



10 дневное меню
Для детей с 3-7 лет
с пребыванием 12часов

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	Витамины 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
	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		405,00	13,10	16,50	41,00	481,64	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	
Обед	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	10,00	36,95		7.354/6
	Булочка Посадская с повидлом	80,00	9,55	17,46	55,27	254,40		7.124/1/1
к ужину	Итого полдник	440,00	11,85	20,86	86,54	407,10		
	Фрукт	250,00	10,60	11,20	53,99	162,00		
Итого ужин		250,00	10,60	11,20	53,99	162,00	0,00	
Итого за 1 день		1910,00	53,57	71,35	248,55	1829,93	0,00	

Завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180,00	5,30	7,10	35,75	208,60		7.8/4/1	
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	145,38		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	414,64	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	50,00	0,60	2,70	2,80	76,54		7.275/2	
	Суп-лапша на курином бульоне	180,00	1,60	3,80	10,96	90,06		7.20/2/2	
	Запеканка								
	картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	230,00	12,44	9,80	15,10	293,84		7.6/9/2	
	Соус	15,00	0,18	1,21	5,60	15,78		7.6./11/3	
	Компот из сухофруктов	200,00	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		745,00	15,69	17,62	69,16	685,02	0	
	Уплотненные полдник	Суфле творожное	120,00	14,40	5,20	26,35	360,71		7.19/6
Стушенное 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		200,00	0,00	0,00	10,00	36,95		7.354/6	
Итого полдник		365,00	15,71	6,61	66,45	516,11	0		
Ужин	Дйцо отварное	40	4,8	4,05	5,29	82,8			
	Чай с сахаром	200	0	0	10	36,95		7.354/6	
Итого ужин		240,00	4,80	4,05	15,29	119,75	0		
Итого за 2 день		1846,00	45,22	42,20	221,68	1775,52	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	145,38		7.035/3	
	Кофейный напиток с молоком	200,00	2,80	2,80	14,14	114,50		7.13/10	
Итого завтрак		436,00	10,30	13,10	64,60	469,57			
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 курицы 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	20,00	0,20	0,10	11,50	59,30		8.103/1	
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	21,70	62,40		7.003	
	Итого обед		660,00	25,44	33,38	87,94	703,70	0	
	Уплотненные 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
Печенье /вафли		50,00	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		440,00	25,33	22,43	67,27	633,39			
Ужин	Фрукт	250,00	10,60	11,20	53,99	162,00		7.031	
Итого ужин		250,00	10,60	11,20	53,99	162,00	0		
Итого за 3 день		1886,00	72,17	80,21	274,80	1968,66	0		

День 4 (четверг)

Завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200,00	5,24	7,14	32,46	214,93		7.н119с	
	Батон с маслом	36,00	2,20	5,20	14,59	145,38		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	486,91	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		
Обед	помидор порционный	50,00	0,60	2,70	2,80	36,54		7.275/2	
	Суп картофельный с крупой со 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	105,62		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	583,33	0	
	Уплотненные полдни к	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		190	0	0	10	40,95		7.354/6	
Итого полдник		385,00	12,76	14,69	78,83	503,03	0		
Ужин	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8	
	Чай с сахаром	190	0	0	10	40,95		7.354/6	
Итого ужин		250,00	3,60	1,20	43,99	182,95	0		
Итого за 4 день		1831,00	46,21	54,34	248,56	1802,22	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 полдн	Чай с сахаром	190	0	0	10	40,95		7.354/6
	Макаронны отварные с сыром	150,00	7,45	16,48	34,80	244,47		7.43-2/3
	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
Итого полдник		370,00	7,65	16,58	56,30	354,72		
Ужин	Кефир	180,00	5,39	10,78	7,37	150,96		7.363-5
	Печенье /вафли	60,00	8,20	1,08	30,72	183,20		7.308/6
Итого ужин		240,00	13,59	11,86	38,09	334,16	0	
Итого за 5 день		1830,00	39,93	50,53	273,77	1868,33	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	50,00	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	230,00	11,78	12,93	17,39	253,30		7.н070/1	
	чеснок	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00		7.3/0	
	Гренки	15,00	1,29	1,40	8,21	41,58		7.34/2/4	
	Напиток из шиповника	180	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	696,00	21,95	19,34	80,25	627,36	71		
	Уплотн енный 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 /вафли		50,00	8,20	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 полдник	420,00	21,58	17,67	57,22	529,37			
Ужин	Фрукт	250,00	10,60	11,20	53,99	162,00		7.031	
	Итого полдник	250,00	10,60	11,20	53,99	162,00	0		
	Итого за 6 день	1891,00	66,56	66,08	251,19	1848,14	81		

