

10 - ти дневное меню

1-й день понедельник

Утверждаю:
 Заведующий
 МБДОУ детский сад №202
 Стрюкова К.Э.



Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		№ тех. карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша гречневая на конц.мол.	5,415	7,22	6,81	9,08	20,955	27,94	154,755	206,34	150	200	7.н080-3
Батон с маслом	2,0039	3,1095	3,4336	5,328	13,7663	21,3615	76,212	118,26	29	45	7.035
Какао на сгущеном молоке	1,86	2,48	1,92	2,56	13,29	17,72	75,045	100,06	150	200	7.030-1
Итого:	9,2789	12,81	12,1636	16,968	48,0113	67,0215	306,012	424,66	329	445	
2-й завтрак											
Сок	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	7.031/1
Итого:	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	
Обед											
С-т картофельный с кукурузой	1,14	1,14	3,708	3,708	9,498	9,498	74,772	74,772	60	60	7.27/1
Рассольник со сметаной	1,83	2,44	4,53	6,04	14,085	18,78	100,17	133,56	150	200	7.9/2/4
Капуста тушеная	2,34	2,925	3,852	4,815	11,148	13,935	78,312	97,89	120	150	7.н76с
Котлета из говядины	10,857	12,408	9,527	10,888	3,269	3,736	141,288	161,472	70	80	7.н-163
Компот из кураги	0,375	0,5	0	0	14,04	18,72	51,615	68,82	150	200	7.110
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	20,042	22,913	22,157	25,991	74,6	87,229	536,607	626,964	600	740	
Полдник											
Запеканка творожная	12,83	12,83	16,83	16,83	9,36	9,36	242,01	242,01	100	100	7.н039-5
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	58,982	58,982	20	20	7.351
Йогурт питьевой	7,485	7,485	4,785	4,785	12,735	12,735	114,57	114,57	150	150	7.023
Итого:	21,785	21,785	23,355	23,355	33,565	33,565	415,562	415,562	270	270	
Итого за день:	51,6059	58,0075	67,6756	66,414	166,276	197,916	1299,58	1508,59	1299	1555	

10 - ти дневное меню

3-й день среда

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад №202
Стрюкова К.Э.



Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		№ тех. карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша кукурузная молочная	3,165	4,22	4,995	6,66	16,875	22,5	123,55	164,34	150	200	7.095
Батон с маслом с сыром	3,788	5,0191	6,128	8,1196	16,128	21,3696	111,932	148,31	40	53	7.4/13/1
Кофейный напиток с молоком	2,1	2,8	2,115	2,82	12,885	17,18	79,065	105,42	150	200	7.067
Итого:	9,053	12,0391	13,238	17,5996	45,888	61,0496	314,547	418,07	340	453	
2-й завтрак											
Яблоко	0,35	0,35	0,35	0,35	10,38	10,38	35,64	35,64	100	100	7.346
Итого:	0,35	0,35	0,35	0,35	10,38	10,38	35,64	35,64	100	100	
Обед											
Огурец консервированный	0,45	0,45	0,048	0,048	1,368	1,368	7,02	7,02	60	60	7.367-3
Борщ с фас.из свин . со смет.	4,47	5,96	4,62	6,16	7,035	9,38	82,005	109,34	150	200	7.н068-1
Рагу овощное	2,028	2,535	4,428	5,535	14,004	17,505	90072	112,59	120	150	7.н180
Биточки из свинины	13,92	18,56	12,636	16,848	2274	3,032	177,87	237,16	60	80	7.14/8/4
Компот из сухофруктов	0,375	0,5	0,03	0,04	12,81	17,08	50,325	67,1	150	200	7.115/1
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	24,743	31,505	22,302	29,171	2331,78	70,925	90479,7	623,66	590	740	
Полдник											
Запеканка из творога с морк.	11,63	11,63	20,42	20,42	14,57	14,57	257,99	257,99	100	100	7.13/5
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	58,982	58,982	20	20	7.351
Ряженка	4,0095	4,455	8,0325	8,925	5,4945	6,105	101,25	112,5	135	150	7.363-6
Печенье	2,08	2,08	1,04	1,04	15,36	15,36	82,44	82,44	20	20	7.308/6
Итого:	19,1895	19,635	31,2325	32,125	46,8945	47,505	500,662	511,912	275	290	
Итого за день:	53,3355	63,5291	67,1225	79,2456	2434,94	189,86	91330,5	1589,28	1305	1583	

10 - ти дневное меню

4-й день четверг



Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад №202
Стрюкова К.Э.

Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда*		№ тех. карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша манная молочная	4,095	5,46	5,115	6,82	17,025	22,7	127,68	170,24	150	200	7.н066-1
Батон с маслом	2,0039	3,1095	3,4336	5,328	13,7663	21,3615	76,212	118,26	29	45	7.035
Чай с сахаром	0	0	0	0	8,865	11,82	33,255	44,34	150	200	7.354
Итого:	6,0989	8,5695	8,5486	12,148	39,6563	55,8815	237,147	332,84	329	445	
2-й завтрак											
Сок	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,1	100	100	7.031/1
Итого:	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,1	100	100	
Обед											
С-т картофел. с зелен. горош.	1,54	2,31	2,312	3,468	6,828	10,242	52,7	79,05	40	60	7.32/1/5
Уха рыбацкая	6,42	8,56	2,205	2,94	8,895	11,86	88,38	117,8	150	200	7.30/2/4
Свекла тушеная со сметаной	2,028	2,535	4,428	5,535	14,004	17,505	90,072	112,59	120	150	7.н113/1
Суфле из индейки	19,72	19,72	17,432	17,432	2,432	2,43	245,088	245,088	80	80	7.26/8
Компот из чернослива	0,15	0,2	0	0	13,56	18,08	50,52	67,36	150	200	7.028
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	33,358	36,825	26,917	29,915	68,279	82,677	90599,1	712,338	590	740	
Полдник											
Макароны с сыром	4,66	4,66	4,05	4,05	21,75	21,75	137,56	137,56	100	100	7.43-2/3/3
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Снежок	3,885	3,885	4,785	4,785	16,32	16,32	111,87	111,87	150	150	7.082
Итого:	10,065	10,065	9,015	9,015	48,09	48,09	291,01	291,01	270	270	
Итого за день:	50,0219	55,9595	54,4806	51,178	166,125	196,749	91168,7	1377,29	1289	1555	

10 - ти дневное меню

5-й день пятница

Утверждаю:
Заведующий
МБДОУ детский сад №202
Стрюкова К.С.
№ тех. карты



Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша из пшена и риса мол.	4,11	5,48	5,415	7,22	16,995	22,66	130,785	174,38	150	200	7.н091
Батон	3,08	3,08	1,2	1,2	21,32	21,32	84,6	84,6	40	40	7.189-5
Сыр	2,1501	2,1501	2,2203	2,2203	0	0	26,2314	26,2314	9	9	7.435/5
Какао с молоком	2,655	3,54	2,58	3,44	12,3	16,4	80,685	107,58	150	200	7.285/2
Итого:	11,9951	14,2501	11,4153	14,0803	50,615	60,38	322,301	392,791	349	449	
2-й завтрак											
Сок	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	7.031/1
Итого:	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	
Обед											
С-т из морской капусты	0,492	0,738	6,98	10,47	4,8	7,2	74,752	112,128	40	60	7.416
Суп-лапша из курой со сметан.	5,58	7,44	2,94	3,92	8,4	11,2	79395	105,86	150	200	7.47с/6
Запекан. карт. с кур. с овоц.	13,84	13,84	12	12	32,36	32,36	283,84	283,84	200	200	7.6/9/1
Компот из изюма	0,135	0,18	0	0	13,785	18,38	50,94	67,92	150	200	7.078
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	23,547	25,698	22,46	26,93	81,905	91,7	79895	660,198	590	710	
Полдник											
Сдоба обыкновенная	7,4	7,4	5,352	5,352	45,04	45,04	252,832	252,832	80	80	7.8/12/1
Кефир	4,185	4,185	4,785	4,785	6,135	6,135	75,48	75,48	150	150	7.075
Итого:	11,585	11,585	10,137	10,137	51,175	51,175	328,312	328,312	230	230	
Итого за день:	47,6271	52,0331	54,0123	51,2473	193,795	213,355	80587	1422,7	1269	1489	

