

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 1</b>											
	Завтрак											
81		Каша овсяная на молоке с маслом.	200	8,09	9,89	29,46	218,10	2,12	0,16	0,25	1,60	232,89
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
68		Кофейный напиток с молоком	200	3,64	4,16	11,7	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>85</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Сок.	100	0,50	-	11,70	8,0	0,20	0,01	0,01	2,0	47,00
	Обед											
11		Солёный огурец порционный.	50	1,4	-	0,65	12,50	0,60	-	-	-	9,50
56		Суп с мясными фрикадельками.	250	7,19	12,55	16,02	26,27	1,64	0,26	0,14	16,0	205,68
34		Тефтели мясные.	80	14,90	23,59	16,16	15,50	1,91	0,50	0,13	1,20	330,84
30		Капуста тушёная.	140	3,64	2,99	11,91	94,17	2,08	0,11	0,10	92,0	87,48
62		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	200	0,1	0,05	15,0	3,80	0,17	0,004	0,01	22,0	56,10
21		Хлеб ржаной.	50	3,4	0,6	23,2	15	1,15	0,08	0,05	-	107,5
	Полдник											
64		Кефир.	200	5,60	6,0	8,20	240,0	0,02	0,06	0,34	1,40	118,0
23		Печенье.	30	2,20	3,0	22,86	6,0	24,90	0,04	0,03	-	121,80
	Ужин											
16		Салат из моркови.	100	1,56	3,09	11,40	61,20	1,44	0,07	0,08	6,0	77,79
2		Запеканка из творога со сгущённым молоком.	150/30	18,90	15,08	21,20	184,7	0,90	0,07	0,34	0,28	380,0
42		Апельсины.	84	1,08	-	10,0	40,8	0,36	0,05	0,04	72,0	45,60
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,0	10,0	0,28	-	-	0,03	33,66
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 1 день</b>		1869	75,10	71,60	252,23	1240	38,72	1,51	1,73	215,81	1805,58

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 2</b>											
	Завтрак											
77		Каша ячневая на молоке с маслом.	200	7,41	8,67	30,96	205,1	0,21	0,12	0,24	1,60	224,64
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
71		Какао с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>61</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Лимонный напиток.	100	0,20	-	14,72	6,0	0,12	-	-	8,0	58,56
	Обед											
10		Икра кабачковая.	60	1,20	5,40	5,16	24,60	4,20	0,01	0,03	3,50	73,20
51		Суп рыбный.	250	20,52	13,37	22,72	53,37	3,53	0,23	0,41	16,0	268,22
35		Рулет мясной с яйцом и овощами	100	17,88	15,84	6,86	33,82	2,37	0,51	0,23	2,40	301,82
72		Картофельное пюре.	120	4,37	4,24	33,44	66,50	1,48	0,20	0,13	32,40	182,44
69		Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,48	-	24,20	14,30	0,44	-	-	-	92,52
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,0	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
63		Ацидолакт.	200	5,60	5,0	19,80	248,0	0,20	0,04	0,26	0,06	118,00
28		Булочка «Школьная»	60	7,20	5,18	42,81	16,61	0,88	0,09	0,08	-	239,48
	<b>Ужин</b>											
7		½ яйцо отварное.	26	3,30	2,99	0,10	14,30	0,70	0,01	0,11	-	40,82
18		Винегрет овощной.	200	5,06	6,10	32,31	69,12	2,89	0,13	0,13	31,0	198,80
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,00	0,28	-	-	0,03	33,60
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 2 день</b>		2015	72,30	68,70	278,30	1512,3	19,40	1,52	1,88	96,26	2170,40

