

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

"16" 05 2021 год



Июнь
понедельник 1 неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
хнолог.кар	Завтрак						
Т/К №181	Каша ячневая молочная вязкая	11,38	150/4	5,3	5,7	27,6	184
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,68	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Сыр порционный	3,61	5	5	1,22	1,55	28
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	22,76	389	14,7	9,18	61,01	375,8
	Обед						
Т/К №5	Салат из белокачанной капусты	3,15	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №59	Суп картофельный с лапшой дом.	6,92	200	1,7	1,7	10,7	66
Т/К №179	Каша рисовая рассыпчатая	5,63	120/3	3,7	3,6	37,6	201
Т/К № 97	Котлеты из говядины в том.соусе	33,92	60/20	8,2	7,9	9,6	143
Т/К№284	Чай с сахаром и лимоном	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
Т/К №5	Хлеб пшеничный	1,89	27	0,9	1,8	4,1	36
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	56,45	695	17,25	17,13	83,75	622
	Ужин						
Т/К №142	Картофель тушеный	18,17	120	3,3	9,2	22,7	189
К/П	Кефир без сахара	8,53	63	5,6	0,1	7,3	51
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	28,79	380	11,9	10,46	50,56	485,8
	Итого за день	108	1464	43,85	36,77	195,32	1483,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО"Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

"16" "06" 2021год



Июнь

вторник

1неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технолог.карт	Завтрак						
Т/К №185	Каша гречневая мол. вязкая	13,77	150/4	6,8	6,7	27,8	200
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,68	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	4,86	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,4	389	11,23	12,86	59,71	399,2
	Обед						
Т/К №19	Икра морковная	3	40	0,4	1,8	5,8	40
Т/К №55	Борщ с капустой и картоф.со сметан.	6,3	200/5	1,4	4,1	9,4	79
Т/К №95	Жаркое по-домашнему(говядина)	31,8	30/120	15,8	15,8	13,5	261
Т/К №292	Компот из сухофруктов	4,31	200	0,9	0,05	20,6	89
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	0,9	1,8	4,1	36
	Итого	48,89	645	21,05	23,85	61,75	607
	Ужин						
Т/К №217	Макаронные изделия с тертым сыром	22,74	140/18/7	9,7	10,9	30,1	261
Т/К №284	Чай с сахаром	1,84	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,22	1,55	28
К/П	Яблоки	6,04	56	0,44	0,44	10,78	52
	Итого	32,71	451	12,8	12,15	40,75	366
	Итого за день	108	1485	45,08	48,86	162,21	1372,2

Примерное десятидневное меню для детских садов ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

Июнь

"16" "06" 2021 год



Среда

1 неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
технолог. карт	Завтрак						
Т/К №194	Каша молочная манная жидкая	11,7	150/4	3,8	5,9	17,6	138
Т/К №288	Какао с молоком	9,13	200	3,6	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Сыр порционный	4,03	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,95	389	10,43	14,26	51,91	378,2
	Обед						
Т/К №52	Салат Студенческий	4,6	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №63	Суп картофельный с гречками со сметаной	10,71	200/20/10	4,3	6	22,4	162
Т/К №175	Каша гречневая с курицей	20,96	30/120	8,4	5,4	34,6	224
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,55	102
	Хлеб пшеничный	1,59	23	3	1,22	1,55	28
	Итого	42,8	668	18,45	14,75	80,5	590
	Ужин						
Т/К №121	Голубцы ленивые	34,32	100/7	9,2	12,6	7	180
Т/К №284	Чай с сахаром	1,84	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	3,9	0,05	104,8
	Итого	38,25	337	12,3	16,53	16,15	309,8
	Итого за день	108	1394	41,18	45,54	148,56	1278

Примерное десятидневное меню для садиков ООО" МАГНАТ"

"Согласовано"
Заведущий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



"06" 06 2021 год

Июнь

Четверг

1неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технол. Карт	Завтрак						
Т/К №200	Каша молочная овсяная	14,71	200/5	5,8	7,2	24,3	185
Т/К №286	Кофейный напиток	10,15	200	2,8	2,2	14,8	87
Т/К №2	Масло сливочное	4,86	5	6,7	9,6	13,2	167
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	31,81	440	18,3	20,16	72,86	543,8
	Обед						
Т/К №41	Винегрет овощной	2,44	40	0,5	0,9	2,9	22
Т/К №52	Щи из свежей капусты с карт.и сметаной	5,24	200/5	1,1	3,3	5	55
Т/К №215	Макаронные изделия отварные	7,99	150/5	5,5	3,4	26,7	157
Т/К № 94	Гуляш из отварной говядины	29,35	30/30	14,2	15,6	3,7	212
Т/К №292	Компот из сухофруктов	4,31	200	0,9	0,05	20,6	89
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	52,81	710	26,85	24,71	87,81	741,8
	Ужин						
Т/К №75	Суп молочный с крупой(гречка)	11,15	200	4,4	4,1	16,4	120
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №277	Кефир без сахара	10,14	75	2,5	0,4	3,25	23
	Итого	23,38	305	7,4	5,26	36,96	224,8
	Итого за день	108	1455	52,55	50,13	197,63	1638,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"
Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



