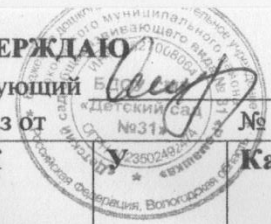


Примерное 10-дневное меню БДОУ СМР «Детский сад 31»

УТВЕРЖДАЮ
 заведующий  Н.Ю.Якуничева
 приказ от №



Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж		Калорий
1 день					
Завтрак:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	200,0	6,20	8,05	31,09	284,92
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,04	48,64
Булка	40,0	3,5	0,35	24,95	120,0
Всего		9,82	8,4	68,04	453,56
Обед:					
Суп рыбный из рыбных консервов (технологическая карта № 337)	200,0	10,57	3,29	5,36	132,99
Колбаса (технологическая карта № 340)	60,0	2,59	3,39	26,85	160,12
Греча (технологическая карта № 186)	150,0	5,82	3,62	30,00	195,87
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		22,54	10,9	117,6	725,17
Полдник:					
Кисель из концентрата плодового и ягодного (технологич. карта № 233)	200,0	1,36	-	29,02	116,19
		1,36		29,02	116,19
Ужин:					
Макаронные изделия	200,0	3,68	3,53	23,55	180,73
с сыром (технологическая карта № 194)	20,0	7,02	9,0	1,23	141,30
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,04	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего		7,3	12,88	60,54	460,67
Итого общая за день		45,25	35,57	273,03	1789,52

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
2 день					
Завтрак:					
Каша рисовая (технологическая карта № 98)	200,0	5,12	6,62	32,61	210,13
Кофейный напиток (технологическая карта № 253)	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Булка с маслом	40,0 7,0	3,50 0,03	0,35 4,12	3,93 0,045	120,00 37,40
Всего		11,44	14,28	56,29	486,22
Обед:					
Рассольник Со сметаной (технологическая карта № 33а)	200,0 9,0	4,02 0,14	9,04 1,0	25,90 0,16	119,68 10,3
Жаркое по-домашнему с курой(технологическая карта № 153)	200,0	21,68	24,21	6,74	331,53
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		29,4	34,85	86,19	697,77
Полдник:					
Снежок (технологическая карта № 348)	180,0	5,22	4,5	7,2	90,00
Гренки (технологическая карта № 58)		2,59	3,39	26,85	150,12
Всего		7,81	7,89	34,05	240,12
Ужин:					
Запеканка творожная С молоком сгущённым (технологическая карта № 117)	120,0 25,0	4,96 2,16	14,84 2,55	31,45 16,8	279,20 98,70
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Всего		7,24	17,39	60,25	426,54
Итого общая за день		55,89	74,41 ✓	236,78 ✓	1850,65 ✓

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
3 день					
Завтрак:					
Каша пшённая (технологическая карта № 96)	200,0	6,04	7,27	34,29	277,16
Какао (технологическая карта № 248)	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Булка	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего		13,31	11,55	64,17	551,08
Обед:					
Салат из свеклы (технологическая карта № 335)	70,00	0,7	5,04	4,61	66,64
Суп гороховый (технологическая карта № 36)	200,0	1,82	3,11	10,89	139,03
Рыба отварная (технологическая карта № 136)	60,0	14,90	9,27	4,48	160,95
Рис (технологическая карта 191)	100,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Компот из изюма (технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,79	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		23,57	21,41	100,22	617,93
Полдник:					
Кисель из концентрата плодового и ягодного (технологич. карта № 233)	200,0	1,36	-	29,02	116,19
Гренки(технологическая карта № 58)	25,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Всего		3,95	3,39	55,87	266,31
Ужин:					
Рагу из овощей (технологическая карта № 77)	250,0	3,72	14,87	22,57	238,99
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,04	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего		7,34	15,22	38,54	407,63
Итого общая за день		52,41	57,95	237,96	1839,28

51,57

256,8

1842,55

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
4 день					
Завтрак:					
Каша пшеничная (технологическая карта № 92)	200,0	7,44	8,07	35,28	243,92
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего		11,06	8,42	72,23	412,56
Обед:					
Щи с мясными консервами (технологическая карта № 338)	200,0	1,67	5,06	8,51	118,26
Котлета (технологическая карта № 161)	70,0	11,04	10,72	5,27	161,64
Макаронные изделия (технологическая карта № 194)	100,0	3,68	3,53	23,55	140,73
Соленый огурец	25,0	0,3	5,03	1,67	52,08
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		20,25	24,94	92,39	708,90
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	200,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Печенье	25	1,96	1,96	13,62	80,0
Ужин:					
Омлет натуральный (технологическая карта № 110)	150,0	5,82	9,02	1,52	110,54
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего		27,88	8,66	95,06	676,65
Итого общая за день		56,33	41,07	290,58	19039

56,33 41,07 290,58

476,45

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
5 день					
Завтрак:					
Вермишель на молоке (технологическая карта № 44)	200,0	5,58	6,12	19,73	256,08
Кофейный напиток (технологическая карта № 253)	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Булка с маслом	40,0 7,0	3,50 0,03	0,35 4,12	3,93 0,045	120,00 37,40
Всего		11,9	13,78	43,41	532,17
Обед:					
Борщ	200,0	1,52	5,33	8,65	108,89
Со сметаной (технологическая карта № 27)	9,0	0,14	1,0	0,16	10,3
Суфле из печени (технологическая карта №334)	70,0	11,04	10,72	5,27	161,64
Картофельное пюре (технологическая карта № 206)	150,0	2,13	4,04	1,67	206,97
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	100,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		18,39	21,69	69,14	723,99
Полдник:					
Кисель (технологическая карта № 233)	200,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Всего		2,59	3,39	26,85	150,12
Ужин:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	200,0	0,02	3,92	0,025	288,92
Сдобная домашняя булочка(технологическая карта № 274)	50,0	4,24	0,60	25,09	131,50
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Всего		4,38	4,52	37,12	469,06