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергетич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 3</b>											
	Завтрак											
78		Каша пшённая на молоке с маслом.	200	7,81	9,07	30,36	211,80	1,92	0,21	0,23	1,60	227,64
49		Бутерброд с маслом и сыром.	60	8,02	6,48	18,04	216,70	0,46	0,03	0,10	0,56	199,36
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,0	0,28	-	-	0,03	33,66
<b>40</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Бананы.	90	2,25	0,75	3,15	12,0	0,90	0,06	0,08	-	144,0
	Обед											
15		Салат из солёных огурцов с луком.	55	1,49	2,97	1,13	14,05	0,64	-	-	0,50	38,62
50		Борщ вегетарианский с черносливом и сметаной.	250	4,03	4,55	28,30	80,37	2,34	0,16	0,15	39,50	165,28
25		Помпушки с чесноком.	30	2,58	1,69	19,25	4,66	0,24	0,03	0,01	-	102,93
4		Филе рыбы под овощами.	100	16,67	3,70	3,77	18,45	1,12	0,13	0,18	4,05	114,87
43		Рис отварной.	120	2,80	3,14	35,92	9,61	0,72	0,03	0,02	-	144,16
69		Компот из сухофруктов с вит. «С».	200	0,48	-	24,20	14,30	0,44	-	-	-	92,52
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,0	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
60		Кисель из ягод чёрной смородины.	200	0,10	12,0	1,90	8,80	-	-	-	40,0	76,06
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Ужин</b>											
20		Салат из зелёного горошка.	52	1,64	2,08	4,08	9,55	0,39	0,06	0,03	5,50	41,13
6		Омлет натуральный.	130	13,87	15,88	2,62	105,50	2,84	0,08	0,49	-	206,64
85		Сок фруктовый.	200	1,0	-	23,40	16,00	0,40	0,02	0,02	4,0	94,00
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 3 день</b>		1997	70,72	51,11	279,30	956,19	14,38	0,95	1,40	95,74	1928,17

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергетическая ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 4</b>											
	Завтрак											
76		Каша манная на молоке с маслом.	200	7,64	8,52	31,36	210,10	0,75	0,09	0,24	1,60	225,64
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
68		Кофейный напиток с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>85</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Сок.	100	0,50	-	11,70	8,00	0,20	0,01	0,01	2,00	47,00
	Обед											
14		Салат из квашеной капусты.	55	0,57	2,97	1,56	29,15	0,10	0,04	0,04	12,50	56,22
55		Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной.	250	15,77	9,93	18,31	38,49	3,83	0,15	0,46	16,05	240,82
74		Жаркое по-домашнему с мясом.	200	16,72	19,30	14,10	16,70	2,30	0,15	0,20	6,70	280,30
62		Компот из свежемороженой ягод с вит. «С»	200	0,10	0,05	15,00	3,80	0,17	0,004	0,01	22,00	56,10
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
70		Молоко.	200	5,60	6,40	9,40	242,00	0,20	0,06	0,26	2,00	116,00
26		Ватрушка с повидлом.	60	7,26	15,38	42,81	18,71	1,15	0,09	0,08	0,07	276,53
	<b>Ужин</b>											
1		Ленивые вареники из творога со сливочным маслом.	150	17,30	26,13	26,52	120,30	1,01	0,09	0,32	0,22	299,36
41		Груши.	90	0,48	-	12,84	22,80	2,76	0,02	0,03	6,00	50,40
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,00	0,28	-	-	0,03	33,66
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 4 день</b>		2030	72,60	82,30	261,26	1056	14,85	0,88	1,91	70,47	2140,30

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергетическая ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 5</b>											
	Завтрак											
79		Каша пшеничная на молоке с маслом.	200	7,94	8,52	30,98	205,10	1,85	0,22	0,25	1,60	225,64
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
71		Какао с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>39</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Яблоки.	90	0,48	-	13,56	19,20	2,64	0,01	0,36	35,20	23,04
	Обед											
19		Салат из свеклы с сыром.	55	3,70	5,70	6,48	126,20	0,84	0,01	0,06	0,88	91,87
57		Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной.	250	10,31	7,16	18,06	74,14	2,93	0,15	0,32	32,05	177,88
38		Птица тушёная с овощами.	100	18,69	15,34	6,90	313,27	1,94	0,03	0,02	3,30	246,73
46		Макаронные изделия отварные.	120	4,63	3,30	33,12	9,14	0,53	0,07	0,02	-	172,52
69		Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,48	-	24,20	14,30	0,44	-	-	-	92,51
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
65		Ряженка.	200	5,80	5,00	8,40	248,0	0,20	0,04	0,26	0,06	108,00
23		Печенье.	30	2,20	3,00	22,86	6,00	24,90	0,04	0,03	-	121,80
	<b>Ужин</b>											
13		Салат из свежих огурцов и помидор.	55	0,47	2,97	2,23	10,85	0,60	0,03	0,02	10,50	37,82
73		Картофель отварной с маслом.	120	3,64	3,10	39,44	22,10	1,80	0,24	0,10	0,40	182,44
66		Чай с лимоном.	200	0,15	0,02	9,36	10,0	0,28	0,06	0,08	4,03	36,76
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 5 дней</b>		1945	71,68	68,96	275,0	1415	43,72	1,22	1,82	133,27	1913,78

