

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ с. Медяны

_____ Т.А. Зонова

31.08.2023г

**Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания
дошкольников от 1-3 лет и с 3-7 лет
на осенне-зимний период**

Номер техноло- гическо- й карты	Наименование 1 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	150	3,98	3,98	3,81	3,81	20,64	20,64	178	178	0,31
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
	Печенье промышленного производства	30	30	3,38	3,38	3,77	3,77	35,79	35,79	190,17	190,17	0
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Суммарный объем блюд	375	405									
	Итого за завтрак			12,02	12,61	14,64	14,89	83,2	87,54	580,37	582,37	1,48
Второй завтрак												
	Фрукты (яблоко)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
1	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,6	1,1	3	5,1	2,8	4,6	40,8	68	12,8
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19	3,83	3,00	3,60	11,89	14,26	116	118	4,52
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	70	8,96	12,55	7,31	10,23	7,41	10,47	209	211	0,30
45/3, 4(511)	Рис отварной	130	150	3,18	3,8	2,91	9,3	32,17	47,9	197	219	0,1
43	Соус томатный	30	30	0,87	0,87	1,17	1,17	7,91	7,91	26,33	26,33	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	580	700									
	Итого за обед			22,3	28,42	20,48	33,07	80,41	102,01	796,53	831,73	19,15
Уплотнённый полдник												
401	Оладьи со сгущ. молоком	150	150	5,2	5,2	8,3	8,3	64,9	64,9	424	424	0,00
17	Сок фруктовый	180	180	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20	92	92	4
	Суммарный объем блюд	330	330									
	Итого за уплотненный полдник			6,2	6,2	8,5	8,5	85,1	85,1	516	516	4
	Итого по приему пищи за день	1385	1535	42,42	49,13	44,32	57,16	274,61	300,55	2016,9	2054,1	24,63

Номер техноло гическо й карты	Наименование 2 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С.мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
21/2	Суп молочный с лапшой	150	150	2,58	2,58	2,75	2,75	8,97	8,97	95	95	0,42
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Пряник промышленного производства	25	25	3,85	3,85	12,1	12,1	34,1	34,1	117,5	117,5	0,19
	Суммарный объем блюд	370	400									
	Итого на завтрак			11,73	12,5	22,36	22,94	77	75,64	470,7	442,7	2,04
Второй завтрак												
386	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	180	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	106	106	1,4
Обед												
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит маслом	30	50	0,5	0,84	1,99	3,31	2,96	4,93	61	63	22,54
6/2	Щи из свежей капусты	150	180	1,11	1,34	1,91	2,29	4,51	5,41	52	53	10,85
351	Котлеты или биточки рыбные	50	70	6,9	9,7	1	1,5	4,8	6,7	56,5	79,1	0,3
3/3,694	Картофельное пюре	130	150	2,67	3,06	3,66	4,80	17,89	20,45	135	137,25	18,17
051,048	Компот из свежих яблок	150	180	0,10	0,12	0,10	0,12	18,10	21,72	75,00	88,20	0,00
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	550	670	13,88	17,66	9,14	12,5	49,31	62,26	451,9	492,95	51,86
	Итого за обед											
Уплотнённый полдник												
108	Макароны с сыром	150	180	7,5	9,0	6,1	7	30,6	36,8	235,5	278,2	20,5
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
	Суммарный объем блюд	300	360									
	Итого за уплотненный полдник			7,88	9,45	6,1	7	50,85	61,1	318	377,2	20,95
	Итого по приему пищи за день	1370	1610	39,29	45,41	42,6	47,44	185,16	205	1346,6	1418,85	76,25

