



Примерное 10-дневное меню
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения – детского сада № 370
1 день: Понедельник

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
7.174	7.174	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	4/5	4/7	16/21	127/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	104
			40/6	3	6	21	125
	7.285	Какао с молоком	150/200	2/3	2/3	13/16	80/103
			336/446	8/11	12/17	45/59	329/443
Второй завтрак							
	7.031	Сок	100	4	5	17	128
			100	4	5	17	128
Обед							
	7.н145-1	Щи на мясном б-не (воде) со сметаной	150/200	1/2	2/3	6/8	51/65
	7.256	Гуляш из отварного мяса	60/80	9/11	8/10	4/5	89/121
	7.151-4	Макаронные изделия отварные	120/150	3/5	5/6	24/34	164/226
	7.072	Компот из чернослива и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/80
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/13	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/10	35/47
			518/685	16/22	15/19	66/88	442/ 594
Полдник							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
7.16/5	7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками	100/120	11/13	20/24	18/22	295/359
7.004	7.351	сгущенное молоко	15/20	1/1	1/2	1/2	49/70
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
			280/360	13/16	21/26	44/55	419/521
Итого:			1234/1591	38/50	49/61	165/212	1221/1605

2 день: Вторник

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	5/6	6/8	21/27	178/227
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			336/446	10/12	14/17	50/65	378/483
Второй завтрак							
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/25	90/111
			150/200	0	0	21/25	90/111
Обед							
	7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	150/200	1/2	3/4	10/14	79/101
7.6/9/2	7.6/9/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	150/180	13/18	11/15	31/40	259/354
7.7/10/2	7.7/10	Компот из с/ф и шиповника	150/200	0/0	0/0	15/19	60/81
	7.6/11/1	Соус сметанный	30/30	0/0	2/2	1/1	32/32
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/13	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
			528 / 685	31/33	30/31	75/90	735/816
Полдник							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.11/7/2	7.11/7	Тефтели рыбные в соусе	100/130	8/11	5/6	9/11	138/184
	7.291/3	Салат из огурцов с растительным маслом	45/45	0/0	2/2	2/2	23/23
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/9	31/36
	7.298	Печенье	30	3/3	1/1	19/19	115/115
			325/400	13/16	8/10	47/54	350/421
Итого:			1339/1731	53/60	53/58	192/234	1503/1731

3 день: Среда

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	4/6	18/24	136/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			370/412	8/11	13/15	44/59	327/427
Второй завтрак							
	7.346	Яблоко	100	0	0	10	40
			100	0	0	10	40
Обед							
	7.165-1/2	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150/200	2/2	3/4	11/14	77/102
	7.1/133	Капуста тушенная со сметаной	130/150	2/3	5/6	13/15	94/111
	7.н-104	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60/80	9/12	8/11	4/5	136/185
	7.138	Кампот из кураги и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/2	0/0	8/10	35/47
			528/685	15/20	16/21	59/75	445/579
Полдник							
7.004	7.351	Сгущенное молоко	15/20	1/1	1/2	9/11	49/66
	4.6/5	Сырники из творога	80/100	11/14	13/17	16/20	255/325
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
			260/340	13/17	15/19	42/54	378/487
Итого:			1224/1596	37/48	44/55	156/199	1189/1534

4 день: Четверг

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	6/8	19/26	152/198
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084/1	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			336/446	9/11	14/16	48/64	353/454
Второй завтрак							
	7.031/1	Сок	100	1	0	10	47
			100	1	0	10	47
Обед							
	7.044с-6	Суп овощной с курой со сметаной	150/200	4/5	4/6	5/7	80/107
	7.н114/3	Котлета из мяса куры	60/80	17/23	8/11	3/4	171/233
7.3/4/3	7.3/4/2	Каша гречневая вязкая	120/150	3/4	3/4	19/23	111/141
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/25	90/111
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			518/685	26/35	16/22	64/83	522/694
Полдник							
7.11/5	7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом	100/120	13/15	16/19	17/20	289/353
	7.185	Повидло	15/20	0	0	10/13	38/51
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			280/360	14/17	16/19	44/55	402/501
Итого:			1234/1591	50/64	46/58	166/212	1323/1696