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 6</b>											
	<b>Завтрак</b>											
82		Каша «Дружба» на молоке с маслом.	200	7,28	8,80	31,60	211,70	1,31	0,13	0,22	1,60	229,50
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
68		Кофейный напиток с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>85</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Сок.	100	0,50	-	11,70	8,00	0,20	0,01	0,01	2,00	47,00
	<b>Обед</b>											
20		Салат из зелёного горошка.	52	1,64	2,08	4,08	9,55	0,39	0,06	0,03	5,50	41,13
58		Щи из квашеной капусты на мясном бульоне со сметаной.	250	11,05	7,16	20,94	74,17	2,93	0,15	0,30	56,00	189,08
33		Гуляш из мяса.	100	14,12	20,30	4,00	23,70	0,99	0,03	0,09	0,70	248,43
44		Гречка отварная.	120	5,09	3,94	27,24	30,10	3,20	0,21	0,08	-	156,84
62		Компот из свежемороженых ягод с вит. «С».	200	0,10	0,05	15,00	3,80	0,17	0,004	0,01	22,00	56,10
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
64		Кефир.	200	5,60	6,00	8,20	240,0	0,02	0,06	0,34	1,40	118,00
23		Печенье.	30	2,20	3,00	22,86	6,00	24,90	0,04	0,03	-	121,80
	<b>Ужин</b>											
3		Сырники из творога с повидлом.	150/10	15,80	5,60	18,90	170,30	1,00	0,09	0,40	0,29	330,40
42		Апельсины.	84	1,08	-	10,00	40,80	0,36	0,05	0,04	72,00	45,60
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,00	0,28	-	-	0,03	33,66
22		Хлеб пшеничный.	30	1,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 6 день</b>		2021	72,63	68,30	258,07	1100	20,5	0,87	1,76	162,82	2034,51



№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 8</b>											
	<b>Завтрак</b>											
76		Каша манная на молоке с маслом.	200	7,64	8,52	31,36	210,10	0,75	0,09	0,24	1,60	225,64
47		Бутерброд с маслом и повидлом.	60	2,74	1,02	31,10	11,55	0,90	0,03	0,02	0,10	164,06
68		Кофейный напиток с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>40</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Бананы.	90	2,25	0,75	3,15	12,00	0,90	0,06	0,08	-	144,00
	<b>Обед</b>											
14		Салат из квашеной капусты.	55	0,57	2,97	1,56	29,15	0,10	0,04	0,04	12,50	56,22
59		Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	250	15,30	11,72	27,42	74,37	3,57	0,12	0,30	26,00	214,68
74		Жаркое по-домашнему с мясом.	200	16,70	19,30	14,10	16,70	2,30	0,15	0,20	6,70	280,30
62		Компот из свежзамороженных ягод с вит. «С».	200	0,10	0,05	15,00	3,80	0,17	0,004	0,01	22,00	56,10
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
60		Кисель из ягод чёрной смородины.	200	0,20	15,00	1,90	8,80	-	-	-	40,00	76,06
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Ужин</b>											
12		Салат из кукурузы.	52	1,14	2,19	5,82	21,84	-	0,01	0,02	-	48,14
6		Омлет натуральный.	130	13,87	15,68	2,62	105,50	2,84	0,08	0,49	-	206,64
85		Сок фруктовый.	200	1,00	-	23,40	16,00	0,40	0,02	0,02	4,00	94,00
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 8 день</b>		1947	72,91	67,32	211,81	931,13	13,75	1,20	1,68	114,20	1923,04

