

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

_____ Н.Ю.Якуничева

приказ от _____

№ _____

Примерное 10-дневное меню БДОУ СМО «Детский сад 31»
Ясли/сад

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
1 день					
Завтрак:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	150/200	4,65/6,20	6,03/8,05	23,3/31,09	213,69/284,92
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200	0,09/0,12	-	9,03/12,04	36,0/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,5	0,35	24,95	120,0
Всего	340/440	8,24/9,82	6,38/8,4	57,28/68,04	369,69/453,56
Обед:					
Суп овощной с мясными консервами (технологическая карта № 35)	150/200	0,77/1,54	3,51/4,69	7,55/10,07	106,5/142,19
Птица отварная (технологическая карта № 181)	70,0	11,14/15,60	11,14/15,60	0,6/0,83	155,8/207,74
Рис рассыпчатый (технологическая карта 191)	110/150	1,9/2,59	2,48/3,39	19,69/26,85	112,59/150,12
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	560/650	17,37/23,29	17,73/24,28	81,23/91,14	611,08/736,24
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	150,0	5,59	6,38	9,38	117,31
		5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин:					
Макаронные изделия с сыром (технологическая карта № 194)	100/200 20,0	2,9/3,68 7,02	1,8/3,53 9,0	21,3/23,55 1,23	136,4/180,73 141,30
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200	0,1/0,12	-	10,5/12,04	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего	310/460	13,52/14,32	11,15/12,88	57,98/60,54	428,2/490,67
Итого общая за день		44,72/46	41,64/51,94	205,87/229,1	1526,28/1797,78

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
2 день					
Завтрак:					
Каша пшённая (технологическая карта № 96)	150/200,0	5,12/5,58	6,05/6,62	26,46/32,61	157,6/210,13
Кофейный напиток (технологическая карта № 253)	150/200,0	2,07/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
Хлеб пшеничный с маслом	40,0 7,0	3,50 0,03	0,35 4,12	3,93 0,045	120,00 37,40
Всего	347/447	10,72/11,44	12,91/14,28	45,215/56,295	404,02/486,22
Обед:					
Суп картофельный с макаронными изделиями (технологическая карта № 38)	150/200,0	1,69/2,26	1,71/2,29	13,05/17,41	74,45/99,27
Жаркое по-домашнему с мясом говядины(технологическая карта № 153)	150/200,0	16,26/21,68	18,15/24,21	5,05/6,74	248,25/331,53
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	530/630	21,51/27,5	20,46/27,1	71,49/77,54	558,89/666,99
Полдник:					
снежок (технологическая карта № 251)	150,0	5,6	6,38	8,18	112,52
Всего	150	5,6	6,38	8,18	112,52
Ужин:					
Запеканка рисовая с творогом (технологическая карта № 117)	150,0	9,08	10,63	48,79	327,15
с молоком сгущённым (технологическая карта № 286)	25,0			16,8	98,70
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	1,05/12,00	30,5/48,64
Всего	325/375	9,18/9,2	8,31	66,64/68,55	456,35/578,15
Итого общая за день		47,01/68,92	48,06/56,07	191,525/210,56	1531,78/1843,88

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
3 день					
Завтрак:					
Каша «Дружба» (технологическая карта № 84)	150/200,0	4,92/6,55	6,24/8,33	26,31/35,09	180,83/241,11
Какао (технологическая карта № 248)	150/200,0	3,64/3,77	3,78/3,93	24,5/25,95	114,75/153,92
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
с маслом	7,0	0,03	4,12	0,045	37,40
Всего	347/447	12,09/13,85	14,49/16,73	54,785/65,015	452,98/552,43
Обед:					
Рассольник с овсяными хлопьями(технологическая карта№33-а)	150/250,0	2,82/4,02	7,74/9,04	15,43/25,90	119,68/158,6
Рыба отварная (технологическая карта № 136)	60,0	14,90	9,27	4,48	160,95
Макаронные изделия (технологическая карта № 194)	120/150	2,94/3,68	2,82/3,53	18,84/23,55	105,54/140,73
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,79	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	560/690	24,22/26,16	20,43/22,44	92,04/107,22	517,28/657,55
Полдник:					
Чай с молоком (технологическая карта № 261)	150/200,0	1,05/1,40	1,2/1,60	13,0/17,34	66,99/89,32
Печенье	30,0	1,96	1,98	13,62	80,00
Всего	180/230	3,01/3,36	3,18/3,58	26,62/30,96	146,99/169,32
Ужин:					
Рагу из овощей (технологическая карта № 77)	150/200,0	2,79/3,72	11,15/14,87	16,9/22,57	179,24/238,99
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,09/0,12	-	9,03/12,04	36,0/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего	340/440	6,38/7,34	11,5/15,22	30,13/38,54	335,24/407,63
Итого общая за день		45,7/50,71	49,6/57,97	203,575/241,735	1452,49/1786,93

