

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Детский сад №4»

Светлакова Ю.Я.

« 09 » 01 2025г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 3 - 7 лет

№ Рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
286	Кофейный напиток (или чай с молоком)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
88, 24,	Салат из свежей капусты.(или салат из св капусты и яблоками)	60	1,02	4	11,88	64,8
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	5,95	6,82	20,56	160,4
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	70	11,6	8,47	11,4	166
	Макаронные отварные (или каша рассыпчатая)	150				
528	Соус красный основной	50	0,38	1,03	3,66	23,6
588	Компот из сухофруктов(или напиток из облепихи)	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (рагу из овощей, или суп картофельный)	180	3,23	3,16	27,92	142,7
313.695	Булочка (или ватрушка ,корж молочный)	70	4,26	8,98	36,5	234,5
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		48,49	58,99	326,57	1888,5
2 день						
<i>Завтрак</i>						
645	Суп молочный с макаронами (или крупой)	200	4,2	4,5	25,5	
3	Бутерброд с маслом	30/7	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с сахаром	180	1,34	2,8	13,97	69,48
<i>2 завтрак</i>						
645	Напиток кисло-молочный Снежок (йогурт фруктовый)	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
31,32	Салат из свеклы с маслом(или чесноком)	60	,24	6,06	9,12	93,8
110	Рассольник ленинградский.	200/7	1,68	5,37	18,64	1 10,8
325	Котлета или тефтели рыбные (рыба припущенная в молоке)	70	11,8	6,24	0, 64	122
537	Соус белый основной	50	0,28	2,52	2,02	31,25
	Картофельное пюре (или каша рассыпчатая)	150	3,24	5,18	26,5	159
588	Компот из сухофруктов (или кисель из облепихи)	180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Сырники из творога (или вареники ленивые с маслом)	120	20,9	5,5	25,7	233
550	Соус молочный сладкий (молоко сгущеное)	50	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5

		ИТОГО		48,6	5228	273,69	1557,98
	3 день						
	<i>Завтрак</i>						
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом		180/9	4,95	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом (или с маслом и повидлом)		65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай с сахаром (или без сахара)		180	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (фрукты свежие)		100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>						
83	Винегрет овощной (или сельдь с луком)		25/4/10	5,93	10,28	1,14	120,6
135	Суп овощной со сметаной		200	3,33	4,25	21,6	130,9
	Плов из мясо птицы		70/140	36,4	28,5	44,7	567
588	Компот из сухофруктов		180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной		25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>						
132, 262	Омлет натуральный (или суп молочный с крупой)		80	7,82	9,44	2	124
335	Печенье (пряники или вафли)		70	10,4	8,04	26,4	213
269	Чай с сахаром(или чай с молоком)		180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО			65,62	68,11	287,06	1963,2
	4 день						
	<i>Завтрак</i>						
165, 52	Каша молочная жидкая с маслом		200	4,96	6,21	19,93	151,1
1	Бутерброд с маслом и сыром (или маслом)		30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейный напиток (чай с сахаром)		180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (фрукты свежие)		100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>						
9, 27	Икра морковная		60	0,69	6,05	8,69	78,2
138	Суп гороховый		200	4,75	4,3	19,7	127,6
180	Печень по – страгановски (Котлеты или тефтели из говядины)		75/75	21,7	18	4,97	267
463	Картофельное пюре (или макароны отварные)		150	6,98	4,9	37,57	213
588	Компот из сухофруктов (напиток из облепихи)		180	0,45	0	23,49	90,6
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной		25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>						
423.469	Суп молочный с крупой (макаронными изделиями)		200	13,76	3,58	34,94	220
300	Булочка (или корж молочный)		70	0,18	0	14,03	53,3
	Чай с сахаром		200	2,25	3,54	22,29	125,1
	Хлеб пшеничный		25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО			52,76	53,33	311,58	1923,25
	5 день						
	<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом		180/9	4,61	6,95	29,9	193
3	Бутерброд с маслом		30/7	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Какао с молоком (или чай с молоком)		180	1,22	1,34	13,97	69,48
	<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)		100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>						
37	Салат из свежей капусты		60	1,13	2	1,13	27,8
186	Свекольник		200/8	1,09	5,43	11,31	89,8
191	Картофельной пюре (или каша рассыпчатая)		150	20,36	10,34	6	198,2
	Котлеты паровые из говядины (голубцы ленивые)		70	11,6	8,47	11,4	166
472	Соус красный основной		50	2,59	4,14	21,22	127,6
1041, 588	Напиток облепиховый (или компот из сухофруктов)		180	0,12	0	22,67	85,8