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 9</b>											
	Завтрак											
77		Каша ячневая на молоке с маслом.	200	7,41	8,67	30,96	205,10	0,21	0,12	0,24	1,60	224,64
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
68		Кофейный напиток с молоком.	200	3,64	4,16	11,70	205,72	0,13	0,04	0,17	1,30	109,90
<b>85</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Сок.	100	0,50	-	11,70	8,00	0,20	0,01	0,01	2,00	47,00
	Обед											
8		Салат из свежих помидор с луком	55	0,39	2,97	2,98	9,95	0,88	0,04	0,03	15,50	40,52
53		Рассольник с мясом и сметаной.	250	6,29	10,19	21,83	44,25	1,86	0,23	0,10	3,35	204,12
75		Ленивые голубцы с мясом и сметаной.	200	17,51	26,80	20,01	106,10	3,46	0,57	0,23	29,02	308,50
69		Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,48	-	24,20	14,30	0,44	-	-	-	92,52
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
65		Ряженка.	200	5,80	5,00	8,40	248,0	0,20	0,04	0,26	0,06	108,00
27		Ватрушка с творогом.	80	9,92	8,12	43,00	59,01	0,95	0,10	0,14	0,08	268,98
	<b>Ужин</b>											
9		Огурец свежий порционный.	45	0,40	-	1,50	11,50	0,45	0,02	0,02	5,00	7,50
5		Котлета рыбная.	80	19,63	3,19	6,34	52,20	1,12	0,11	0,20	1,20	129,85
73		Картофель отварной с маслом.	120	3,64	3,10	39,44	22,10	1,80	0,24	0,10	40,0	182,44
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,00	0,28	-	-	0,03	33,66
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 9 день</b>		2055	75,30	70,30	278,0	1177,8	13,95	1,66	1,56	99,14	2048,97

№ технологической карты	Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Мин. вещества		Витамины			Энергитич. Ценность Ккал.
				Б	Ж	У	Ca	Fe	B1	B2	C	
	<b>День 10</b>											
	Завтрак											
81		Каша овсяная на молоке с маслом.	200	8,09	9,89	29,46	218,10	2,12	0,16	0,25	1,60	232,89
48		Бутерброд с маслом.	35/10	2,67	9,27	18,08	10,95	0,55	0,03	0,02	-	113,94
66		Чай с лимоном.	200	0,15	0,02	9,36	10,0	0,28	0,06	0,08	4,03	36,76
<b>39</b>	<b>2-ой завтрак</b>	Яблоки.	90	90	0,48	-	13,56	19,20	2,64	0,01	0,36	55,20
23,04	Обед											
17		Салат из свеклы.	55	1,19	2,87	7,50	25,60	0,95	0,01	0,02	0,57	60,32
52		Суп рыбный.	250	20,02	4,97	22,72	55,37	1,83	0,11	0,21	16,0	190,22
37		Котлета мясная.	80	14,06	23,52	6,28	12,62	1,69	0,50	0,13	1,20	291,95
72		Картофельное пюре.	120	4,37	4,24	33,44	66,50	1,48	0,20	0,13	32,40	182,44
69		Компот из сухофруктов с вит. «С»	200	0,48	-	24,200	14,30	0,44	-	-	-	92,52
21		Хлеб ржаной.	50	3,40	0,60	23,20	15,00	1,15	0,08	0,05	-	107,50
	<b>Полдник</b>											
70		Молоко.	200	5,60	6,40	9,40	242,0	0,20	0,06	0,26	2,00	116,00
23		Печенье.	30	2,20	3,00	22,86	6,00	24,90	0,04	0,03	-	121,80
	<b>Ужин</b>											
16		Салат из моркови.	100	1,56	3,09	11,40	61,20	1,44	0,07	0,08	6,00	77,79
45		Макаронные изделия отварные с маслом и сыром.	197	13,81	11,59	41,40	322,90	0,66	0,09	0,16	0,84	317,54
67		Чай сладкий.	200	0,05	0,02	9,00	10,00	0,28	-	-	0,03	33,66
22		Хлеб пшеничный.	30	2,28	0,18	15,69	104,70	0,27	0,03	0,02	-	69,90
	<b>Итого за 10 день</b>		2037	74,80	70,30	280,30	1194	40,88	1,45	1,80	119,0	2068,07

**«Утверждаю»**

**Заведующий д/с № 20**

**Разуваева Е.П.**

**« 30 » октября 2017г.**



**Перспективное 10-дневное меню  
для детей 3-7 лет с 12 часовым пребыванием.**

Разработано на основании сборника рецептов блюд ДОУ автор Могильный М.П., Тутельян В.А.

Сборник рецептов для детей ДОУ автор Конь И.Я., Мосов А.В., Тобис В.А.

Книга «Химический состав пищевых продуктов» под ред. А.А. Покровского М.П., 1976 г.