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
4 день					
Завтрак:					
Каша гречневая молочная (технологическая карта № 86)	150/200,0	5,95/7,94	6,15/8,21	26,34/35,13	184,62/246,17
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего	340/440	9,55/11,56	6,5/8,56	40,77/51,06	335,12/414,81
Обед:					
Суп крестьянский с овсяными хлопьями(технологическая карта №42-б)	150/200,0	1,38/1,85	4,64/6,19	9,22/12,34	84,35/112,47
Котлета мясная (технологическая карта № 161)	60,0	11,04	10,72	5,27	161,64
Рис (технологическая карта 191)	110,0/150,0	1,9/2,59	2,48/3,39	19,69/26,85	112,59/150,12
Соленый огурец	25,0	0,3	5,03	1,67	52,08
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	575/665	18,18/19,34	18,81/25,93	89,74/99,52	684,38/712,25
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	150,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин:					
Винегрет (технологическая карта № 1)	150/200,0	3,01/4,02	6,78/9,04	19,4/25,90	164,76/219,68
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего	340/440	6,61/7,64	7,13/9,39	54,85/62,85	315,26/388,32
Итого общая за день		39,93/44,13	38,82/50,26	194,74/222,81	1452,07/1632,69

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
5 день					
Завтрак:					
Каша геркулесовая (технологическая карта № 93)	150/200,0	4,74/6,33	6,67/8,90	19,1/25,49	155,53/207,38
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
с маслом	7,0	0,03	4,12	0,045	37,40
Всего	340/440	8,37/9,98	11,14/13,37	54,595/62,485	343,43/413,42
Обед:					
Суп гороховый (технологическая карта № 36)	150/200,0	1,4/1,87	2,3/3,11	8,1/10,89	89,27/119,03
Печень по-строгановски (технологическая карта № 162)	50/70,0	1,9/2,59	2,5/3,39	20,1/26,85	138/150,12
Греча (технологическая карта № 186)	100/150,0	3,95/5,82	1,2/3,62	26,3/30,00	130,23/195,87
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	530/650	10,81/13,84	6,6/10,72	107,89/121,13	693,46/801,21
Полдник:					
Чай с молоком (технологическая карта № 261)	150/200,0	1,05/1,40	1,2/1,60	13/17,34	66,99/89,32
Печенье	30,0	1,96	1,98	13,62	80,00
Всего	180/230	3,01/3,36	3,18/3,58	26,62/30,96	146,99/169,32
Ужин:					
Каша рисовая (технологическая карта № 98)	150/200	3,84/5,12	4,96/6,62	24,45/32,61	157,6/210,13
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
яблоко	100				
Всего	440/540	7,44/8,74	5,31/6,97	59,9/69,56	188,1/378,77
Итого общая за день		29,63/35,92	26,23/34,64	249,005/284,135	1371,98/1762,72

