УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка» А.С. Матвеева

«ОУ» О1 2924г.

Примерное Десятидневное меню для Детей в возрасте 1-3 лет

No	Наименование блюд			Іищевые ве	ещества	Эн.
Рец.		порции	Б	Ж	У	Ценнос
	1 день					Ккал
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом	150,8	3,84	5,79	24.02	161.1
286	Чай с сахаром	150	0,16	0	24,93	161,1
1	Бутерброд с маслом	30/5	2,31		11,03	42
	2 завтрак	30/3	2,31	4,4	14,96	105,2
	Фрукты свежие	100	0,4	0	11,3	46
00.04	Обед					
88, 24, 28, 29,						
92 136	Икра из моркови	30	0,65	2	7.04	27.0
	Суп картоф.с рыбными консервами	150	4,47	5,12	7,04	37,2
16, 423	Котлеты из говядины	60	9,88	7,16	9,9	120,4
32, 215 588	Капуста тушенная	150	0,81	5,27	24,7	141,5
268	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	125
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	77,6
	Хлеб ржаной	20	0,094	0,14	9,96	33,9
0 127	Уплотненный полдник		0,051	0,14	9,90	42,8
0, 137	Картофельное пюре, сельдь	120/30	2,59	4,14	21,22	107.6
3.695	Булочка Дорожная	50	3,55	7,48		127,6
645	Чай с сахаром	150	0,16	0	30,42	195,4
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	11,03	42
		13	1,14	0,14	7,46	33,9
	NTOLU		31,574	41,78	227.04	1001 6
	2 день		31,374	41,70	227,04	1331,6
	Завтрак					
52, 53	Суп молочный с крупой	150	2.70	1.66		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3,72	4,66	14,95	113
262	Какао с молоком	150	37,41	8,9	14,96	160,9
	2 завтрак	130	2,66	2,8	15,14	93,2
	Йогурт или Снежок	120	1.0			
	Обед	130	4,2	4,5	25,5	111,8
31,32	Салат картоф.с зел.горошком	30	0.60			
110	Свекольник со сметаной	150/5	0,62 1,57	3,03	4,56	46,9
325	Котлеты рыбные любительские,соус белый	60/30		4,23	15,43	88,6
	Макароны отварные	100	10,29	6,86	6,05	123,08
588	Компот из сухофруктов	150	3,66	3,2	26,35	142,4
	Хлеб пшеничный	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб ржаной		1,14	0,14	7,46	33,9
	Уплотненный полдник	20	0,094	0,14	9,96	42,8
59, 154	Сырники запеченные	80	14.61	2.21	15.4	
	Соус молочный сладкий		14,61	2,21	17,6	146,4
881	Кисель из облепихи	30	0,57	1,61	4,11	32,2
	Фрукты свежие	150	0,08	0	21,72	81,9
		100	0,4	0	11,3	46
	ИТОГО		01.464			
	3 день		81,404	42,28	215,23	1340,88

262, 132	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом	-	1.50.00				
2	Бутерброд с маслом и повидлом		150/8	3,84	5,79	24,93	The second secon
528	Чай без сахара		55	2,39	4,4	28,02	154
3-00-00 (m/s)			150	0,16	0	0,06	0,9
	2 завтрак Сок						_
	Обед		100	0,4	0	17,5	69
7	Винегрет овощной		20	0.50			
35	Суп картоф.с бобовыми		30	0,53	2,01	3,39	31
45,439,	Плов из отварной птицы		150	3,57	3,23	14,44	95,
88	Компот из сухофруктов		60/120	31,19	24,42	38,3	486,
	Хлеб пшеничный		150	0,38	0	20,14	77,
	Хлеб р жаной		15	1,14	0,14	7,46	33,
	Уплотненный полдник		20	0,094	0,14	9,96	42,
32, 262	Омлет		90	7.00	-		
335	Пирожки,печен.с картофелем		80	7,82	9,44	2	124
269			50	2,94	2,68	21,41	116
	Voyage					1	
	Какао с молоком Хлеб пшеничный		150	2,66	2,8	15,14	93,
	Алео пшеничный		15	1,14	0,14	7,46	33,
		LITTOTIC					-5.75-
	4 день	ИТОГО)	58,254	55,19	210,21	1520,
	Завтрак						
5, 53	Суп молочный с макарон.изд		150	4,52	5,97	10.24	144
1	Бутерброд с маслом		35	2,31	4,4	19,24	144,
286	Кофейный напиток		150	2,33	2,45	14,96 14,61	105,
	2 завтрак			2,33	2,43	14,01	86,4
	Фрукты свежие		100	0,4	0	11,3	46
9, 27	Обед					11,5	40
138	Суп картоф.с фрикадельками		150/10	3,85	3,02	14,23	95,5
191	Каша рассыпчатая гречневая		100	5,82	4,08	31,31	177,5
482	Печень по-строгановски		50/50	13,57	6,89	4	132,1
588	Компот из сухофруктов						104,1
200	Хлеб пшеничный		150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб ржаной		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	Уплотненный полдник		20	0,094	0,14	9,96	42,8
118	Каша молочная жидкая с маслом						
550	Пряник		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
300	Чай с сахаром		50	2,4	1,4	38,85	168
	and carapow		180	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный		15	1.14	0.11		
			15	1,14	0,14	7,46	33,9
No.	_	ИТОГО		41,954	34,42	229,48	1346,4
-	5 день Завтрак						
262	Каша молочная жидкая с маслом						
3	Бутерброд с маслом и сыром		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
295	Чай с сахаром		50	37,41	8,9	14,96	160,9
	2 завтрак		150	0,16	0	11,03	42
	Фрукты свежие		100	0,4	0	11.2	- 11
83	Обед		100	0,4	0	11,3	46
129	Paggary www.						
180	Рассольник ленинградский со сметаной		150/5	1,7	4,08	12,42	89,3
472	Тефтели из говядины с рисом (ежики),соус сметанный Макароны отварные		60/25	9,1	5,9	7,85	118,92
	Компот из сухофруктов		100	3,66	3,2	26,35	142,4
588			150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0.14	7.15	
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	7,46	33,9
(0)	Уплотненный полдник		20	0,074	0,14	9,96	42,8
60	3 творога.						3
ірники и	ный сладкий	80	14,61	2,21	17,6	146,4.	∯` ■

