

«Утверждаю»
Заведующая МКДОУ
Родинский детский сад
Межевского муниципального района
Костромской области



Циклическое меню

для детей от 3-7 лет, посещающих МКДОУ Родинский детский сад

Межевского муниципального района Костромской области

2020 – 2021 г.

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в ДОУ.

Завтрак	2 завтрак	Обед	Полдник
Каша молочная рисовая Чай с лимоном Бутерброд с сыром	Яблоко	Салат морковный с маслом растительным. Рассольник домашний со сметаной Гуляш из отварного мяса Гречка рассычатая Компот из сухофруктов	Запеканка творожная Молоко
Каша молочная манная Чай с молоком Бутерброд с маслом	Апельсин с сахаром	Салат из свежей капусты и моркови с маслом растит. Борщ с мясом, сметаной. Рыба запеченная с морковью Кисель плодово-ягодный	Макароны отварные с сыром Лимонный напиток Хлеб пшеничный
Каша молочная овсяная Чай с сахаром Бутерброд с повидло	Сок персиковый с мякотью	Салат из свеклы Суп рыбный (треска) Котлета мясная паровая Макароны отварные с маслом Компот из изюма	Оладьи с повидло Кофейный напиток с молоком стуженным
Пулинг творожный со стуженным молоком Чай с лимоном Бутерброд с сыром	Яблоко	Салат из свежих огурцов Суп картофельный с горохом Жаркое по домашнему Компот из свежих яблок	Венигрет овощной Молоко Хлеб пшеничный
Каша молочная «Дружба» Чай с молоком Бутерброд с маслом	Банан	Салат из свежих помидор с луком Суп щи на костно-мясном бульоне Котлета рыбная запеченная Вермишель отварная с маслом Сок персиковый с мякотью	Капуста тушеная с мясом Компот из сухофруктов Хлеб пшеничный.
Каша молочная рисовая Чай с сахаром Бутерброд с яблочным повидло	Апельсин с сахаром	Салат из моркови и яблок Рассольник Рыба запеченная с морковью Компот из изюма	Омлет из зеленого горошка консерв. Кисель Хлеб пшеничный
Каша гречневая молочная Кофейный напиток с молоком Бутерброд с сыром	Сок виноградный	Салат из белокочанной капусты Суп с рыбными консервами Жаркое по домашнему Компот из свежих яблок	Запеканка рисовая с творогом Молоко
Каша молочная с пшеном Чай с молоком Бутерброд с маслом	Сок персиковый с мякотью	Салат из свежих помидор с луком Суп картофельный с горохом Плов (рис отварной с курицей) Компот из сухофруктов	Овощное рагу Лимонный напиток Хлеб пшеничный
Запеканка творожная Чай с лимоном Бутерброд с повидло	Яблоко	Салат из зеленого горошка Суп борщ со сметаной, с мясом Соуска отварная Капуста тушеная Кисель плодово-ягодный	Блинчики со стуженным молоком Компот из изюма
Суп молочный с макаронными изделиями Чай с сахаром Бутерброд с сыром	Банан	Салат из свежих огурцов Суп –лапша с курицей Ленивые голубцы Компот из свежих яблок	Запеканка картофельная с мясом Молоко Хлеб пшеничный

День 1/понедельник									
Название блюд и продуктов	Химический состав				Витамины С				
	Брутто (г)	Нетто (г)	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность (Ккал)		
1	2	3	4	5	6	7	8		
Завтрак									
Каша молочная рисовая Технологическая карта № 88			180	0,8	4,9	37,8	227		
Молоко	150	150							
Рис	29	29							
Масло сливочное	5	5							
Песок	5	5							
Чай сладкий с лимоном Технологическая карта №92			200	0,16	0,003	13,96	54,05	1,2	
Чай	0,8	0,8							
Сахар	10	10							
Лимон	5	3							
Бутерброд с сыром Технологическая карта № 3			30/10	2,45	7,55	14,62	139	0,07	
Хлеб пшеничный	30	30							
сыр	8	8							
2-й завтрак									
Яблоко			80	0,40	0,40	9,80	44	8,00	
Технологическая карта № 30									
Обед									
Салат морковный с растительным маслом Технологическая карта №95			60	0,98	2,06	2,55	33,48	3,75	
Морковь	60	60							
Масло растительное	2	2							
Суп рассольник домашний со сметаной Технологическая карта № 15			250	2,67	5,63	20,48	127,15	7,53	
Картофель	116,75	70,0							
Морковь	10	10							
Лук репчатый	10	10							
Огурцы солёные	50	44							
Сметана 20%	12	12							
Крупа перловая	7,5	7,5							
Масло растительное	3	3							