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
6 день					
Завтрак:					
Каша манная (технологическая карта № 90)	150/200,0	5,43/6,20	5,4/8,05	30,55/31,09	263,69/284,92
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Печенье	30,0	1,96	1,98	13,62	80,00
Всего	330/430	7,49/8,28	7,38/10,03	54,67/56,71	324,19/413,56
Обед:					
Щи со свежей капустой	150/200,0	1,93/2,58	5,86/7,82	6,84/9,12	86,04/114,73
Со сметаной (технологическая карта № 55)	8,0	0,14	1,0	0,16	10,3
Плов из отварной птицы (технологическая карта № 180)	150/200,0	28,22/31,84	31,22/38,80	29,12/35,14	484,55/639,51
Компот их сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	538/638	33,85/38,12	38,68/48,22	89,51/97,81	817,08/1000,73
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	150,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Гренки (технологическая карта № 58)	40,0	2,59	3,39	26,85	150,12
Всего	190	8,18	9,77	36,23	267,43
Ужин:					
Макаронные изделия отварные с сыром (технологическая карта № 336)	150/200,0	2,76/3,68	2,64/3,53	17,62/23,55	105,54/140,73
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Всего	340/440	6,36/7,3	3,14/3,88	53,07/60,5	256,04/309,37
Итого общая за день		55,88/61,88	58,97/71,9	233,48/251,25	1664,74/1991,09

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
7 день					
Завтрак:					
Каша рисовая (технологическая карта № 98)	150/200	3,84/5,12	4,96/6,62	24,45/32,61	157,6/210,13
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Всего	340/440	7,44/8,74	5,31/6,97	59,9/69,56	188,1/378,77
Обед:					
Суп рыбный (технологическая карта № 337)	150/200,0	7,92/10,57	2,46/3,29	4,02/5,36	69,74/92,99
Жаркое по-домашнему с мясом говядины(технологическая карта № 153)	150/200,0	16,26/21,68	18,15/24,21	5,05/6,74	248,25/331,53
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	530/630	27,74/35,81	21,21/28,1	62,46/65,49	554,18/660,71
Полдник:					
йогурт (технологическая карта № 251)	150,0	5,6	6,38	8,18	112,52
Всего		5,6	6,38	8,18	112,52
Ужин:					
Запеканка из творога (технологическая карта № 117)	150,0	24,26	8,31	39,75	430,81
Со сгущённым молоком	25,0			16,8	98,70
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Всего	325/375	24,36/24,38	8,31	67,05/68,55	560,01/578,15
Итого общая за день		65,14/74,53	41,21/49,76	197,59/211,78	1414,81/1730,15

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
8 день					
Завтрак:					
Каша «Дружба» (технологическая карта № 84)	150/200,0	4,92/6,55	6,24/8,33	26,31/35,09	180,83/241,11
Какао (технологическая карта № 248)	150/200,0	3,64/3,77	3,78/3,93	24,5/25,95	114,75/153,92
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
с маслом	7,0	0,03	4,12	0,045	37,40
Всего	347/447	12,09/13,85	14,49/16,73	54,785/65,015	452,98/552,43
Обед:					
Суп борщ со сметаной (технологическая карта № 27)	150/200,0 9,0	0,9/1,52 0,14	3,2/5,33 1,0	5,44/8,65 0,16	81,66/108,89 10,3
Котлета рыбная (технологическая карта № 134)	70,0	8,87	1,65	5,81	73,55
Макаронные изделия (технологическая карта № 194)	120/150	2,94/3,68	2,82/3,53	18,84/23,55	105,54/140,73
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,79	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	579/659	16,41/17,77	9,27/12,11	83,54/91,56	507,24/569,66
Полдник:					
Чай с молоком (технологическая карта № 261)	150/200,0	1,05/1,40	1,2/1,60	13/17,34	66,99/89,32
Печенье	30,0	1,96	1,98	13,62	80,00
Всего	180/230	3,01/3,36	3,18/3,58	26,62/30,96	146,99/169,32
Ужин:					
Картофельное пюре (технологическая карта № 206)	110/150,0	1,56/2,13	2,96/4,04	11,38/15,53	80,22/106,97
Салат из горошка зелёного консервированного	50	1,49	2,6	3,13	41,8
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,5	0,35	24,95	120,00
Всего	350/440	6,65/7,24	5,91/6,99	49,96/55,61	272,52/317,41
Итого общая за день		38,16/42,22	32,85/39,41	214,905/243,145	1379,73/1608,82