10 - ти дневное меню

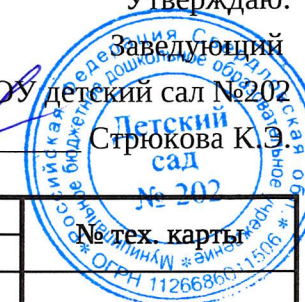
6-й день понедельник

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ детский сад №202

Стрюкова К.Э.



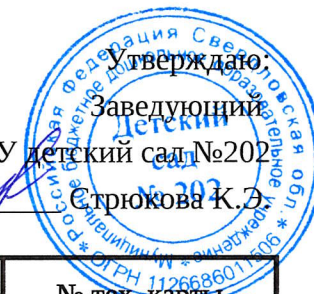
Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша ячневая на конц.молоке	3,945	5,26	5,7	7,6	16,53	22,04	129,975	173,3	150	200	7.330
Батон с маслом с сыром	3,788	5,0191	6,128	8,1196	16,128	21,3696	111,932	148,31	40	53	7.4/13/1
Чай на сгущеном молоке	1,53	2,04	1,68	2,24	12,84	17,12	69,915	93,22	150	200	7.030/1
Итого:	9,263	12,3191	13,508	17,9596	45,498	60,5296	311,822	414,83	340	453	
2-й завтрак											
Сок	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	7.031/1
Итого:	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	
Обед											
Салат из свеклы	0,828	0,828	4,452	4,452	6,342	6,342	62,76	60,72	60	60	7.20/1
Суп овощной со сметаной	1,005	1,34	2,085	2,78	5,865	7,82	43,08	57,44	150	200	7.043с-2
Макаронны отварные с овоц.	4,212	5,265	3,252	4,065	29,136	36,42	155,028	193,785	120	150	7.151
Сосиска отварная	5,17	5,17	10,52	10,52	0,73	0,73	119,7	119,7	70	70	7.40/7
Компот из кураги	0,375	0,5	0	0	14,04	18,72	51,615	68,82	150	200	7.110
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	15,09	16,603	20,849	22,357	78,673	92,592	522,633	590,915	600	730	
Полдник											
Пудинг из творога	11,67	11,67	16,78	16,78	21,56	21,56	280,94	280,94	100	100	7.н17/5
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	58,982	58,982	20	20	7.351
Йогурт питьевой	7,485	7,485	4,785	4,785	12,735	12,735	114,57	114,57	150	150	7.023
Печенье	2,08	2,08	1,04	1,04	15,36	15,36	82,44	82,44	20	20	7.308/6
Итого:	22,705	22,705	24,345	24,345	61,125	61,125	536,932	536,932	290	290	
Итого за день:	47,558	52,1271	68,702	64,7616	195,396	224,347	1412,79	1584,08	1330	1573	

10 - ти дневное меню

8-й день среда

МБДОУ детский сад №202

Стрюкова К.Э.



Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		№ тех. карты
	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	
Завтрак											
Каша рисовая молочная	3,84	5,12	5,385	7,18	16,77	22,36	126,69	168,92	150	200	7.н162-1
Батон	3,08	3,08	1,2	1,2	21,32	21,32	84,6	84,6	40	40	7.189-5
Сыр	2,1501	2,1501	2,2203	2,2203	0	0	26,2314	26,2314	9	9	7.435/5
Чай с сахаром	0	0	0	0	8,865	11,82	33,255	44,34	150	200	7.354
Итого:	9,0701	10,3501	8,8053	10,6003	46,955	55,5	270,776	324,091	349	449	
2-й завтрак											
Яблоко	0,35	0,35	0,35	0,35	10,38	10,38	35,64	35,64	100	100	7.346
Итого:	0,35	0,35	0,35	0,35	10,38	10,38	35,64	35,64	100	100	
Обед											
Кукуруза консервированная	0,932	1,398	0,172	0,258	7,432	11,148	35,14	52,71	40	60	7.375/1
Суп горохов. из свин. со смет.	6,045	8,06	4,815	6,42	10,755	14,34	106,53	142,04	150	200	7.н086-2
Запеканка капустная со свинин	13,692	17,115	14,304	17,88	10,176	12,72	216,444	270,555	180	230	7.250
Компот из сухофруктов	0,375	0,5	0,03	0,04	12,81	17,08	50,325	67,1	150	200	7.115/1
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	24,544	30,573	19,861	25,138	63,733	77,848	498,889	622,855	570	740	
Полдник											
Лапшевник с творогом	14,62	14,62	18,15	18,15	14,62	14,62	281,23	281,23	100	100	7.н121/4
Сгущенное молоко	1,47	1,47	1,74	1,74	11,47	11,47	58,982	58,982	20	20	7.351
Кефир	4,185	4,185	4,785	4,785	6,135	6,135	75,48	75,48	150	150	7.075
Итого:	20,275	20,275	24,675	24,675	32,225	32,225	415,692	415,692	270	270	
Итого за день:	54,2391	61,5481	53,6913	60,7633	153,293	175,953	1221	1398,28	1289	1559	

10 - ти дневное меню

10-й день пятница



Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ детский сад №202

Стрюкова К.Э.

Наименование блюда	Белки		Жиры		Углеводы		кКал		Выход блюда		№ тех. карты
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	ясли	сад	
Завтрак											
Каша пшеничная молочная	3,93	5,24	5,355	7,14	16,845	22,46	131,58	175,44	150	200	7.н119с
Багон	3,08	3,08	1,2	1,2	21,32	21,32	84,6	84,6	40	40	7.189-5
Сыр	2,1501	2,1501	2,2203	2,2203	0	0	26,2314	26,2314	9	9	7.435/5
Чай с лимоном	0,03	4	0	0	9,03	12,04	34,365	45,82	150	200	7.087
Итого:	9,1901	14,4701	8,7753	10,5603	47,195	55,82	276,776	332,091	349	449	
2-й завтрак											
Сок	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	7.031/1
Итого:	0,5	0,5	10	0,1	10,1	10,1	41,4	41,4	100	100	
Обед											
Зеленый горошек консервир.	0,932	1,398	0,172	0,258	7,432	11,148	35,14	52,71	40	60	7.375/1
Суп овощной с курой со смет	7,155	9,54	2,61	3,48	5,325	7,1	69,135	92,18	150	200	7.044с-4
Картофельное пюре	2,352	2,94	2,988	3,735	17,496	21,87	102,132	127,665	120	150	7.64с
Котлета из кури	11,538	15,384	2,958	3,944	4,656	6,208	89,1	118,8	60	80	7.н347
Компот из изюма	0,135	0,18	0	0	13,785	18,38	50,94	67,92	150	200	7.078
Хлеб ржаной	1,98	1,98	0,36	0,36	12,54	12,54	48,87	48,87	30	30	7.002/1
Хлеб пшеничный	1,52	1,52	0,18	0,18	10,02	10,02	41,58	41,58	20	20	7.050
Итого:	25,612	32,942	9,268	11,957	71,254	87,266	436,897	549,725	570	740	
Полдник											
Шаньга с картофелем	3,792	5,688	5,28	7,92	20,808	31,212	143,664	215,496	60	90	7.148
Снежок	3,885	3,885	4,785	4,785	16,32	16,32	111,87	111,87	150	150	7.082
Итого:	7,677	9,573	10,065	12,705	37,128	47,532	255,534	327,366	210	240	
Итого за день:	42,9791	57,4851	38,1083	35,3223	165,677	200,718	1010,61	1250,58	1229	1529	