Гуляш из отварного мяса Технологическая карта №46				80	10,63	16,30	5,24	220,28	1,11	
Мясо говядина		30	30							
Лук		10	10							
Морковь		10	10							
Томатная паста		10	10							
Мука		15	15							
Масло растительное		2	2							
Гречка рассыпчатая Технологическая карта №63				150	4,61	6,09	18,64	144	-	
Гречка		30	30							
Масло сливочное		5	5							
Соль		0,75	0,75							
Компот из сухофруктов Технологическая карта № 34				180	0,39	0,02	24,9	83,46	0,36	
Сухофрукты		10	10							
сахар		10	10							
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40		
		Подлинник								
Запеканка творожная Технологическая карта №58				140	7,69	11,65	11,84	187,95		
Творог		80	80							
Крупа манная		5	5							
Яйцо		17	17							
Масло сливочное		5	5							
песок		5	5							
Молоко кипяченое Технологическая карта № 41				180	5,48	4,88	9,07	102	2,46	
Молоко		180	180							
Хлеб пшеничный				50	3,75	1,45	25,20	118,0	-	
Хлеб пшеничный		50	50							
Общее количество за день					38,9	59,92	185,30	1444,77	25,35	
1		2	3	4	5	6	7	8		
		День 2/вторник								
		Завтрак								
Каша молочная манная Технологическая карта №87				180	3,38	4,65	41,76	244	0,87	
Молоко		150	150							
Крупа манная		29	29							
Песок		5	5							
Масло сливочное		5	5							

Чай с молоком			180	3,98	4,51	11,71	101,10	0,03
Технологическая карта №91								
Молоко	75	75						
Чай	0,2	0,2						
песок	10	10						
Бутерброд с маслом			30/10	3,79	5,07	25,27	136	-
Технологическая карта №2								
Хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	10	10						
2-й завтрак								
Апельсины с сахаром			80/10	0,78	0,17	20,06	85	32,17
Технологическая карта №52								
Апельсин	80	80						
Сахар	10	10						
Обед								
Салат из свежей капусты и моркови с растительным маслом			60	0,84	3,05	5,19	52	20,97
Технологическая карта №8								
Капуста свежая	50	50						
Морковь	7	7						
Лук	7	7						
Масло растительное	3	3						
Борщ с мясом, сметаной.			250/10	1,98	2,7	12,38	104,24	5,61
Технологическая карта № 13								
Свекла	30	30						
Говядина	20	20						
Капуста	21	21						
Картофель	50	50						
Морковь	10	10						
Лук репчатый	5	5						
Масло растительное	5	5						
Томатная паста	4	4						
Сметана	12	12						
Рыба запеченная с морковью			100/150	8,61	14,51	19,79	261,20	3,73
Технологическая карта №86								
Треска филе	53	49						
Лук	10	8,6						
Морковь	12,5	10						
Соус сметанный:								
Сметана	12,5	12,5						
мука	3,75	3,75						
Масло растительное	5	5						
Сыр российский	5	5						
Кисель плодово-ягодный			180	-	-	9,98	119	-

Технологическая карта №90												
Кисель из концентрата	24	24										
Сахар	10	10										
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40					
Подлинник												
Макаронны отварные запеченные с сыром Технологическая карта №20			150	8,3	5,9	24,05	209,5	0,33				
Макароны	30	30										
Сыр	7	7										
Масло сливочное	3	3										
Лимонный напиток Технологическая карта № 103			200	0,011	0,011	14,2	56,82	4,56				
Сахар	10	10										
Лимон	13	11,4										
Общее количество за день				34,31	41,01	163,79	1451,26	58,27				
1	2	3	4	5	6	7		8				
День 3/среда												
Завтрак												
Каша молочная овсяная Технологическая карта №59			180	2,92	5,93	27,92	134,1	0,91				
Горюлец	30	30										
Молоко	150	150										
Сахарный песок	6	6										
Масло сливочное	5	5										
Чай с сахаром Технологическая карта № 1			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03				
Чай	0,3	0,3										
Сахар	10	10										
Бутерброд с повидлом Технологическая карта № 93			30/20	3,83	1,45	28,94	141,20	0,12				
Хлеб пшеничный	30	30										
Повидло яблочное	10	10										
2-й завтрак												
Сок персиковый с мякотью №99	-	-	180	-	-	4,2	22,5	3,60				
Обед												
Салат из свеклы			60	0,86	3,65	5,02	56	5,7				