Номер технологической карты	Наименование 3 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	150	4,53	4,53	4,36	4,36	31,76	31,76	248	248	0,52
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
12/10	Чай с молоком	150	180	1,05	1,26	1,06	1,28	8,42	10,10	58	61	0,26
Пром.пр	Печенье промышленного производства	25	25	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,19
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Суммарный объем блюд	370	400									
	Итого на завтрак			10,28	10,49	13,22	13,44	79,23	80,91	554,3	557,3	0,97
Второй завтрак												
2, 5/13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	125	0,21
Обед												
11/1	Салат из моркови с яблоками и растит маслом	30	50	0,31	0,51	2	3,33	2,98	4,97	60	62	3,19
159	Суп с рыбными консервами	150	180	5,54	6,64	4,34	5,2	9,63	11,56	99,75	119,7	5,69
608	Котлеты ,биточки. шницели (мясные)	50	80	7,78	12,44	5,78	9,24	7,85	12,56	114,38	183,00	0,12
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	7,46	7,46	5,61	5,61	35,84	35,84	230,45	230,45	0,00
43	Соус томатный	30	30	0,87	0,87	1,17	1,17	7,91	7,91	26,33	26,33	0,00
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	600	710									
	Итого за обед			24,94	30,97	19,38	25,03	85,51	98,19	685,81	802,88	9,45
Уплотненный полдник												
60	Сырники из творога,повидло	150	150	19,1	19,1	14,5	14,5	11,7	11,7	257,14	257,14	0,5
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
	Суммарный объем блюд	300	330									
	Итого за уплотненный полдник			22,0	22,77	17,11	17,69	28,88	27,52	392,14	364,14	1,93
	Итого по приему пищи за день	1290	1470	61,86	72,13	55,61	64,16	193,62	206,62	1705,05	1849,32	12,56

Номер техноло гическо й карты	Наименование 4 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
16/4	Каша молочная ассорти(рис пшено) с маслом сливочным	150	150	3,74	3,74	4,41	4,41	19,23	19,23	175	175	0,53
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
2, 5/13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	105	0,21
	Суммарный объем блюд	365	405									
	Итого на завтрак			13,01	16,89	17,37	19,72	46,0	50,34	460	494,2	1,91
Второй завтрак												
	Фрукты (банан)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
9/1	Салат из бел кап.с ябл.,морк. и растит маслом(витаминный)	30	50	0,47	0,78	1,5	2,51	2,96	4,93	52	54	22,69
18/2	Суп карт.с макаронными издел.	150	180	1,31	1,57	0,83	0,99	8,52	10,22	61	63	2,36
436	Жаркое по-домашнему	150	150	17,21	17,21	4,67	4,67	13,72	13,72	165,63	165,63	5,61
10/10	Чай	150	180	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	31	35	0,00
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	510	600									
	Итого за обед			21,62	22,19	7,49	8,66	33,07	38,1	382,03	390,03	30,66
Уплотненный полдник												
216	Омлет на молоке	130	155	14,27	18,10	22,16	30,80	2,65	2,40	267,93	268,00	0,34
17	Сок фруктовый	180	180	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20	92	92	4
	Суммарный объем блюд	310	335									
	Итого за уплотненный полдник			15,27	19,10	22,36	31,0	22,85	22,6	359,93	360,0	4,34
	Итого по приему пищи за день	1295	1440	51,8	60,08	47,92	60,08	127,82	136,94	1325,96	1368,23	90,21

Номер техноло гическо й карты	Наименование 5 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С.мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	150	5,43	5,43	4,98	4,98	21,94	21,94	206	206	0,42
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Печенье промышленного производства	30	30	3,38	3,38	3,77	3,77	35,79	35,79	190,17	190,17	0
	Суммарный объем блюд	375	405									
	Итого за завтрак			14,41	14,88	16,26	16,84	91,66	90,3	654,37	626,37	1,85
Второй завтрак												
386	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	180	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	106	106	1,4
Обед												
51	Салат из свеклы отварной	30	50	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	26,7	44,5	2,9
2/2	Борщ со сметаной	150	180	1,3	1,55	3,25	3,90	7,71	9,25	84	87	8,65
20/8	Тефтели из мяса	50	80	7,10	11,36	6,08	9,73	4,69	7,50	161	213	1,08
43/3,688	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,52	3,27	4,52	28,09	28,45	188	189,45	0,00
43	Соус томатный	30	30	0,87	0,87	1,17	1,17	7,91	7,91	26,33	26,33	0,00
051,048	Компот из свежих яблок	150	180	0,10	0,12	0,10	0,12	18,10	21,72	75,00	88,20	0,00
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	580	710									
	Итого за обед			18,92	28,82	16,05	22,72	70,05	80,08	633,43	730,88	12,63
Уплотненный полдник												
140	Котлета морковная со сгущ мол	150	150	5,5	5,5	11	11	26,4	26,4	228,04	228,04	34,0
10/10	Чай	150	180	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	31	35	0,00
	Суммарный объем блюд	300	330									
	Итого за уплотненный полдник			5,53	5,53	11,01	11,01	33,22	34,58	259,04	263,04	34,0
	Итого по приему пищи за день	1405	1625	44,66	49,03	48,32	55,57	202,93	212,96	1652,84	1726,29	49,88