337							
300	Tr. x.	_					
300	Чай с сахаром		150	0,16	0	11,03	
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14		2
				-,,,,	0,1-	7,40	33
		ИТОГ	0	48,094	34,2	1 200.02	10:
	6 день			10,05	34,2	1 208,03	131
50	Завтрак				_		
52	Каша молочная жидкая с маслом Дружба		150/4	4	5,85	22.12	
1	Бутерброд с маслом		30/5	2,31			15
207			30/3	2,31	4,4	14,96	10:
295	Чай с сахаром		150	0,16	0	11.00	
	2 завтрак		150	0,10	- 0	11,03	4
	Сок фруктовый		100	0,3	-		
	Обед		100	0,3	0	17,5	6
28,26				-	-		
,29,24							
132	Суп картоф.с макарон.изд.		150	1.45	211	10.15	
201	Котлеты московские		60	1,45	3,11	10,45	71,
553,			00	9,5	7,1	7,62	130
550							
469	Каша рассыпчатая ячневая		100	£ 00	1 22		
881	Компот из сухофруктов			5,82	4,08	31,31	177
-	Хлеб пшеничный		150 15	0,38	0	20,14	77,
	Хлеб ржаной			1,14	0,14	7,46	33,
	Уплотненный полдник		20	0,094	0,14	9,96	42,
345	Каша молочная жидкая с маслом		1.50.00				
	Вафли		150/8	3,84	5,79	24,93	161,
	Напиток из облепихи		20	1,36	12,08	25,88	106
286			150	0,06	0	18,78	70,7
	Хлеб пшеничный						
			15	1,14	0,14	7,46	33,9
	7 день	ИТОГО		31,554	42,83	229,61	1274,
							,
262	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом						
1	Бутерброд с маслом и сыром		150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
300	Кофейный напиток		50	37,41	8,9	14,96	160,9
			150	2,33	2,45	14,61	86,4
	2 завтрак Напиток кисло-молочный Снежок (или йогурт фруктовый)					,	00,1
	ток кнолочный снежок (или иогурт фруктовый)		120	3,79	4,05	22,95	103,2
-10						-2,55	103,2
32,31	Обед Суп по – домашнему						
36,224	Рис припущенный		150/36	4,8	3,56	12,93	98,4
309	Рыбные котлеты(горбуша)		120	2,96	3,55	32,5	166
472	Соус белый		60	11,35	4,85	5,4	
588			30	0,17	1,51	1,21	109,4
200	Компот из сухофруктов		150	0,38	0	20,14	18,8
	Хлеб пшеничный		15	1,14	0,14	100	77,6
	Хлеб ржаной		20	0,094	0,14	7,46	33,9
2,469	Уплотненный полдник			0,074	0,14	9,96	42,8
	Запеканка из творога		80	13,94	2 (7	15.11	
550	Соус молочный сладкий		30	0,57	3,67	17,14	155,4
044	Гренки в яично-молочной смеси		50		1,61	4,11	32,2
1.7	Чай с сахаром		150	4,48	6,17	22,16	157
45			130	0,16	0	11,03	42
		ИТОГО		07.414	11111		
	8 день	-11010		87,414	46,39	221,49	1445,1
	Завтрак						
53	Суп молочный с макаронными изделиями		150	1.50	7.6-		
1	Бутерброд с маслом			4,52	5,97	19,24	144,4
86	Чай с сахаром		30/5	2,31	4,4	14,96	105,2
	2 завтрак		150	0,16	0	11,03	42
(Фрукты свежие		100				
			100	0,4	0	11,3	46
3	Обед		100	٠,١	0	11,5	40