5 день: Пятница

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/6	5/8	17/23	138/202
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			336/446	9/11	16/21	47/57	329/442
Второй завтрак							
	7.031	Сок	100	1	0	10	47
			100	1	0	10	47
Обед							
	7.47с/5	Суп –лапша с мясом.	150/200	7/7	7/7	10/14	142/180
	7.355	Биточки рыбные	60/80	11/12	3/5	4/5	117/162
	7.047	Пюре розовое	120/150	2/3	2/5	15/18	93/138
	7.115	Компот из с/ф	150/200	0/0	0/0	14/18	55/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			568/735	22/25	12/17	59/75	478/661
Полдник							
7.038/1	7.038/6	Омлет натуральный (запеченный)	100/120	7/8	9/10	2/3	160/176
	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом	30	6	2	4	42
7.268	7.268	Снежок	130	0/0	0/0	11/13	108
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			275/300	9/10	11/12	26/25	344/375
Итого:			1279/1581	40/46	39/50	132/157	1196/1524

Понедельник 6 день: Понедельник 6 день: Понедельник 6 день: Понедельник

Номер технологической карты ясли/сад	Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак						
	Каша манная молочная с маслом сливочным	150/200	2/3	3/4	9/13	178/226
7.035/3	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
		40/6	3	6	21	141
	Какао с молоком	150/200	2/3	2/3	13/16	87/114
		336/446	9/12	17/19	38/50	380/481
Второй завтрак						
	Сок 0,2 л	100	1	0	10	47
		100	1	0	10	47
Обед						
	Щи на мясном бульоне(воде) со сметаной	150/200	2/2	3/4	8/10	51/66
	Рис припущенный с овощами	120/150	14/15	15/17	28/30	173/219
7.7/8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60/80	10/13	10/13	5/6	167/212
7.7/10/2	Напиток из шиповника и сухофруктов	150/200	0/0	0/0	16/18	60/81
7.003-1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
		518/685	18/20	28/25	70/88	521/679
Полдник						
7.16/5	Запеканка творожная с яблоками	100/120	12	22/23	15/18	301/367
	Чай с сахаром	150/200	0	0	10/12	40/50
7.004	сгущенное молоко	15/20	9/12	1/2	1/2	49/66
7.144	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
		280/360	22/25	23/24	34/41	425/529
Итого:		1234/1591	54/66	68/81	172/206	1372/1737

7 день: Вторник

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	7.127	Каша пшеничная молочная с маслом	150/200	4/5	5/7	17/19	138/202
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			336/446	10/13	15/18	49/60	338/458
Второй завтрак							
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0	0	21/25	90/111
				0	0	21/25	90/111
Обед							
	7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150/200	3/4	2/3	12/16	82/114
	7.249	Печень говяжья по - строгановски	60/80	9/12	7/9	1/1	78/108
	7.3/3/4	Картофельное пюре	120/150	3/5	3/5	22/40	131/234
	7.138	Компот из кураги и изюма	150/200	0/0	0/0	16/19	67/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/10	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			518/685	16/25	13/17	62/81	428/638
Полдник							
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.7/7/1	7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	80/100	9/11	2/2	6/8	96/123
	7.291/3	Салат из огурцов с растительным маслом	45	0	2	2	23
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	31/36
	7.209-1	Пряник	30	1	1	23	105
			320/395	11/12	16/20	54/64	298/350
Итого:			1324/1726	37/50	44/55	135/205	1155/1557