Технологическая карта № 9									
Сырки	60	57							
Масло растительное	3	3							
Суп рыбный (треска)			250	2,94	4,26	25,34	150,12	8,4	
Технологическая карта №83									
Свежемороженая рыба треска	68	68							
Картофель	87,50	52,50							
Лук	7	7							
Морковь	10	10							
Шпено	5,0	5,0							
Котлета мясная паровая			60	15,84	9,68	16,38	205,09	1,13	
Технологическая карта № 101									
Мясо говяжье	60	60							
Хлеб пшеничный	11	11							
Лук	10	9							
Масло растительное	3	3							
Макаронны отварные с маслом			150	3,51	2,51	16,44	128	-	
Технологическая карта №65									
Макаронны	30	30							
Масло сливочное	5	5							
Компот из изюма			180	4,64	4,8	16,77	127,37	0,31	
Технологическая карта № 89									
Изюм	13	13							
Сахар	10	10							
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40	-	
Подлинник									
Оладьи с повидло			120/10	8,45	13,53	35,69	282	0,40	
Технологическая карта № 43									
Мука пшеничная	88	88							
Молоко	48	48							
Яйцо	-	3							
Масло растительное	6	6							
Сахарный песок	2	2							
Дрожжи	1,7	1,7							
Повидло	10	10							
Кофейный напиток с молоком			180	2,65	1,79	18,83	102	0,34	
Технологическая карта №37									
Молоко	90	90							
Кофейный напиток	3	3							
Песок	10	10							

Общее количество за день				48,34	48,06	221,92	1470,78	20,94
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 4/четверг								
Завтрак								
Пудинг творожный со стухшим молоком			160/20	9,17	2,44	24,99	241,38	0,9
Технологическая карта №98								
Творог	80	80						
Молоко	40	40						
Масло сливочное	1	1						
Сахарный песок	6	6						
Яйцо	21	21						
Мука	6	6						
Манка	5	5						
Изюм	11	11						
Молоко стухшее	15	15						
Масло растительное	1	1						
Чай с лимоном			180	0,16	0,003	13,96	54,05	1,2
Технологическая карта №92								
Чай	0,8	0,8						
Лимон	5	3						
песок	10	10						
Бутерброд с сыром			30/10	1,27	4,08	25,20	139	0,07
Технологическая карта №3								
Хлеб пшеничный	30	30						
Сыр	8	8						
2-й завтрак								
Яблоко	80		100	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Технологическая карта № 30								
Обед								
Салат из свежих огурцов			60	0,40	3,65	1,42	40	5,7
Технологическая карта № 5								
Огурцы свежие	71	57						
Масло растительное	2	2						
Суп картофельный с горохом			250	3,16	3,89	35,33	162,29	8,3
Технологическая карта № 16								
Горох шлифованный	20	20						
Картофель	58,25	35,0						
Морковь	10	10						
Лук	10	10						
Жаркое по-домашнему			180	17,53	5,47	21,95	216,8	8,97
Технологическая карта № 22								

Г о в я д и н а	35	35						
Картофель	175	131						
Лук	10	10						
Томатное пюре	10	10						
Масло сливочное	6	6						
Компот из свежих яблок. Технологическая карта №33			180	0,14	0,14	21,5	88	1,54
Яблоко	20	20						
Сахарный песок	10	10						
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	13,68	72,40	
Подливки								
Винегрет овощной Технологическая карта №11			120	2,04	19,26	12,66	113,6	5,37
Картофель	52	37						
Свёкла	28	28						
Огурцы солёные	37	30						
Лук	17	13						
Морковь	18	13						
Масло растительное	9	9						
Молоко кипяченое Технологическая карта №41			180	2,48	4,88	9,07	102	2,46
Молоко	180	180						
Хлеб пшеничный Технологическая карта			50	3,83	1,45	28,94	144	-
Хлеб пшеничный	50	50						
Общее количество за день				43,22	46,10	218,5	1417,52	44,51
1	2	3	4	5	6	7	8	
День 5 /пятница								
Завтрак								
Каша молочная «Дружба» Технологическая карта №62			180	3,86	12,04	33,16	237	1,22
Крупа рисовая	14	14						
Пшено	19	19						
Молоко 3,2%	150	150						
песок	6	6						
масло сливочное	5	5						
Чай с молоком Технологическая карта №91			180	2,1	2,4	13,50	81,40	0,03
Чай	0,2	0,2						
Сахар	10	10						
молоко	75	75						
Бутерброд со сливочным маслом Технологическая карта №2			30/10	3,79	5,07	25,27	136	-