p

213 439	Суп картофельный с клёцками	150	2,41	3,14	16,2	97,4
482	Пдов из отварной птицы	60/120				486,3
588				21,11	2 30,3	400,3
300	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	20,14	77.0
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,46	
	Хлеб ржаной	20	0,094			33,9
20.000	Уплотненный полдник	20	0,074	0,14	9,96	45,2
32, 262	Омлет натуральный	80	7,82	0.44		
	Печенье	20		9,44		124
881	Чай с сахаром	150	2,25	3,54		62,4
		130	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный	15	114	-		
		13	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТО	50				
	9 день	10	53,974	51,33	191,37	1340,3
	Завтрак					
262	Каша молочная жидкая с маслом					
1	Бутерброд с маслом и сыром	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
262	Какао с молоком	50	37,41	8,9	14,96	160,9
		150	2,66	2,8	15,14	93,2
and the same and t	2 завтрак Фрукты свежие					75,2
		100	0,3	0	17,5	46
2, 707, 88	Обед				- 7,5	70
25	Икра из моркови					
186	Суп картоф.с бобовыми	30	0,65	2	7,04	37,2
547		150	3,57	3,23	14,44	95,9
463	Котлеты московские,соус красный	60/30	8,01	14,52	8,45	
588	Каша рассыпчатая	100	5,82	4,08		122
300	Компот из сухофруктов	150	0,38	0	31,31	177,
	Хлеб пшеничный	15	1,14		20,14	77,6
	Хлеб ржаной	20		0,14	7,46	33,9
	Уплотненный полдник	20	0,094	0,14	9,96	42,8
215	Суп картоф.с крупой и рыбными консервами	150	4.45			
687	Булочка Веснушка		4,47	5,12	15,49	120,4
300	Чай с сахаром	60	4,8	4,38	37,84	200,3
		150	0,16	0	11,03	42
	Хлеб пшеничный					-
		15	1,14	0,14	7,46	33,9
	ИТОГО		74,444	51,24	243,15	1444,2
	10 день					1111,2
262	Завтрак Каша молочная жидкая с маслом					
2	Бутенблон с маслом	150/8	3,84	5,79	24,93	161,1
628	Бутерброд с маслом и повидлом	55	2,39	4,4	28,02	
028	Чай без сахара	150	0,16	0		154,6
	2 завтрак		0,10	U	0,06	0,9
	Сок фруктовый	100	0,3	0	10.0	
(0	Обед	100	0,5	0	17,5	69
62	Салат из св капусты	30	0.00			
110	Свекольник со сметаной		0,09	3	4,69	41,4
402	Азу	150/5	1,57	4,23	15,43	88,6
	Компот из сухофруктов	60/120	20,14	16,67	20,22	306,6
	Хлеб пшеничный	150	0,38	0	20,14	77,6
	Хлеб ржаной	15	1,14	0,14	7,46	33,9
		20	0,094	0,14	9,96	45,2
2,143	Уплотненный полдник Вареники ленивые					,
550		80	12,6	0,91	13,6	112
	Uağı o gayanası		-	-,-1	13,0	112
	Чай с сахаром	150	0,16	0	11.02	40
	Печенье	20	2,25		11,03	42
286		20	2,23	3,54	22,29	62,4
	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.11		
		13	1,14	0,14	7,46	33,9
	Limona					1
	Итого		16,254	38,96	202,79	1229,2
	ИТОГО Итого за весь период Среднее значение за период			38,96 438,63	202,79 2178,4	1229,2 13588,6

УТВЕРЖДАЮ: Заведующий МДОБУ «Детский сад №20

«Капитошка»

«__»_____20__г.

Технологическая карта Наименование блюда: *Печень по - строгановски*

Сборник рецептур 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			
Macca coyca		50	2,1	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 (Са), мг		17,19		25,79			
Железо (Fe), мг		0,83					
Витамин В 1, мг		0,23		1,25			
Витамин В2, мг		1,61		0,35			
Витамин С, мг		4,24		2,42 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.