8 день: Среда

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	7.174	Каша пшенная молочная с маслом	150/200	6/6	6/6	28/31	127/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
7.435/2	7.435/3	Сыр	10/13	2/3	2/3	0/0	10/13
			346/459	8/11	12/16	43/56	350/470
Второй завтрак							
	7.346	Яблоко	100	0	0	10	40
			100	0	0	10	40
Обед							
	7.274/6	Суп крестьянский мясом куры со сметаной	150/200	4/9	5/9	9/15	89/119
	7.061	Бигус с мясом	180/230	13/21	12/19	13/14	170/255
	7.072	Компот из чернослива и изюма	150/200	0/0	0/0	16/16	67/80
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35
			518/685	17/30	12/16	50/62	397/556
Полдник							
7.4/6/3	7.4/6/6	Омлет с картофелем (запеченный)	100/130	6/6	6/6	10/10	128/166
	7.21\1\1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	50	1	4	5	63
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			315/400	15/15	16/19	45/47	265/327
Итого:			1269/1631	46/61	50/58	171/191	1052/1394

9 день: Четверг

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	4.14/4	Каша ячневая молочная со маслом сливочным	150/200	4/5	6/6	20/22	136/188
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.084	Кофейный напиток на молоке	150/200	2/3	2/3	13/17	85/115
			336/446	8/11	14/15	49/60	336/444
Второй завтрак							
	7.031	Сок	100	1	0	10	47
			100	1	0	10	47
Обед							
	7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	150/200	7/9	4/5	11/14	88/118
	7.н114/3	Котлета из мяса куры	60/80	10/14	10/13	11/14	172/234
	7.180-1	Рагу из овощей	120/150	2/3	2/4	11/14	78/112
	7.248	Кисель из плодового концентрата	150/200	0/0	0/0	21/31	90/111
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			515/680	21/29	16/22	70/93	465/607
Полдник							
7.11/5	7.11/5/1	Запеканка из творога с изюмом	100/120	11/16	20/28	9/13	290/352
	7.185	Повидло	15/20	0	0	15	38/50
	7.032	Чай с сахаром	150/200	0/0	0/0	10/12	40/50
	7.309	Вафли	40	1	1	32	140
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			320/400	12/17	20/28	42/49	542/643
Итого:			1274/1631	41/57	50/65	161/202	1423/1810

10 день: Пятница

Номер технологической карты ясли/сад		Наименование блюда	Объем порции, г ясли/сад	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
Завтрак							
	4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150/200	4/5	5/8	19/26	152/198
7.035/3	7.035/1	Батон с маслом	30/6	2	6	16	115
			40/6	3	6	21	141
	7.118	Чай с молоком	150/200	2/3	2/3	11/14	75/98
			336/446	11/13	19/23	64/71	343/438
Второй завтрак							
	7.346	Сок	100	0	0	10	47
			100	0	0	10	47
Обед							
	7.254	Борщ с мясо со сметаной	150/200	5/6	6/8	6/8	72/98
	7.355	Биточки рыбные	60/80	11/12	3/5	4/5	118/162
	7.44/3/4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120/150	5/6	5/6	31/40	177/226
	7.115	Компот из с/ф	150/200	0/0	0/0	14/18	55/79
7.003-1	7.002/1	Хлеб ржаной	20/30	1/2	0/0	8/11	36/55
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			518/685	24/28	16/21	73/93	493/667
Полдник							
	7.27/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	30	1	2	5	42
7.43-2/3/3	7.43-2/3/2	Макаронные изделия отварные с сыром	100/130	4/5	4/4	21/26	153/202
	7.270/1/3	Биойогурт	130	6	4	11	149
7.144	7.050	Хлеб пшеничный	15/20	1/1	0/0	8/9	35/47
			325/390	6/7	9/9	47/55	311/342
Итого:			1220/1492	41/48	44/53	184/219	1269/1509

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575801

Владелец Хмыльни́на Ольга Александровна

Действителен с 29.06.2022 по 29.06.2023