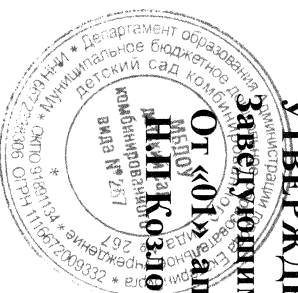


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МБДОУ №267

От «01» апреля 2022г

Н.М.Кузлова.



10 Дневное меню

Для детей с 3-7 лет

с пребыванием 10,5 часов

Технологические карты

**МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ - ДЕТСКОГО САДА
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 267**

2022г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углевод			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180,00	5,60	5,60	22,90	189,25		7.2/4/1
	Багон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	145,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	405,00	13,10	16,50	41,00	461,64	0,00	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0,00	
	Салат из огурцов с растительным маслом	55,00	0,58	2,36	2,42	39,85		7.291/1
	Борщ со сметаной	180,00	1,60	4,10	1,10	89,54		7.2/2/2
	Суфле из мяса говядины	80,00	11,37	11,45	15,00	245		7.152/6
	Рис припущенный с овощами	150,00	3,10	4,66	12,80	150,00		
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
	Итого обед	715,00	17,52	22,68	66,02	733,19	0,00	
Уплотненный полдник	Суп молочный с лапшой	180,00	2,30	3,40	21,27	115,75		7.21/2/2
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,09	36,95		7.354/6
	Булочка Посадская с повидлом	80,00	9,55	17,46	55,27	254,40		7.1241/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	1,50	69,30		8.103/1
	Итого полдник	470,00	12,05	20,96	88,13	476,40	0,00	
	Итого за 1 день	1690,00	43,17	60,25	196,15	1717,23	0,00	

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	5,30	7,10	35,75	188,60		7.8/4/1
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	60,66		2021/30/10
Итого завтрак		396,00	8,68	13,57	60,43	364,64	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	помидор порционный	60,00	1,35	9,12	4,15	61,48		7.19/1
	Сул-лапша на курином бульоне	180,00	1,60	3,80	10,96	75,06		7.20/2/2
	Запеканка	230,00	12,44	9,80	15,10	293,84		7.6/9/2
	картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	15,00	0,18	1,21	5,60	15,78		7.6./11/3
	Соус	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3
	Компот из сухофруктов	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб пшеничный	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
Итого обед		735,00	16,44	24,04	70,51	654,96	0	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	120,00	14,40	5,20	26,35	360,71		7.19/6
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	18,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,00	36,95		7.354/6
Итого полдник		345,00	15,71	6,61	66,45	516,11	0	
Итого за 2 день		1576,00	41,17	44,57	207,74	1575,71	10	

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	5,30	5,10	35,87	209,69		7.14/4/1	
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	114,50		7.13/1/0	
Итого завтрак		436,00	10,30	13,10	64,60	439,57			
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031	
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	0,00			
Обед	Салат из отварной свеклы с растит. маслом	50,00	3,40	3,40	6,45	43,90		7.13/1/1	
	Щи со сметаной	180,00	6,15	12,10	9,93	99,09		7.30/2/2	
	Биточки из кури в соусе	80,00	11,76	12,00	10,90	191,68		7.н019	
	Макаронны отварные	120,00	3,26	5,77	25,96	180,23		7.179/2	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3	
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	59,30		8.103/1	
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	62,40		7.003	
	Итого обед	680,00	25,44	33,38	87,94	703,70	0		
	Уплотне нный полдник	Кефир	180,00	5,39	10,78	7,37	150,96		7.363-5
		Омлет натуральный	180,00	11,54	10,47	17,68	229,93		7.4/6/5
Вафли		25,00	8,20	1,08	30,72	183,20		7.015/1	
Хлеб пшеничный		30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1	
Итого полдник		415,00	25,33	22,43	67,27	633,39	0		
Итого за 3 день		1631,00	61,57	69,01	220,81	1776,66	0		