<i>Итого общая за день</i>		37,26	43,38	176,52	2075,34
----------------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
6 день					
Завтрак:					
Каша геркулесовая (технологическая карта № 93)	200,0	6,33	8,90	25,49	207,38
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,5	0,35	24,95	120,0
Всего		9,95	9,25	62,44	376,02
Обед:					
Суп рыбный (технологическая карта № 337)	200,0	10,57	3,29	5,36	92,99
Плов из отварной курицы (технологическая карта № 180)	200,0	31,84	38,80	35,14	639,51
Соленый огурец	20,0	0,3	5,03	1,67	52,08
Компот их сухофруктов (технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		46,27	47,72	95,56	1020,77
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	200,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Гренки (технологическая карта № 58)	40,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Всего		8,18	9,77	36,23	267,43
Ужин:					
Каша пшеничная (технологическая карта № 92)	200,0	7,44	8,07	35,28	243,92
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего		11,06	8,42	72,23	412,56
<i>Итого общая за день</i>		75,46	74,56	266,46	2076,78

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
7 день					
Завтрак:					
Каша пшённая (технологическая карта № 96)	200,0	6,04	7,27	34,29	277,16
Какао (технологическая карта № 249)	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Булка с сыром	40,0 20,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего		13,31	11,55	64,17	551,08
Обед:					
Суп крестьянский со сметаной(технологическая карта № 426)	200,0 7,0	1,85 0,14	6,19 1,0	12,34 0,16	112,47 10,3
Суфле из курицы (технологическая карта № 183)	70,0	24,65	28,55	1,67	362,26
Картофельное пюре (технологическая карта № 206)	100,0	2,13	4,04	15,53	106,97
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		32,33	40,38	83,09	828,19
Полдник:					
Снежок (технологическая карта № 348)	180,0	5,22	4,5	7,2	90,00
Всего		5,22	4,5	7,2	90,00
Ужин:					
Запеканка из творога (технологическая карта № 117) С повидлом	150,0 30,0	24,26	8,31	39,75 18,3	430,81 73,20
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Всего		24,38	7,22	69,70	390,27
Итого общая за день		75,24	63,65	224,16	1859,54

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
8 день					
Завтрак:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	200,0	0,02	3,92	0,025	244,92
Кофейный напиток (технологическая карта № 253)	200,0	2,79	3,19	19,71	118,69
Булка с маслом	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего	5,0	0,03	4,12	0,045	37,40
Обед:					
Суп овощной с мясными консервами (технологическая карта № 35)	200,0	1,54	4,69	10,07	142,19
Рыба тушеная с овощами(технологическая карта № 144)	70,0	12,43	6,87	6,41	137,21
Рис отварной (технологическая карта № 191)	150,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	150,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		20,12	15,55	96,73	665,71
Полдник:					
Кисель из концентрата плодово-ягодного (технологич. карта № 233)	200,0	1,36	-	29,02	116,19
Печенье	25,0	1,96	1,98	13,62	80,0
Всего		3,32	1,98	42,64	196,19
Ужин:					
Винегрет (технологическая карта № 1)	200,0	4,02	9,04	25,90	219,68
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,5	0,35	24,95	120,00
Всего		7,64	9,39	62,85	388,32
Итого общая за день		37,51	38,5	246,95	1771,22

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
9 день					
Завтрак:					
Каша рисовая (технологическая карта № 98)	200,0	5,12	6,62	32,61	210,13
Какао с молоком (технологическая карта № 249)	200,0	3,77	3,93	25,95	153,92
Булка	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего		13,6	13,18	55,37	561,3
Обед:					
Суп молочный (технологическая карта № 224)	200,0	1,87	3,11	10,89	119,03
Греча отварная(технологическая карта № 186)	150,0	5,82	3,62	30,00	195,87
Гуляш из говядины (технологическая карта №152)	150,0	-	-	27,89	331,53
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	100,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		11,7	10,63	114,68	656,07
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	200,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Всего		5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин:					
Рагу из овощей (технологическая карта № 77)	120,0	27,12	5,24	44,67	334,32
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,5	0,35	24,95	120,00
Всего		32,9	8,14	98,42	601,66
Итого общая за день		63,79	38,06	277,85	1936,34

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
10 день					
Завтрак:					
Каша «Дружба» (технологическая карта № 84)	200,0	6,55	8,55	35,09	241,11
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Булка	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
с маслом	5,0	0,03	4,12	0,045	37,40
Всего		10,2	13,02	72,085	447,15
Обед:					
Борщ	200,0	1,52	5,23	8,65	88,89
Со сметаной (технологическая карта № 27)	9,0	0,14	1,0	0,16	10,3
Печень по строгоновски (технологическая карта № 162)	70,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Макаронные изделия (технологическая карта № 194)	140,0	3,68	3,53	23,55	150,73
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего		10,93	13,74	84,71	523,06
Полдник:					
Компот из свежих яблок (технологич. карта № 240)	200,0	2,59	3,39	26,85	115,12
Булка	40,0	3,5	0,35	24,95	120,0
Всего		6,06	3,74	51,80	235,12
Ужин:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	200,0	0,02	3,92	0,025	288,92
Сдобная домашняя булочка(технологическая карта № 274)	50,0	4,24	0,60	25,09	131,50
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	200,0	0,12	-	12,00	48,64
Всего		4,38	4,52	37,12	469,06