	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132,262	Омлет натуральный (или суп картофельный с макаронами)	80	7,82	9,44	2	124
337	Печенье (или вафли или пряник)	70	5,5	10,47	36,89	254,6
300	Чай с сахаром	200	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		51,3	72,35	168,81	2027,58
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом и сыром (или с маслом)	55	2,32	6,05	14,97	120,2
295	Кофейный напиток(или чай с сахаром)	180	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28,26 ,29,24	Салат из моркови (или салат из моркови с яблоками)	60	0,94	6	10,8	80,2
132	Щи из св.капусты	200/7	1,45	5,46	11,93	96,6
201	Тефтели из говядины паровые	70	11,7	7,77	5,53	137
553, 550	Соус сметанный (или соус красный основной)	30	0,44	1,52	1,91	22,8
469	Макароны отварные (каша рассыпчатая)	150	5,49	4,8	39,5	214
881	Кисель из облепихи (или компот из сухофруктов)	180	0,09	0	26,13	98,5
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
52,53	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,03	7,96	25,65	192,5
	Булочка (или пирожки печеные)	60	1,36	12,08	25,88	212
286	Кофейник напиток (чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		56,51	67,2	293,99	1891,8
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
269	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картофельный с сол.огурцами(, или зеленым.горошком)	60	1,12	3,04	8,54	63
186,224	Суп с мясными фрикадельками (суп по -домашнему)	200	6,37	4,71	17,49	131,7
	Рыба тушеная с овощами (тефтели или котлета рыбная)	70	11,8	6,24	0,64	122
309	Соус белый основной	70/45	18,4	8,23	4,26	161
472	Каша рассыпчатая (или картофельное пюре)	150	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов	180	5,49	4,8	39,5	214
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292,469	Запеканка из творога	120	18,1	0,7	20,1	157
550	Соус молочный сладкий (шоколадный)	50	0,57	1,61	4,11	32,2
	Чай с сахаром	180	1,18	0,18	12,45	53,5
300	Хлеб пшеничный	25	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО		56,8	47,92	276,33	1725,5
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с крупой (или с макаронами)	200	6,03	7,96	25,65	192,5
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
286	Кофейник напиток (чай с молоком)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					

93	Салат картофельный с солен огурцом (селедка с луком)	60	1,06	4,02	6,78	62
213	Суп картофельный с клецками (или суп картофельный с макаронами)	200/15	5,27	4,33	17,86	125,5
439	Бобовые отварные (или рагу из птицы)	150	17,9	12,5	0,64	187
	Кнели из кур	80	17,9	12,5	0,64	187
588	Компот из сухофруктов (кисель из облепихи)	180	5,49	4,8	39,5	214
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Печенье (или вафли или пряник)	50	2,4	1,4	38,85	168
269	Чай с сахаром (кофейный напиток)	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		52,25	55,68	284,74	1853,7
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
1	Бутерброд с маслом	30/7	2,32	6,05	14,97	120,2
262	Какао с молоком (или чай с сахаром)	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
92	Икра свекольная	60	0,59	4,04	10,81	70,3
129	Суп картофельный с крупой (или суп с крупой)	200/7	2,28	5,51	16,57	119,8
547	Азу (или капуста, тушенная с мясным фаршем)	70/30	11	10	6,99	160
588	Компот из сухофруктов	150	5,49	4,8	39,5	214
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
138	Запеканка манная с яблоками(или каша молочная жидкая с маслом)	150	4,75	4,3	19,7	127,6
687	Вафли(или печенье или пряники).	20	7,12	3,75	30	163
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		54,4	68,8	150,9	1772,7
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	180/9	4,61	6,95	29,9	193
2	Бутерброд с маслом (или маслом и повидлом)	65	2,43	4,4	34,55	179,3
628	Чай с сахаром (чай без сахара)	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Икра морковная	60	0,48	6	1,44	63,2
110	Борщ из св.капусты со сметаной	200/7	2,09	5,64	20,57	118,1
402	Каша рассыпчатая	70/150	23,7	19,88	25,23	368,6
	Гуляш (или картофель по домашнему)	70/70	15,51	12,82	3,55	190,7
	Компот из сухофруктов	150	5,49	4,8	39,5	214
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	Хлеб ржаной	25	1,18	0,18	12,45	53,5
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142,143	Макароны запеченные с сыром (или яйцом)	150	0,16	0	6,2	24,13
	Печенье (или вафли или пряник)	40	2,25	3,54	22,29	125,1
286	Какао с молоком (чай с молоком)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,23	12,43	56,5
	ИТОГО		58,4	59,07	180,6	1811,7
	Итого за весь период		545,13	603,73	2680,88	18168,55
	Среднее значение за период		54,51	60,37	268,09	1816,86