Номер техноло гическо й карты	Наименование 6 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	150	4,90	4,90	4.47	4.47	23,43	23,43	206	206	0,42
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4.1	0,05	0,05	37.50	37,50	0,00
10/10	Чай	150	180	0.03	0.03	0.01	0.01	6.82	8,18	31	35	0,00
	Пряник промышленного производства	25	25	3,85	3,85	12.1	12,1	34,1	34,1	117.5	117.5	0,19
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2.4	0.8	0,8	16,7	16,7	85,7	85.7	0,00
	Суммарный объем блюд	370	400									
	Итого за завтрак			11,18	11,18	21,48	21,48	81,1	82,46	477,7	481,7	0,61
Второй завтрак												
	Фрукты (яблоко)	100	100	1,9	1.9	0.7	0,7	25.9	25.9	124	124	53.3
Обед												
1	Салат из белокочанной капусты	30	50	0,6	1,1	3	5,1	2.8	4,6	40,8	68	12.8
6/2	Щи из свежей капусты	150	180	1.11	1.34	1,91	2.29	4,51	5.41	52	53	10.85
591	Гуляш	80/75	80/75	19.72	19,72	17.89	17,89	4.76	4,76	168,20	168.20	1,28
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	7,46	7,46	5.61	5,61	35,84	35,84	230,45	230,45	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3.67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0.48	1.05	1.05	72,4	72.4	0,00
	Суммарный объем блюд	675	755									
	Итого за обед			34.39	35.89	31.5	34.56	66.14	67.48	698.85	699.05	26.36
Уплотненный полдник												
21/3	Биточки(котлеты)картофельные	130	150	3,85	4,44	4,81	5,55	24,2	27,93	182	183	12,48
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0.45	0	0	20,25	24,3	82.5	99	0.45
	Суммарный объем блюд	280	330									
	Итого за уплотненный полдник			4,23	4,89	4,81	5,55	44,45	52,23	264,5	282,0	12,93
	Итого по приему пищи за день	1425	1585	51.7	53.86	58.49	62.29	173,14	228.07	1565,05	1586.75	93.2

Номер техноло гическо й карты	Наименование 7 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
469	Запеканка из творога с повидлом	150/20	150/20	27,84	27,84	18	18	32,40	32,40	279,60	279,60	0,74
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
	Вафля с фрукт.-ягодной начин. пром .произв	25	25	2,3	2,3	2,9	2,9	22,3	22,3	125,1	125,1	0,19
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Суммарный объем блюд	390	420									
	Итого за завтрак			34,8	35,39	27,96	28,21	81,47	85,81	616,9	618,9	2,1
Второй завтрак												
386	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	180	5,8	5,8	5,0	5,0	8,0	8,0	106	106	1,4
Обед												
11/1	Салат из моркови с яблоками и растит маслом	30	50	0,31	0,51	2	3,33	2,98	4,97	60	62	3,19
17/2	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,19	3,83	3,00	3,60	11,89	14,26	116	118	4,52
351	Котлеты или биточки рыбные	50	70	6,9	9,7	1	1,5	4,8	6,7	56,5	79,1	0,3
45/3, 4(511)	Рис отварной	130	150	3,18	3,8	2,91	9,3	32,17	47,9	197	219	0,1
43	Соус томатный	30	30	0,87	0,87	1,17	1,17	7,91	7,91	26,33	26,33	0,00
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	580	700									
	Итого за обед			19,53	21,76	10,56	19,38	81,05	107,09	610,73	685,83	8,56
Уплотненный полдник												
21/2	Суп молочный с лапшой	150	150	2,58	2,58	2,75	2,75	8,97	8,97	95	95	0,42
051,048	Компот из свежих яблок	150	180	0,10	0,12	0,10	0,12	18,10	21,72	75,00	88,20	0,00
	Суммарный объем блюд	300	330									
	Итого за уплотненный полдник			2,68	2,7	2,85	2,87	27,07	30,69	170,0	183,2	0,42
	Итого по приему пищи за день	1420	1630	62,81	65,65	46,37	55,46	197,59	231,59	1503,63	1593,93	12,48

