0,6	
Итого:	360			7,57	14,69	48,00		138,90	0,15	0,05	0,00		49,70	2,17	
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 картофельный с клетками	150		ТК №41	2,25	1,97	10,1		67,16	0,05	0	0,023		24,05	0,23	
Тефтели мясные с рисом	70		ТК №4	8,98	9,49	7,31		195,2	0	0	0,79		0	0	
Салат из свежкы	40		ТК №73	0,568	2,43	3,3		37,6	14	0,53	0,072		0,015	3,8	
Картофельное пюре (Картофель отварной)	110		ТК №35 ТК №83	2,5	4,4	16,5		140,1	0,12	0,1	4		32,01	0,95	
Компот из сухофруктов	150		ТК №106	0,78	0	20,2		80,5	0	0,02	0,95		17,6	0,6	
Хлеб ржаной	40		ТК №113	24	0,4	17,7		75,6	0,21	0,14	0,28		38,33	1,97	
Итого:	560			39,08	18,69	75,11		596,16	14,38	0,79	6,12		112,01	7,55	
Полдник															
Кефир	180		ТК №108	5,4	4,8	7,38		106,2	0,054	0,306	1,26		216	0,18	
Хлеб пшеничный	40		ТК №114	2,46	0,86	16,74		83	0,048	0,016	0		8	0,448	
Итого:	220			7,86	0,86	24,12		189,2	0,102	0,322	1,26		224	0,628	
Ужин															
Ленивые вареники	120		ТК №90	15,9	15,6	16,6		257,6	0,06	0,24	0,24		88,8	0,72	
Кофейный напиток с молоком	180		ТК №102	1	1,5	6,8		97	0,015	0,06	0,3		25,5	0	
Фрукт	95		ТК №10 (ТК №11 ТК №12)	0,6	0,6	14,7		73	0,045	0,03	6,9		24	3,3	
Итого:	395			17,50	17,70	38,10		427,60	0,12	0,33	7,44		138,30	4,02	
Итого за день:	1635			72,51	52,04	195,43		1397,86	14,76	1,50	16,82		531,01	15,77	

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологи- ческой карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
			Всего	Всего	Всего		Витамины			Минеральные	
							В1	В2	С	Ca	Fe
8 день											
I Завтрак											
Каша Дружба	150	ТК №19	3,5	5,4	39,73	180	0,077	0,046	0	40,4	1,54
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	40,4	0	0	0	9	0,6
Итого:	357		5,08	10,64	62,94	314,40	0,10	0,06	0,00	55,40	2,34
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											
Суп гороховый на бульоне	150	ТК №45	3,45	1,95	2,1	78	0,09	0,06	3,75	38	1,05
Котлета мясная (биточки, шинелли)	60	ТК № 8	10,1	6,7	8,4	132,5	0,014	0,09	0,48	34	1,02
Картофельное пюре (Картофель отварной)	110	ТК №35 (ТК №83)	2,5	4,5	17,1	110	0,12	0,1	3,9	30,7	0,9
Овощи консервированные (свежие)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,44	0,08	1,52	9,2	0,01	0,01	1	4	0,32
Компот из сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6
Хлеб ржаной	40	ТК № 113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	550		41,27	13,63	67,02	485,80	0,44	0,42	10,36	161,93	5,86
Полдник											
Кефир	150	ТК № 108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15
Хлеб пшеничный	30	ТК №114	1,84	0,64	12,56	42,89	0,036	0,012	0	6	0,336
Яйцо вареное	40	ТК № 115	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	0,18	0	22	1
Итого:	220		11,12	5,24	18,99	194,19	0,111	0,447	1,05	208	1,486
Ужин											
Оладьи с вареньем (повидлом)	160	ТК №94	1,04	9,8	44,47	255	0,175	0,147	0,6	49,07	1,96
Кофейный напиток с молоком	150	ТК №102	0,9	1,45	63	59	0,01	0,05	0,25	23,1	0
Фрукт	95	ТК №110 ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	46	0,045	0,03	6,9	24	3,3
Итого:	405		2,54	11,85	122,17	360,00	0,23	0,23	7,75	96,17	5,26
Итого за день:	1632		60,51	41,46	281,22	1400,39	0,89	1,16	21,16	528,50	16,35
При приготовлении блюд используется йодированная соль											