Хлеб пшеничный	30	30						
Масло сливочное	10	10						
2-й завтрак								
Банан	80	80	80	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Технологическая карта № 31								
Банан	80	80						
Обед								
Салат из свежих помидоров с луком			60	0,68	3,71	2,83	47	12,25
Технологическая карта № 94								
Свежие помидоры	51	43						
Лук репчатый	10	14						
Масло растительное	3	3						
Суп щи на костно-мясном бульоне со сметаной			250	11,69	13,35	10,73	209,06	3,8
Технологическая карта № 84								
Мясо говядина	20	20						
Капуста свежая	50	50						
Картофель	43,75	26,25						
Лук	5	5						
Морковь	10	10						
Сметана	12	12						
Котлета рыбная запеченная			80	10,09	3,26	26,79	97	0,24
Технологическая карта № 47								
Рыба «Минтай»	65	60						
Хлеб пшеничный	14	14						
Молоко	20	20						
Масло сливочное	3	3						
Вермишель отварная со сливочным маслом			150	5,67	5,52	27,03	185,85	-
Технологическая карта № 65								
Вермишель	30	30						
Масло сливочное	4	4						
Сок персиковый с мякотью			180	2,25	-	7,5	24,0	2,46
Технологическая карта №99								
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40	
Подлинк								
Капуста, тушенная с мясом			180	6,34	3,96	14,43	220,61	10,58
Технологическая карта № 85								

Капуста свежая	180	180							
Морковь	10	10							
Дук репчатый	5	5							
Масло сливочное	3	3							
Томатная паста	5	5							
Мясо говядина	20	20							
Компот из сухофруктов Технологическая карта №34			180	0,39	0,02	24,9	102	0,36	
Сухофрукты	10	10							
Сахар	10	10							
Общее количество за день	2	3	4	5	6	7	8	40,94	
1									
День 6 / понедельник									
Завтрак									
Каша молочная рисовая Технологическая карта №88			180	3,12	3,65	33,13	227	0,87	
Рис	29	29							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	150	150							
Сахар – песок	5	5							
Чай с сахаром Технологическая карта №1			180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Чай черный байховый	0,3	0,3							
Сахар – песок	10	10							
Бутерброд с яблочным повидло Технологическая карта № 93			30/20	3,83	1,45	38,94	141,20		
Хлеб пшеничный	30	30							
Яблочное повидло	20	20							
2-й завтрак									
Апельсин с сахаром Технологическая карта №52			80	0,78	0,17	20,06	85	32,17	
Апельсин	80	80							
Сахар	10	10							
Обед									
Салат из моркови и яблок Технологическая карта № 10			60	0,64	0,10	5,17	24	3,75	
Морковь	40	32							
Яблоко	20	20							
Масло растительное	3	3							
Расходник			250	1,62	5,06	13,06	104	2,53	

Технологическая карта №15									
Картофель	100	75							
Лук	7	7							
Огурец соленый	16	15							
Масло растительное	5	5							
Рыба запеченная с морковью			150		17,39	7,41	12,89	268	3,4
Технологическая карта № 86									
Рыба	100	100							
Яйцо 1/2	13	13							
морковь	12	12							
Масло растительное	2	2							
Хлеб пшеничный	10,00	10,00							
Лук репчатый	10	10							
Сметана	5	5							
Мука	3	3							
сыр	3	3							
Компот из изюма			180		4,64	4,8	16,77	127,37	0,31
Технологическая карта № 89									
Изюм	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	40	40			2,64	0,48	13,68	72,40	
Подлинник									
Омлет из зеленого горошка консер.			120		6,52	8,07	8,41	132	0,70
Технологическая карта № 57									
Йогурт	40	40							
Молоко	30	30							
Зеленый горошек	20	20							
Мука	4	4							
Масло сливочное	6	6							
Кисель плодово-ягодный			180		-	-	9,98	119	-
Технологическая карта № 19									
Кисель из концентрата	24	24							
Сахар	10	10							
Хлеб пшеничный			50		3,83	1,45	28,94	144	
Общее количество за день					45,07	32,66	211,02	1483,97	43,76
1	2	3	4	5	6	7	8		
День 7 /вторник									
Завтрак									
Каша гречневая молочная			180		3,76	9,08	24,53	185,17	0,86
Технологическая карта №61									
Гречка	20	19,6							
Молоко	150	150							
Сахар – песок	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			180		2,85	2,41	14,36	91	1,17

