

Утверждаю:

Директор МКОУ ООШ с. Медяны

Т.А Зонова
01.МАРТА.2025г

**Примерное циклическое десятидневное меню
горячих завтраков и обедов для организации питания
дошкольников от 1-3 лет и с 3-7 лет
на весенне- летний 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
2	Кофейный напиток (из цикория) с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
590	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												
338	Фрукты (яблоко)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
12	Салат из свежих помидор	40	50	0,4	0,6	2,1	2,6	2,4	3,0	40,6	61,7	13,48
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 из мяса кур	50	70	8,96	12,55	7,31	10,23	7,41	10,47	209	211	0,30
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	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	36,33	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	630	740									
	Итого за обед			24,5	30,32	20,38	31,37	96,71	117,11	882,03	911,13	19,83
Уплотнённый полдник												
401	Оладьи со сгущ молоком	150\20	150\20	5,2	5,2	8,3	8,3	64,9	64,9	424	424	0,00
537	Соки овощные,фруктовые и ягодные	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	1435	1575	44,62	51,03	44,22	55,46	290,91	315,65	2102,4	2133,5	78,61

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
589	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												
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
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150\3,8	180\4,5	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	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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	590	710									
	Итого за обед			16,28	20,02	9,65	12,79	65,55	76,23	503,3	560,15	32,22
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	1410	1650	41,69	47,77	43,11	47,73	201,4	220,97	1398	1486,05	56,61

Номер технологичес кой 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
588	Вафля с фрукт.-ягодной начин.	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												
42\5\13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	125	0,21
Обед												
13	Салат из свежих помидор и огурцов	40	50	0,4	0,5	2,2	2,7	1,8	2,3	37,5	62,8	3,19
97	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	36,33	0,00
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	650	750									
	Итого за обед			27,43	33,36	20,38	25,2	101,03	112,22	749,01	889,38	9,45
Уплотненный полдник												
60	Сырники из творога,повидлом	150\20	150\20	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	1340	1510	64,35	74,52	56,61	64,33	209,14	220,65	1768,25	1935,82	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
2	Кофейный напиток (из цикория) 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												
338	Фрукты (Яблоко)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
20	Винегрет овощной	40	50	0,4	0,5	2,2	2,7	4,8	6	47,6	75,5	17,95
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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	570	640									
	Итого за обед			23,95	24,31	8,99	9,65	51,61	55,87	463,33	497,23	25,92
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
537	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	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	1345	1480	54,13	62,2	49,42	61,07	146,36	154,71	1407,26	1475,43	85.47

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
590	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												
9	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,4	2,1	2,7	1,1	1,4	34,4	93,0	1,16
2/2	Борщ со сметаной	150\3,8	180\4,5	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	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	36,33	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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	630	750									
	Итого за обед			19,27	24,82	17,25	23,42	85,35	93,98	726,83	865,08	10,87
Уплотненный полдник												
140\156	Котлета морковная , гсуц мол	150,25	150,25	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	1455	1665	45,01	51,03	49,52	56,27	218,23	226,86	1746,24	1860,49	48,14

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
589	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												
338	Фрукты (яблоко)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
13	Салат из свежих помидор и огурцов	40	50	0,4	0,5	2,2	2,7	1,8	2,3	37,5	62,8	3,19
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150\3,8	180\4,5	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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	725	795									
	Итого за обед			36,59	37,69	31,5	32,96	81,84	81,88	781,25	779,55	16,75
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	1475	1625	53,9	55,66	58,49	60,69	233,29	242,47	1647,45	1667,25	83,59

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
2	Кофейный напиток(из цикория) с молоком	150	180	2,26	2,85	2,16	2,41	10,02	14,36	89	91,00	1,17
588	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												
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
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	Каша рисовая рассыпчатая	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	36,33	0,00
527	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,38	0,45	0	0	20,25	24,3	82,5	99	0,45
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	620	740									
	Итого за обед			20,02	24,45	11,06	19,65	97,27	123,02	663,13	754,03	8,27

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	1460	1670	63,3	68,34	46,87	55,73	213,81	247,52	1556,03	1662,13	12,19

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
590	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

42\5\13	Сыр(порциями)	20	30	4,64	7,9	5,90	8,0	0,00	0,00	72,80	125	0,21
---------	---------------	-----------	-----------	------	-----	------	-----	------	------	-------	-----	------

Обед

12	Салат из свежих помидор	40	50	0,4	0,6	2,1	2,6	2,4	3,0	40,6	61,7	13,48
2/2	Борщ со сметаной	150\3,8	180\4,5	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	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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	600	710									
	Итого за обед			18,36	22,79	17,61	22,82	59,98	69,1	657,7	690,05	40,6

Уплотненный полдник

399	Блинчики с повидлом	150\13,05	150\13,05	9,7	9,7	11	11	79,2	79,2	488,6	488,6	0,00
537	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	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	1325	1475	46,36	54,82	49,8	57,69	249,74	257,5	1937,47	1994,02	46,55

Номер техноло гической 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
590	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												
338	Фрукты (Яблоко)	100	100	1,9	1,9	0,7	0,7	25,9	25,9	124	124	53,3
Обед												
9	Салат из свежих огурцов	40	50	0,3	0,4	2,1	2,7	1,1	1,4	34,4	43,0	1,16
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
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	610	680									
	Итого за обед			26,51	26,89	29,67	30,45	119,87	125,49	660,7	734,5	3,97
Уплотненный полдник												
230	Вареники ленивые со сгущ	150\25	150\25	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	1385	1515	42,64	43,09	55,86	56,64	265,61	275,28	1598,35	1688,65	58,25

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
42\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												
20	Винегрет овощной	40	50	0,4	0,5	2,2	2,7	4,8	6	47,6	75,5	17,95
97	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	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	36,33	0,00
397	Какао с молоком	150	180	2,90	3,67	2,61	3,19	17,18	15,82	135	107	1,43
8	Хлеб пшеничный	40	40	2,4	2,4	0,8	0,8	16,7	16,7	85,7	85,7	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	630	750									
	Итого за обед			26,41	33,56	20,95	27,79	90,05	94,99	815,78	899,08	26,15
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
2	Кофейный напиток(из цикория) 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	1485	1745	65,14	81,17	68,54	87,17	198,55	217,04	1932,51	2098,78	29,79
	Итого за 10 дней	14115	15910	521,14	589,63	522,44	602,78	2227,04	2678,65	17093,96	18002,12	511,76
	Среднее значение за период	1411,5	1591	52,11	58,96	52,24	60,28	222,7	267,9	1709,4	1800,21	51,18
	Норма по СанПин 2.3/2.4.3590-20	1100	1350	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 2.3/2.4.3590-20

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 «Агрохимиздат», 1987., Т.