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ «Детский сад №4»

Светлакова Ю.Я

«09» 01 2025г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 1-3 лет

№ Рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Эн. Ценность Ккал
			Б	Ж	У	
1 день						
<i>Завтрак</i>						
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
286	Кофейный напиток(или чай с молоком)	150	2,8	2,94	17,53	103,7
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
<i>2 завтрак</i>						
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
<i>Обед</i>						
88, 24,	Салат из св.капусты (или салат из св.капусты и яблоками)	30	0,51	2	5,94	32,54
136	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	150	4,47	5,12	15,49	120,4
416, 423	Котлета (или тефтели) из говядины	60	9,88	7,16	9,9	141,5
482,215	Макароны отварные (или каша рассыпчатая)	120	0,65	4,21	19,78	100,2
528	Соус красный основной	30	0,28	2,21	0,4	33,9
588	Компот из сухофруктов (или напиток из облепихи)	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
320, 137	Картофель и овощи, тушенные в соусе (рагу из овощей или суп картофельный	180	2,9	2,84	25,12	128,43
313.695	Булочка «Дорожная» (или ватрушка)	60	4,26	8,98	36,5	234,5
300	Чай с сахаром	150	3,19	3,36	18,17	111,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
ИТОГО			39,538	48,5	273,42	1580,47
2 день						
<i>Завтрак</i>						
52,53	Суп молочный с макаронами (или крупой)	150	0,99	3,05	10,97	69,6
3	Бутерброд с маслом	45	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с сахаром	150	1,02	1,12	11,64	57,9
<i>2 завтрак</i>						
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	120	4,2	4,5	25,5	129
<i>Обед</i>						
31,32	Салат из свеклы с маслом (или чесноком)	30	0,62	3,03	4,56	46,9
110	Рассольник ленинградский.	150/10/5	1,26	4,03	13,98	83,1
325	Котлета. или тефтели рыбные (рыба припущенная в молоке)	60	10,12	5,35	4,84	104,28
537	Соус белый основной	30	0,28	2,52	2,02	31,25
	Картофельное пюре (или каша рассыпчатая)	120	2,59	4,14	21,22	127,6
588	Компот из сухофруктов (или кисель из облепихи)	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
<i>Уплотненный полдник</i>						
469, 154	Сырники из творога (или вареники ленивые с маслом)	80	13,94	3,67	17,14	155,4
550	Соус молочный сладкий (молоко сгущеное)	30	0,95	2,68	6,86	53,65
300	Чай с сахаром	150	3,19	3,36	18,17	111,8