Технологическая карта №37									
Молоко	90	90							
Кофейный напиток	3	3							
песок	10	10							
Бутерброд с сыром									
Технологическая карта №3			30/10	3,27	4,08	25,20	139	0,09	
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр Российский	8	8							
2-й завтрак									
Сок виноградный			180	0,90	-	18,18	76	3,60	
Обед									
Салат из белокочанной капусты			60	1,03	2,00	5,28	54,1	20,97	
Технологическая карта №8									
Капуста свежая	60	56							
Морковь	5	4							
Масло растительное	2	2							
Лук	3	3							
Суп с рыбными консервами									
Технологическая карта №18			250	8,59	8,40	34,33	167	9,11	
Консервы рыбные в соевом соку	40	40							
Картофель	93	70							
Крупа рисовая	5	5							
Лук	5	5							
Морковь	10	10							
Жаркое по домашнему									
Технологическая карта №22			180	7,53	17,47	21,95	216,8	8,97	
Мясо говядина	35	35							
Картофель	175	131							
Лук	3	3							
Масло сливочное	6	6							
Томатное пюре	10	10							
Компот из свежих яблок									
Технологическая карта №33			180	0,14	0,14	11,5	88	1,54	
Яблоко	20	20							
сахар	10	10							
Хлеб ржаной	40	40							
Подливка									
Запеканка рисовая с творогом			150	7,10	5,47	29,86	283	0,08	
Технологическая карта № 48									
Рис	16	16							
Творог	30	30							
Сахар – песок	5	5							

[illegible]

Технологическая карта №29											
Кура охлажденная	107	79									
Рис	30	30									
Лук	5	5									
Морковь	10	10									
Масло сливочное	3	3									
Томатное пюре	7	7									0,36
Компот из сухофруктов											
Технологическая карта № 34											
Сухофрукты	10	10									
Сахар – песок	10	10									
Хлеб ржаной	40	40									
Подлик											
			11,40	9,80	22,46						14,9
Овощное рагу			180								
Технологическая карта № 100											
Картофель	135,40	81,20									
Капуста	80	80									
Лук	10	8									
Морковь	20	20									
Масло сливочное	3	3									
Мясо говядина	20	20									
Лимонный напиток											
Технологическая карта №103											
Лимон	13	11,4									
сахар	10	10									
Хлеб пшеничный	30	30									
Общее количество за день											
1	2	3	4	5	6	7	8				
9 день/четверг											
Завтрак											
Запеканка творожная			140	6,69	15,65	21,84	230,36				0,07
Технологическая карта № 58											
Творог	80	80									
Крупа манная	5	5									
Яйцо ¼	17	17									
Масло сливочное	5	5									
Сахар - песок	5	5									
Чай с лимоном											
Технологическая карта №92											
Чай чёрный байховый	0,3	0,3									
Сахар – песок	10	10									
Лимон	5	3									
			200	0,16	0,003	13,96	54,05				1,2

Бутерброд с повидло				50/20	3,83	1,45	38,94	170	7,4
Технологическая карта №93									
Хлеб пшеничный		30	30						
Яблочное повидло		20	20						
2-й завтрак									
Яблочко				80	0,40	0,40	9,80	44	10,00
Яблочко		80	80						
Обед									
Салат из зеленого горошка				60	1,79	3,11	3,75	50	6,6
Технологическая карта №4									
Горошек зеленый консервир.		61	61						
Масло растительное		3	3						
Суп борщ со сметаной, с мясом				250	2,89	2,27	33,73	148	5,61
Технологическая карта №13									
Капуста		31	25						
Повидло		20	20						
Свёкла		20	20						
Картофель		40,75	24,50						
Лук		5	5						
Морковь		10	10						
Томатное пюре		4	4						
Сметана		12	12						
Сосиска отварная				60	6,60	9,37	10,24	156	-
Технологическая карта № 21									
Сосиска		61	60						
Капуста тушёная				150	3,09	4,85	14,14	113	15,74
Технологическая карта №20									
Капуста св.		180	180						
Лук		7	6						
Морковь		4	4						
Мука		2	2						
Томатная паста		9	9						
Масло сливочное		5	5						
Кисель плодово-ягодный ягод				180	-	-	9,98	119	-
карта №19									
Кисель из концентрата		24	24						
Сахар – песок		10	10						
Хлеб ржаной		40	40	40	2,64	0,48	13,68	72,40	
Полдник									
Блинчики со ступеным молоком				120/20	6,51	3,69	20,45	200	0,09