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша пшениная молочная со сливочным маслом	200,00	5,24	7,14	32,46	194,93		7.н119с
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	115,38		7.035/3
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	416,00	10,34	15,04	49,15	436,91	0,00	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,5	0,1	1,00	46,00		7.031
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0	
	помидор порционный	50,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
	Суп картофельный с крупой сметаной	180,00	6,15	12,10	9,93	112,99		7.30/2/2
	Биточки из мяса рыбы	80,00	8,87	4,28	2,26	95,62		7.6/7/1
	Картофельное пюре	120,00	2,52	4,12	25,90	119,38		7.153
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,002	1,5	67,1		7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
	Итого обед	680,00	19,01	23,31	75,59	573,33	0	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	150,00	11,45	13,28	38,73	343,63		7.3/5/1
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	18,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		7.050
	Чай с сахаром	180	0	0	10	40,95		7.354/6
	Итого полдник	375,00	12,76	14,69	78,83	503,03	0	
	Итого за 4 день	1571,00	42,61	53,14	204,57	1559,27	0	

Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180,00	4,30	6,30	28,50	193,04		7.н124с-4	
	Батон с повидлом (Джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8	
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	14,09	60,66		2021/30/10	
Итого завтрак		420,00	9,08	8,77	76,58	395,70	0		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00		7.031	
	Итого второй завтрак	100,00	0,50	0,10	1,00	46,00	0		
Обед	Салат из свежих огурцов с репчатым луком	60,00	0,85	3,26	6,69	63,01		2021/49/2	
	Свекольник со сметаной	180,00	2,30	3,90	16,47	96,00		7.16/2/2	
	Каша перловая	130,00	3,97	4,80	30,22	188,88		7.142/5	
	Гуляш из мяса свинины	80,00	1,12	1,15	13,72	181,06		7.11/8/1-1	
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1	
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003	
	Компот из сухофруктов	180,00	0,40	0,00	1,50	67,10		7.115/3	
	Итого обед	700,00	9,11	13,22	101,80	737,75	0		
	Уплотненный полдник	Чай с сахаром	200,00	0,00	0,00	10,00	40,95		7.075-3
		Макаронны отварные с сыром	150,00	7,45	16,48	34,80	244,47		7.43-2/3
Сгущенное молоко		15,00	1,11	1,31	18,60	49,15		7.004	
Итого полдник	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1	
	Итого полдник	395,00	8,76	17,89	74,90	403,87	0		
Итого за 5 день		1615,00	27,45	39,98	254,28	1583,32	0		

Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	200,00	4,59	6,62	31,28	197,02		7.н066
	Батон с маслом, сыром	45,00	4,60	8,20	16,00	165,79		7.357/4
	Какао с молоком	180,00	2,90	2,70	2,10	126,60		7.14/10/5
	Итого завтрак	425,00	12,09	17,52	49,38	489,41	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Огурец консервированный	60,00	0,72	3,00	10,39	64,92		4.12/1/1
	Суп-пюре гороховый	180,00	7,49	2,00	21,06	128,06		7.29/2/2
	Жаркое по - домашнему	180,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/1
	чеснок	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,002	1,5	67,1	71,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
	Итого обед	676,00	21,95	19,34	80,25	627,36	71	
Уплотненный полдни к	Омлет натуральный	150,00	11,78	15,09	3,80	215,87		7.н038/5
	Хлеб пшеничный	20,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Печенье	30,00	8,10	1,08	30,72	183,20		7.308/6
	Чай с молоком	200,00	1,40	1,40	11,20	61,00		8.12/10
	Итого полдни	400,00	21,48	17,67	57,22	529,37	0	
	Итого за 6 день	1601,00	55,86	54,88	197,20	1686,14	81	

День 7 (вторник)

Завтрак	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	150	5,1	5,9	33,8	168,96		7.6/4/2
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	145,38		7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	114,52		7.067
Итого завтрак		386	10,1	13,92	65,57	428,86	0	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,5	0,1	1,00	46,00		7.031
Итого второй завтрак		100	0,5	0,1	1,00	46	0	
Обед	помидор порционный	50,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2
	Рассольник Ленинградский со	200,00	1,95	2,99	14,02	125,75		7.165-1
	Гуляш из мяса куры	80,00	9,00	9,90	12,90	151,50		7.190-1с/3
	Макаронные изделия отварные	110,00	4,30	2,60	20,00	180,27		7.н151-6
	Кисель плодово-ягодный	200,00	0,00	0,00	16,58	85,28		7.387/1
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
Итого обед		710	16,32	18,3	99,5	721,04	0	
Уплотненный полдник	Сырники из творога	150	14,26	21,1	37,5	375,67		7.14/5/3
	Сгущенное молоко	15,00	1,11	1,31	18,60	49,15		7.004
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Чай с сахаром	200	0	0	10	36,95		7.354/6
Итого полдник		395	15,57	22,51	77,6	531,07	0	
Итого за 7 день		1591	42,49	54,83	243,67	1726,97	0	