При приготовлении блюд используется йодированная соль

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче- ская цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные вещества (мг)	
			Всего	Всего	Всего		В1	В2	С	Ca	Fe
	9 день										
I Завтрак											
Каша манная	150	ТК №22	4,25	5,5	31,5	192,5	0,05	0,015	0	23	0,37
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	40,4	0	0	0	9	0,6
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2
Итого:	357		5,83	10,74	54,71	326,90	0,07	0,03	0,00	38,00	1,17
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											
Помидорник на бульоне (Рассольник)	150	ТК №43 (ТК №20)	0,16	0,6	0,23	71,4	0	0,008	0,03	5,4	0,01
Рис отварной	110	ТК №88	2,15	4,5	1,15	123,48	0,01	0	0	4	0,29
Куриная подлива	80	ТК №56/1	14,14	11,4	3,63	173,25	0	0	0,55	0	0
Салат из квашенной капусты (свежих овощей)	40	ТК № 76 ТК№50)	0,44	1,64	1,08	21,6	0,016	0,024	2,48	19,2	0,24
Компот из сухофруктов	150	ТК № 106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6
Хлеб ржаной	40	ТК № 113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	570		41,67	18,54	43,99	545,83	0,24	0,19	4,29	84,43	3,11
Полдник											
Кефир	150	ТК № 108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	42,89	0,024	0,008	0	4	0,224
Фрукт	95	ТК №110 (ТК №111 ТК №112)	0,6	0,6	14,7	47	0,045	0,03	6,9	24	3,3
Итого:	265		6,03	1,03	29,22	178,4	0,114	0,293	7,95	208	3,674
Ужин											
Рыба припущенная	60	ТК №68	11,8	0,72	0	53,4	0,042	0,06	0,6	25,2	0,69
Омлет	80	ТК №30	4,7	8,8	0,94	101,8	0,029	0,17	0,097	38,3	0,92
Кофейный напиток с молоком	180	ТК № 102	0,9	1,45	63	59	0,01	0,05	0,25	23,1	0
Хлеб пшеничный	20	ТК №114	1,23	0,43	8,37	43	0,024	0,008	0	4	0,224
Кондитерское изделие (мармелад)	20	ТК №117	1,85	3,6	16,7	55	0,005	0,01	0	4	0,33
Итого:	360		20,48	15,00	89,01	312,20	0,11	0,30	0,95	94,60	2,16
Итого за день:	1652		74,51	45,41	227,03	1409,32	0,54	0,82	15,19	432,03	11,52

При приготовлении блюда используется йодированная соль

Наименование	Выход	№ рецептуры или технологиче- ской карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергети- ческая цен- ность, ккал.	Витамины			Минеральные	
	г		Всего	Всего	Всего		г	Витамины		Минеральные	
								г	г	г	г
10 день											
I Завтрак											
Каша манная геркулесовая молочная)	150	ТК №22 ТК №24	4,25	5,5	31,5	192,5	0,05	0,015	0	23	0,37
Бутерброд с маслом сливочным	27	ТК №49	1,58	5,24	10,81	94	0,02	0,01	0	6	0,2
Кофейный напиток с молоком	180	ТК №102	1	1,5	6,8	67	0,015	0,06	0,3	25,5	0
Итого:	357		6,83	12,24	49,11	353,50	0,09	0,09	0,30	54,50	0,57
II Завтрак											
Сок	100	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 картофельный с макаронными изделиями	150	ТК №39	1,65	1,7	13,06	74,45	0,03	0,04	6,76	33,6	0,87
Голубцы ленивые	180	ТК №60	12,36	12,96	21,06	189	0,054	0,07	24,00	88,2	1,80
Огурец свежий (соленый)	40	ТК №57 (ТК №48/1)	0,32	0,04	1	5,6	0	0	5	0	0
Компот из сухофруктов	150	ТК №106	0,78	0	20,2	80,5	0	0,02	0,95	17,6	0,6
Хлеб ржаной	40	ТК №113	24	0,4	17,7	75,6	0,21	0,14	0,28	38,33	1,97
Итого:	560		39,11	15,10	73,02	425,15	0,29	0,27	36,99	177,73	5,24
Полдник											
Кефир	150	ТК №108	4,2	4	6,15	88,5	0,045	0,255	1,05	180	0,15
Фрукт (банан)	95	ТК №112	0,5	0,2	21	91,6	0,04	0,05	10	8	0,6
Кондитерское изделие (печенье, пряник)	20	ТК №46(52)	1,53	1,9	14,87	83	0	0	0	6	0,4
Итого:	265		2,03	1,9	35,87	263,1	0,04	0,05	10	14	1
Ужин											
Котлета рыбная	60	ТК №69	9	4,72	12	135	0,072	0,104	0,3	51,2	0,96
Винегрет	140	ТК №17	1,2	26	4	67,63	0,04	0,05	16,5	38	0,8
Чай с сахаром	180	ТК №105	0	0	12,4	50,4	0	0	0	9	0,6
Хлеб пшеничный	27	ТК №114	1,23	0,43	8,37	58	0,024	0,008	0	4	0,224
Итого:	407		11,43	31,15	36,77	311,03	0,14	0,16	16,80	102,20	2,58
Итого за день:	1689		59,90	60,49	204,87	1398,78	0,57	0,58	66,09	355,43	10,79

При приготовлении блюд используется йодированная соль

При приготовлении блюд используется йодированная соль