Технологическая карта № 42									
Вода	104	104							
Мука пшеничная	80	80							
Сахар – песок	2	2							
Масло растительное	5	5							
Йогурт	8	8							
Молоко стуженное	20	20							
Стуженное молоко	20	20							
Компот из изюма			180	4,64	4,8	16,77	127,37		
Технологическая карта №89									
Изюм	13	13							
Сахар	10	10							
Общее количество за день	2	3	4	5	6	7	8	46,71	
1									
День, 10/января									
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями			180	5,75	5,21	18,83	130,5	0,91	
Технологическая карта № 53									
Молоко	140	140							
Варенье	16	16							
Масло сливочное	2	2							
Сахар – песок	2	2							
Вода	60	60	180	0,06	0,02	9,99	40	0,03	
Чай с сахаром									
Технологическая карта №1									
Чай черный байховый	0,3	0,3							
Сахар – песок	10	10							
Бульон с сыром			30/10	4,73	6,88	14,56	139	0,07	
Технологическая карта №3									
Хлеб пшеничный	30	30							
Сыр	8	8							
2-й завтрак									
Банан			80	1,50	0,50	21,0	95	10,00	
Технологическая карта № 368									
Банан	80	80							
Обед									
Салат из свежих огурцов			60	0,40	3,65	1,42	40	5,7	
Технологическая карта №5									
Огурцы свежие	71	57							
Масло подсолнечное	3	3							
Суп лапша с курицей			250	5,2	5,75	30,52	193,91	0,5	

Технологическая карта №82									
Цыпята -бройлер	56	56							
Вермишель	14	14							
Лук	5	5							
Масло растительное	3	3							
Ленивые голубцы									
Технологическая карта №77			160	4,12	9,04	20,26	219	20,03	
Мясо говядина	35	35							
Св. капуста	80	80							
Рис	5	5							
Лук	10	10							
Масло сливочное	4	4							
Масло растительное	2	2							
Йогурт 1/4	5	5							
Морковь	20	20							
Компот из свежих яблок			180	0,14	0,14	21,5	88	1,54	
Технологическая карта №33									
Яблоко	20	20							
Сахар	10	10							
Хлеб ржаной	40	40	40	2,64	0,44	16,40	82,40		
Запеканка картофельная с мясом									
Технологическая карта №25			160	12,13	9,50	25,70	237	3,80	
Картофель	204	153							
Мясо говядина	20	20							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	44	44							
Сухари	3	3							
Лук	10	10							
Молоко кипяченое			180	3,48	4,88	9,07	102	2,46	
Технологическая карта №41									
Молоко	189	180							
Общее количество за день				40,15	46,01	189,25	1366,88	45,04	

**Анализ состава пищевых продуктов
десять дней для детей с 3 до 7 лет**

дни	Белки	Жиры	Углеводы	Ккалории	С
Первый день	38,9	59,92	185,30	1444,77	25,35
Второй день	34,31	41,01	163,79	1451,26	58,27
Третий день	48,34	48,06	221,92	1470,78	20,94
Четвёртый день	43,22	46,10	218,50	1417,52	44,51
Пятый день	49,90	50,17	212,34	1466,32	40,94
Шестой день	45,07	32,66	211,02	1483,97	43,76
Седьмой день	41,29	54,37	210,66	1484,47	48,85
Восьмой день	47,07	47,89	210,47	1374,70	45,12
Девятый день	39,24	45,07	207,28	1484,18	46,71
Десятый день	40,15	46,01	189,25	1366,81	45,04
Итого	427,49	471,26	2030,53	14444,78	419,49
Среднее за 10 дней	42,74	47,12	203,05	1444,47	41,94