Завтрак	Суп молочный с лапшой	200,00	1,93	4,93	22,96	141,47		7.Н253/3
	Батон с маслом, сыром	48,00	4,60	8,20	16,00	165,79		7.357/4
	Чай с молоком	180,00	1,18	1,27	10,09	120,66		2021/30/10
	Итого завтрак	428,00	7,71	14,40	49,05	427,92	0	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Кужуруза консервированная	40,00	7,90	1,81	5,56	60,28		7.133
	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180,00	1,19	2,54	9,13	98,04		7.13/2/2
	Пюре розовое	150,00	2,79	4,04	28,36	147,92		7.Н047
	Биточки рыбные	80,00	15,03	6,69	17,00	161,84		7.355-1
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,002	1,5	77,1	71,0	7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
	Итого обед	720,00	27,78	15,19	94,75	686,88	71	
	Каша кукурузная молочная с маслом	180,00	4,58	6,33	22,20	199,74		8.4/4
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
кондитерское изделие	30,00	8,10	1,04	15,36	101,60		7.308/6	
Кисломолочный продукт	180,00	5,40	10,78	17,37	145,80		7.11/10/1	
Итого полдник	420,00	18,28	18,25	66,43	516,44	0		
Итого за 8 день	1668,00	54,11	48,19	220,58	1671,24	81		

Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200,00	6,18	6,86	37,56	249,37		7.7/4
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	145,38		7.035/3
	Какао с молоком	200	2,8	2,82	17,18	114,52		7.067
Итого завтрак		436,00	11,18	14,88	69,33	509,27	0	
Второй завтрак	Фрукт	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Итого второй завтрак		100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
Обед	Салат из свежих помидор и огурцов с	50,00	0,51	2,09	2,51	28,41		7.130/1
	Суп свекольник со сметаной	200,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2
	Каша гречневая рассыпчатая с	150,00	5,87	6,61	16,39	221,99		7.44/3/4
	Печень по-строгановски	80,00	10,63	12,38	12,20	141,43		7.9/8/2
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,002	1,5	67,1	71,0	7.115/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
Итого обед		750,00	19,45	22,17	77,63	666,62	71	
Уплотненный полдник	Рыба под омлетом	180,00	18,07	8,12	29,38	313,83		7.н117/3
	Чай с сахаром	180,00	0,00	0,00	10,00	36,95		7.354/6
	Печенье	20,00	8,20	1,08	30,72	183,20		7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		410,00	26,47	9,30	81,60	603,28	0	
Итого за 9 день		1696,00	57,44	46,70	238,91	1819,17	81	

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	5,1	5,9	35,8	168,96		7.6/4/2
	Батон с маслом и повидлом (джемом)	60	3,6	1,2	33,99	162,00		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	114,52		7.067
	Итого завтрак	440,00	11,50	9,92	86,97	445,48	0	
Второй завтрак	сок фруктовый	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Итого второй завтрак	100,00	0,34	0,35	10,35	40,00	10	
	Огурец порционный	30	0,23	0,03	0,68	3,9		7.367
	Суп из овощей со сметаной	200	1,52	1,07	9,7	65,39		7.106
Обед	Плов из мяса	230	17,42	16,28	16,71	356,33		7.4/9/2
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0,1	11,50	69,3		8.103/1
	Напиток из шиповника	200	0,4	0,002	1,5	67,1	71,0	7.115/3
	Хлеб ржаной	40,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
	Итого обед	730,00	20,04	17,49	61,79	634,42	71	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150,00	14,56	5,79	38,62	234,42		2021/6-1/6
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		7.050
	Чай с сахаром	200	0	0	10	36,95		7.354/6
	Слушное молоко	15,00	11,11	1,31	18,60	49,15		7.004
	Итого полдник	395,00	25,87	7,20	78,72	389,82	0	
	Итого за 10 день	1665,00	57,75	34,96	237,83	1509,72	81	
	Итого за весь период	16304,00	483,62	506,52	2221,74	16625,43	334	
	Среднее значение за период	1630,40	48,36	50,65	222,17	1662,54	33,4	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3,35	3,36	13,28			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575934

Владелец Козлова Наталья Петровна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023