	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		74,868	38,77	212,19	1319,03
	3 день					
	<i>Завтрак</i>					
262, 132	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом(или с маслом и повидлом)	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай с сахара(или без сахара)	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
83	Винегрнет овощной (или сельдь с луком)	25/4/10	0,76	1,5	0,79	20,2
135	Суп овощной со сметаной	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5
645,	Плов из мясо птицы	70/120	21,28	18,8	35,46	385,6
588	Компот из сухофруктов(или напиток из облепихи)	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или Суп молочный с крупой))	80	7,82	9,44	2	124
335	Печенье(пряники или вафли)	30	7,45	5,74	18,87	152
269	Чай с сахаром(или с молоком)	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		55,058	58,54	228,09	1614,5
	4 день					
	<i>Завтрак</i>					
165, 52	Каша молочная жидкая с маслом	150	0,99	3,05	10,97	69,6
1	Бутерброд с маслом(маслом и сыром)	35	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейный напиток(чай с сахаром)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
9, 27	Икра морковная	30	0,34	3,02	4,28	38,9
138	Суп гороховый	150	3,57	3,23	14,44	95,9
180	Печень по-страгановски (котлеты или тефтели из говядины)	60/60	15,51	12,82	3,55	190,7
463	Картофельное пюре (или макароны отварные,)	120	5,82	4,08	31,31	177,5
588	Компот из сухофруктов (напиток из облепихи)	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
423 469	Суп молочный с крупой (или макаронными изделиями)	120	11,01	2,86	27,95	176
	Булочка (корж молочный)					
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		36,288	39,14	234,9	1391,35
	5 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150,8	3,84	5,79	24,93	161,1
3	Бутерброд с маслом	45	37,41	8,9	14,96	160,9
295	Чай с молоком(чай с сахаром)	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
83	Салат из свежей капусты.	25/4/10	4,95	8,4	0,95	81
186	Свекольник	150/5/7	0,82	4,02	8,54	67
191	Картофельное пюре (или каша рассыпчатая)	50/50	13,57	6,89	4	132,1
	Котлеты паровые из говядины (ленивые голубцы)					
472	Соус красный основной	120	2,59	4,14	21,22	127,6
1041,	Напиток апельсиновый ,облепиховый (или компот из сухофруктов)	150	0,1	0	18,89	71,5
588	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9

	<i>Уплотненный полдник</i>					
132,262	Омлет натуральный (или суп картофельный с макаронами)	80	7,82	9,44	2	124
337	Печенье (или вафли или пряник)	50	3,9	4,52	26,29	154,9
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		95,838	55,72	242,65	1666,8
	6 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом и сыром (или с маслом)	35	2,31	4,4	14,96	105,2
295	Кофейный напиток (или чай с сахаром)	150	1,02	1,12	11,64	57,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
28,26 ,29,24	Салат из моркови (или салат из моркови с яблоками)	30	0,47	3	5,39	40,1
132	Щи из свежей капусты	150/5	1,1	4,04	8,98	72,1
201	Тефтели из говядины паровые	60	10,04	6,66	4,74	117,84
553, 550	Соус сметанный (или соус красный основной)	20	0,29	1,01	1,27	15,2
469	Макароны отварные (каша рассыпчатая)	100	3,66	3,2	26,35	142,4
881	Кисель из облепихи (или компот из сухофруктов).	150	0,08	0	21,72	81,9
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
52,53	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	0,99	3,05	10,97	69,6
	Булочка (или пирожки печеные)	30	0,51	4,53	9,71	79,5
286	Кофейник напиток (чай с сахаром)	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		38,188	42,66	206,13	1288,94
	7 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150,8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
262	Какао с молоком	180	3,19	3,36	18,17	111,8
	<i>2 завтрак</i>					
645	Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)	135	3,79	4,05	22,95	116,1
	<i>Обед</i>					
32,31	Салат картофельный с сол.огурцами , или зел.горошком)	30	0,56	1,52	4,27	31,5
186,224	Суп с мясными фрикадельками (суп по домашнему)	150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
	Рыба тушеная с овощами (тефтели или котлета рыбная)	70/45	18,4	8,23	4,26	161
309	Соус белый основной	30	18,4	8,23	4,26	161
472	Каша рассыпчатая (или картофельное пюре)	150	2,16	3,45	17,68	106,3
588	Компот из сухофруктов	150	5,49	4,8	39,5	214
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
292,469	Запеканка из творога	150	18,1	0,7	20,1	157
550	Соус молочный сладкий(шоколадный)	50	0,57	1,61	4,11	32,2
	Хлеб пшеничный	20	0,094	0,14	9,96	42,8
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	ИТОГО		62,668	41,13	237,12	1500,5
	8 день					
	<i>Завтрак</i>					
53	Суп молочный с крупой (или макаронами)	150	4,52	5,97	19,24	144,4
1	Бутерброд с маслом	35	2,31	4,4	14,96	105,2
286	Кофейник напиток (чай с молоком)	180	2,8	2,94	17,53	103,7
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
93	Салат картофельный с зеленым горошком(селедка с луком)	30	0,53	2,02	3,39	31