Номер техноло гическо й карты	Наименование 8 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С,мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	150	3,98	3,98	3,81	3,81	20,64	20,64	178	178	0,31
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Печенье промышленного производства	30	30	3,38	3,38	3,77	3,77	35,79	35,79	190,17	190,17	0
	Суммарный объем блюд	375	405									
	Итого за завтрак			12,66	13,43	15,09	15,67	90,36	89,0	626,37	598,37	1,74
Второй завтрак												
2, 5/13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	125	0,21
Обед												
51	Салат из свеклы отварной	30	50	0,5	0,8	1,7	2,8	2,5	4,2	26,7	44,5	2,9
2/2	Борщ со сметаной	150	180	1,3	1,55	3,25	3,90	7,71	9,25	84	87	8,65
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	50	70	8,96	12,55	7,31	10,23	7,41	10,47	209	211	0,30
3/3,694	Картофельное пюре	130	150	2,67	3,06	3,66	4,80	17,89	20,45	135	137,25	18,17
10/10	Чай	150	180	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	31	35	0,00
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	550	670									
	Итого за обед			16,06	20,59	16,41	22,22	43,38	53,6	558,1	587,15	30,02
Уплотненный полдник												
220	Блины с повидлом	150	150	9,7	9,7	11	11	79,2	79,2	488,6	488,6	0,00
17	Сок фруктовый	180	180	1	1	0,2	0,2	20,20	20,20	92	92	4
	Суммарный объем блюд	330	330									
	Итого за уплотненный полдник			10,7	10,7	11,2	11,2	99,4	99,4	580,6	580,6	4,0
	Итого по приему пищи за день	1275	1435	44,06	52,62	48,6	57,09	233,14	242	1837,87	1891,12	35,97

Номер техноло гическо й карты	Наименование 9 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С.мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
16/4	Каша молочная ассорти(рис пшено) с маслом сливочным	150	150	3,74	3,74	4,41	4,41	19,23	19,23	175	175	0,53
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
	Печенье промышленного производства	30	30	3,38	3,38	3,77	3,77	35,79	35,79	190,17	190,17	0
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
	Суммарный объем блюд	375	405									
	Итого за завтрак			9,9	9,97	13,08	13,08	92,02	96,07	570,87	587,37	0,98
Второй завтрак												
	Фрукты (банан)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растит маслом	30	50	0,5	0,84	1,99	3,31	2,96	4,93	61	63	22,54
18/2	Суп карт.с макаронными издел.	150	180	1,31	1,57	0,83	0,99	8,52	10,22	61	63	2,36
34	Плов с цыпленком	190	190	19,8	19,8	25,36	25,36	74,4	74,4	332,2	332,2	0,45
051,048	Компот из свежих яблок	150	180	0,10	0,12	0,10	0,12	18,10	21,72	75,00	88,20	0,00
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	560	640									
	Итого за обед			24,31	24,93	28,76	30,26	105,03	112,32	601,6	618,8	25,35
Уплотненный полдник												
230	Вареники ленивые со сгущ	150	150	4,3	4,3	12,4	12,4	21	21	211,78	211,78	0,0
10/10	Чай	150	180	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	31	35	0,00
	Суммарный объем блюд	300	330									
	Итого за уплотненный полдник			4,33	4,33	12,41	12,41	27,82	27,82	242,78	242,78	0,00
	Итого по приему пищи за день	1335	1475	40,44	41,13	54,95	56,45	250,77	262,11	1538,38	1572,95	79,63