		День / (вторник)						
Завтрак	Каша ассорти (рис, пшено) молочная с маслом сливочным	150	5,1	5,9	33,8	168,96		7.6/4/2
	Багон 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		
Ужин	Дайчо отварное	40	4,8	4,05	5,29	82,8		
	Чай с сахаром	200	0	0	10	36,95		7.354/6
Итого ужин		240,00	4,80	4,05	15,29	119,75	0	
Итого за 7 день		1831,00	47,29	58,88	258,96	1846,72	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	Кукуруза 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	20,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1
	Хлеб ржаной	30,00	0,27	0,01	21,70	72,40		7.003
Итого обед		700,00	27,78	15,19	94,75	686,88	71	
Уплотненный полдник	Каша кукурузная молочная с маслом	180,00	4,58	6,33	22,20	199,74		8.4/4
	Хлеб пшеничный	20,00	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		410,00	18,28	18,25	66,43	516,44		
Ужин	Фрукт	250,00	10,60	11,20	53,99	162,00		7.031
Итого ужин		250,00	10,60	11,20	53,99	162,00	0	
Итого за 8 день		1888,00	64,71	59,39	274,57	1833,24	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 растительным маслом	50,00	0,51	2,09	2,51	28,41		7.130/1	
		200,00	1,57	0,98	11,83	65,99		7.18/2/2	
		150,00	5,87	6,61	16,39	221,99		7.44/3/4	
	Каша гречневая рассыпчатая с	80,00	10,63	12,38	12,20	141,43		7.9/8/2	
	Печень по-строгановски	200	0,4	0,002	1,5	67,1	71,0	7.115/3	
	Напиток из шиповника	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	
	Хлеб ржаной								
	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 /вафли		50,00	8,20	1,08	30,72	183,20		7.308/6	
к	Хлеб пшеничный	30,00	0,20	0,10	11,50	69,30		8.103/1	
Итого полдник		440,00	26,47	9,30	81,60	603,28			
Ужин	Батон с повидлом (джемом)	60,00	3,60	1,20	33,99	142,00		7.035/8	
	Чай с сахаром	200	0	0	10	36,95		7.354/6	
Итого ужин		260,00	3,60	1,20	43,99	178,95	0		
Итого за 9 день		1986,00	61,04	47,90	282,90	1998,12	81		

Завтрак	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	5,1	5,9	35,8	168,96		7.6/4/2
	Багет 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	
Обед	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
	Плов из мяса	230	17,42	16,28	16,71	356,33		7.4/9/2
	Хлеб пшеничный	20	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	30	0,27	0,01	21,7	72,4		7.003
	Итого обед	710,00	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
	Сгущенное 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		
Ужин	Кисломолочный продукт	200,00	5,38	10,78	14,09	145,80		2021/30/10
	Печенье/вафли	50,00	8,20	1,08	30,72	183,20		7.308/6
	Итого ужин	250,00	13,58	11,86	44,81	329,00	0	
	Итого за 10 день	1895,00	71,33	46,82	282,64	1838,72	81	
	Итого за весь период	18794,00	568,03	577,71	2617,62	18609,60	334	
	Среднее значение за период	1879,40	56,80	57,77	261,76	1860,96	33,4	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575934

Владелец Козлова Наталья Петровна

Действителен с 25.02.2022 по 25.02.2023