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
9 день					
Завтрак:					
Каша геркулесовая (технологическая карта № 93)	150/200,0	4,74/6,33	6,67/8,90	19,1/25,49	155,53/207,38
Кофейный напиток (технологическая карта № 253)	150/200,0	2,07/2,79	2,39/3,19	14,78/19,71	89,02/118,69
Хлеб пшеничный с маслом	40,0 7,0	3,50 0,03	0,35 4,12	3,93 0,045	120,00 37,40
Всего	347/447	10,3/12,65	13,53/16,56	37,79/49,175	401,95/563,47
Обед:					
Суп гороховый (технологическая карта № 36)	150/200,0	1,4/1,87	2,3/3,11	8,1/10,89	89,27/119,03
Котлета мясная (технологическая карта № 161)	70,0	11,04	10,72	5,27	161,64
Греча рассыпчатая (технологическая карта № 186) с томатным соусом (технологическая карта № 228)	110/150/ 30	3,95/5,82 2,59	1,2/3,62 3,39	26,3/30,00 26,85	131,9/175,87 150,12
Компот из сухофруктов (технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	590/680	22,54/24,88	18,21/21,44	119,91/126,4	769,12/842,85
Полдник:					
Молоко (технологическая карта № 255)	150,0	5,59	6,38	9,38	117,31
Всего	150	5,59	6,38	9,38	117,31
Ужин:					
Вермишель на молоке (технологическая карта № 44)	150/200,0	4,18/5,58	4,59/6,12	14,79/19,73	192,06/256,08
Чай сладкий (технологическая карта № 263)	150/200,0	0,09/0,12	-	9,03/12,00	36,48/48,64
Хлеб пшеничный с сыром	40,0 15,0	3,5	0,35	24,95	120,00
Всего	355/455	7,77/9,2	4,94/6,47	48,77/56,68	348,54/424,72
Итого общая за день		46,2/52,32	43,06/50,85	215,85/241,635	1636,92/1948,35

Наименование блюда, № рецептуры	Выход блюда в граммах	Б	Ж	У	Калорий
10 день					
Завтрак:					
Каша пшённая (технологическая карта № 96)	150/200,0	5,58/7,44	6,06/8,07	26,46/35,28	182,94/243,92
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	24,95	120,00
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Всего	340/440	9,18/11,09	61,91/8,42	61,91/72,23	333,44/412,56
Обед:					
Суп картофельный с макаронными изделиями (технологическая карта № 38)	150/250,0	1,69/2,26	1,71/2,29	17,41/31,05	84,45/109,27
Печень по-строгановски (технологическая карта № 162)	50/70,0	1,9/2,59	2,5/3,39	20,1/26,85	148,0/170,12
Рис рассыпчатый (технологическая карта 191)	110/150,0	1,9/2,59	2,48/3,39	19,69/26,85	122,59/160,12
Компот из сухофруктов(технологическая карта № 241)	180,0	0,56	-	27,89	113,79
Хлеб ржаной	50,0	3,00	0,60	25,50	122,40
Всего	540/700	9,05/11,0	7,29/9,67	110,59/138,14	591,23/675,7
Полдник:					
Чай с молоком (технологическая карта № 261)	150/200	1,05/1,40	1,2/1,60	13/17,34	66,99/89,32
Всего	150/200	1,05/1,40	1,2/1,60	13/17,34	66,99/89,32
Ужин:					
Каша гречневая молочная (технологическая карта № 86)	150/200,0	5,95/7,94	6,15/8,21	26,34/35,13	194,62/256,17
Чай сладкий(технологическая карта № 263)	150/200,0	0,1/0,12	-	10,5/12,00	30,5/48,64
Хлеб пшеничный	40,0	3,50	0,35	3,93	120,00
Всего	340/440	9,55/11,56	6,5/8,56	40,77/51,06	345,12/424,81
Итого общая за день		28,83/35,05	76,9/28,25	226,27/278,77	1336,78/1602,39