213	Суп картофельный с клецками(или суп картофельный с макаронами)	150/10	3,85	3,02	14,32	95,5
439	Бобовые отварные(или рагу из птицы)	150	18,7	12,3	0,62	176
	Кнели из кур	70	15,6	10,9	0,55	162
588	Компот из сухофруктов (кисель из облепихи)	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
132, 262	Омлет натуральный (или каша молочная жидкая с маслом)	80	7,82	9,44	2	124
	Печенье (или вафли или пряник)	50	2,4	1,4	38,85	168
269	Чай с сахаром (кофейный напиток)	150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	ИТОГО		42,758	44,98	231,99	1441,7
	9 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	45	37,41	8,9	14,96	160,9
262	Какао с молоком (или чай с сахаром)	150	2,66	2,8	15,14	93,2
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый(или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
92, 707, 88, 25	Икра свекольная	30	0,53	2,01	3,39	31
129	Суп картофельный с крупой (или суп с крупой)	150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
547	Азу (или капуста, тушенная с мясным фаршем)	60/25	11	10	6,99	160
472	Каша рассыпчатая (или макароны отварные)	150	2,16	3,45	17,68	106,3
588	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
215	Запеканка манная с яблоками (каша молочная жидкая с маслом)	120	1,86	5,59	16,67	105,4
687	Вафли (печенье,пряники)	50	2,94	2,68	21,41	116,1
300	Чай с сахаром	180	0,18	0	14,03	53,3
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		70,778	46,43	235,14	1449,4
	10 день					
	<i>Завтрак</i>					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
2	Бутерброд с маслом (или маслом и повидлом)	55	2,39	4,4	28,02	154,6
628	Чай с сахаром (или чай без сахара)	150	0,16	0	0,06	0,9
	<i>2 завтрак</i>					
	Сок фруктовый (или фрукты свежие)	100	0,3	0	17,5	69
	<i>Обед</i>					
62	Икра морковная	30	0,09	3	4,69	41,4
110	Борщ из св капусты	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
	Каша рассыпчатая					
402	Гуляш (или картофель по домашнему)	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	42,8
	<i>Уплотненный полдник</i>					
142,143	Макароны,запеченные с сыром(или яйцом)	120	0,13	0	4,96	19,3
	Печенье (или вафли или пряник)	15	1,13	1,77	11,15	62,5
286	Какао с молоком (чай с молоком)	150	1,29	1,27	12,87	65
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		44,708	44,83	220,68	1394,2
	Итого за весь период		432,56	481,7	2068,7	14646,89
	Среднее значение за период		43,26	48,17	206,87	1464,69

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка»

«__» _____ 20__ г.

Технологическая карта
Наименование блюда: *Печень по - строгановски*

Сборник рецептов блюд 2008г №191

Наименование сырья	Закладка на 1 порцию в граммах			
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Печень говяжья	88	73	133	110
Жир	2,6	2,6	4	4
Масса тушеного мяса		50		75
Сметана	10	10	15	15
Мука	3,3	3,3	5	5
Вода	25	25	38	38
Лук	11	9	17	15
Томатная паста 25-30%	2	2	2,4	2,4
Масса соуса		50		75
Выход		50/50		75/75
Белки, г		13,57		20,36
Жиры, г		6,89		10,34
Углеводы, г		4		6
Энергетическая ценность, Ккал		132,1		198,2
Кальций (Ca), мг		17,19		25,79
Железо (Fe), мг		0,83		1,25
Витамин В1, мг		0,23		0,35
Витамин В2, мг		1,61		2,42
Витамин С, мг		4,24		6,36

Технология приготовления

Подготовленную печень нарезают брусочками длиной 3-4 см массой 5-7г, посыпают солью, обжаривают при помешивании 3-4 мин. Затем заливают соусом сметанным с луком и доводят до кипения.

Гарниры — рассыпчатые каши, макаронные изделия отварные, овощи отварные, тушеные, припущенные с жиром.