Номер технол огичес кой карты	Наименование 10 день	Пищевые вещества										Витамины
		Выход блюд		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал.		С.мг
		1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	1-3 лет	3-7 лет	
Завтрак												
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	150	4,53	4,53	4,36	4,36	31,76	31,76	248	248	0,52
41	Масло сливочное	5	5	0	0	4,1	4,1	0,05	0,05	37,50	37,50	0,00
10/10	Чай	150	180	0,03	0,03	0,01	0,01	6,82	8,18	31	35	0,00
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	0,00
2, 5/13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	105	0,21
	Суммарный объем блюд	365	405									
	Итого за завтрак			11.6	14,86	15.17	17,27	55,33	56,69	475.0	511.2	0,73
Второй завтрак												
386	Кисломолочный продукт(йогурт)	150	180	5.8	5,8	5,0	5,0	8.0	8,0	106	106	1.4
Обед												
9/1	Салат из бел кап.с ябл.,морк. и растит маслом(витаминный)	30	50	0,47	0,78	1.5	2,51	2,96	4,93	52	54	22,69
159	Суп с рыбными консервами	150	180	5,54	6,64	4,34	5,2	9,63	11,56	99,75	119,7	5,69
20/8	Тефтели из мяса	50	80	7,10	11,36	6,08	9,73	4,69	7,50	161	213	1,08
43/3,68 8	Макаронные изделия отварные	130	150	4,60	5,52	3,27	4,52	28,09	28,45	188	189,45	0,00
43	Соус томатный	30	30	0,87	0,87	1,17	1,17	7,91	7,91	26,33	26,33	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
7	Хлеб ржаной	40	40	2,6	2,6	0,48	0,48	1,05	1,05	72,4	72,4	0,00
	Суммарный объем блюд	580	710									
	Итого за обед			24.08	31,44	19,45	26,8	71,51	77,22	734.48	791.88	30,89
Уплотненный полдник												
234	Сдоба обыкновенная	60	75	4,8	6,0	3,1	3,9	32,5	40,6	178,8	223,5	0,00
216	Омлет на молоке	130	155	14,27	18,10	22,16	30,80	2,65	2,40	267,93	268,00	0,34
395	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
	Суммарный объем блюд	340	410									
	Итого за уплотненный полдник			21,33	26,95	27,42	37,11	45,17	57,36	535,73	582,5	1,51
	Итого по приему пищи за день	1435	1705	68.81	79,05	67,04	86,18	180,01	199,27	1851.21	1991.58	34,53
	Итого за 10 дней	13635	15810	507.85	568,09	514,22	601,88	2038,79	2625,11	16343,49	18053,12	509,34
	Среднее значение за период	1363,5	1581	50,8	56,8	51,4	60,2	203,9	262,5	1634,35	1805,3	50,93
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	1100,0	1350,0	42	54	47	60	203	261	1400	1800	50

Данные технологические карты составлены в соответствии с «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации СанПиН 2.3/24 3590-20

При составлении технологических карт использовалась следующая литература:

1. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т.Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004. – 639 с.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 – 656 с
3. Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010. – 628 с.
4. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. – М.: Госторгиздат, 1955
5. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/Составитель Л.Е.Голунова. - Издательство “ПРОФИКС” Санкт-Петербург, 2003 г.
6. Химический состав российских пищевых продуктов: Справочник / Под ред. член.-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002 – 236 с.
7. Химический состав пищевых продуктов/ Под ред. И.М.Скурихина, М.Н.Волгарева, - М.: ВО «Агрехимиздат», 1987., Т. 1