16 " 05 2021 год

Июнь

пятница

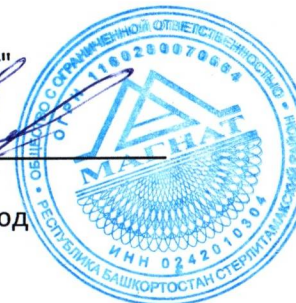
1неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технолог.карт	Затрак						
Т/К №200	Каша молочная пшенная жидкая	11,14	150/5	7,4	8,8	35,1	250
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,68	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Сыр порционный	6,56	9	0,03	3,9	0,05	35,4
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	25,47	394	11,83	14,96	67,01	449,2
	Обед						
К/П	Огурцы свежие порц.	3,22	20	0,7	1,8	3,8	34
Т/К №64	Суп крестьянский с крупой (рис)	3,86	150/5	1,3	3,4	7,5	66
Т/К №132	Картофельное пюре	12,26	120	3,1	19	16,3	301
Т/К №82	Котлеты рыбные в томатном соусе	26,8	60/20	10,5	14,9	10,6	220
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	4,6	20,1	137
Т/К №284	Чай с лимоном	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	52,82	625	20,45	44,89	88,16	900,8
	Ужин						
Т/К №222	Омлет натуральный	21,54	60/3	5,8	9,5	1,1	113
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №293	Чай с сахаром	1,84	200	0,2	0,1	17,2	69
К/П	Печенье	4,24	34	3,9	4,3	26,3	159
	Итого	29,71	343	9	10,76	38,86	286,8
	Итого за день	108	1362	41,28	70,61	194,03	1595

Примерное десятидневное меню для садиков ООО"Магнат"

"Согласовано"
Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



Июнь

"16" 05 2021 год

Понедельник

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технол.карт	Завтрак						
Т/К №194	Каша молочная манная	11,7	150/4	5,9	17,6	138	138
Т/К №288	Какао с молоком	9,13	200	3,6	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Сыр порционный	3,61	5	1,8	2,4	0	32,2
	Итого	26,53	395	14,3	24,46	172,26	375
	Обед						
Т/К №9	Салат Школьный	4,15	40	0,9	2,9	3,6	44
Т/К №66	Суп из овощей со сметаной	6,25	200/5	1,5	3,4	8,6	72
Т/К №176	Каша перловая с мясом и овощами	32,08	120/40	17,1	21,4	28,4	377
Т/К №293	Компот из свежих плодов(яблоко)	6,16	200	0,2	0,1	17,2	69
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,55	102
	Итого	52,12	655	24,35	29,26	86,91	768,8
	Ужин						
Т/К №77	Макароник	10,14	150/3	8,2	8	51,3	312
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Йогурт(разливной)	17,12	154	4,1	3,2	10	98
	Итого	29,35	337	11,2	9,16	71,86	416,8
	Итого за день	108	1387	49,85	62,88	331,03	1544,8

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



"16" 05 2021 год

Июнь

вторник

2 неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
технол. карт	Завтрак						
Т/К №197	Каша рисовая молочная жидкая	12,06	150/4	5	7,8	30,9	215
Т/К №283	Чай с молоком	5,68	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	4,86	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	24,69	394	9,43	13,96	62,81	414,2
	Обед						
К/П	Помидоры порционные	3,74	20	0,23	0,03	0,77	4,3
Т/К №62	Суп картофельный с горохом	4,83	200	6,1	3,5	23,8	153
Т/К №95	Жаркое по-домашнему с курицей	23,91	200	22,2	22,7	20,3	375
Т/К № 302	Кисель Валетек	8,87	200	0	0	17,9	70
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	44,83	690	33,18	27,69	91,68	809,1
	Ужин						
Т/К №119	Суп молочный с макаронными изд.	10,33	200	4,4	4,2	15,9	119
К/П	Хлеб пшеничный	1,9	27	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №292	Компот из сухофруктов	4,31	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Яблоки	8,83	74	0,44	0,44	10,78	52
Т/К №263	Ватрушка с творогом	13,11	50	5,8	3,6	19,4	136
	Итого	38,48	534	8,8	6,46	47,76	282,8
	Итого за день	108	1868	45,58	48,82	232,52	1648

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"
Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



"26" "06" 2021 год

Июнь

среда

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
ехнол.карт	Завтрак						
Т/К №196	Каша молочная "Дружба"	11,84	150/4	4,7	6,1	25,1	174
Т/К №287	Чай с молоком	5,68	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	5,41	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	25,02	393	9,13	12,26	57,01	373,2
	Обед						
Т/К№19	Салат Мазайка	5,85	40	0,4	1,8	5,8	40
Т/К№52	Щи из свежей капусты с картоф.со сметано	4,36	150/5	1,1	3,3	5	55
Т/К №134	Плов из курицы	27,74	50/100	14,2	18,4	23,7	320
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,22	18	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	44,11	645	20,55	24,99	72,71	784
	Ужин						
Т/К №222	Омлет натуральный	31,65	90/4	8,7	13,8	1,6	165
К/П	Хлеб пшеничный	1,39	20	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №281	Чай с сахаром	1,84	200	0,9	0,05	20,6	89
Т/К №270	Булочка Веснушка	3,99	30	3,9	2,7	26,8	149
	Итого	38,87	454	12,6	15,01	42,76	358,8
	Итого за день	108	1492	42,28	52,26	172,48	1612,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"
Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



"16" 06 2021 год

Июнь

четверг

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
кнолог.кар	Завтрак						
Т/к №199	Каша молочная пшеничная жидкая	11,44	150/4	7,4	8	36,5	241
Т/К №286	Чай с молоком	5,68	200	2,8	2,2	14,8	87
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30,0	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Сыр порционный	3,61	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	22,82	389	13,23	15,26	71,91	468,2
	Обед						
Т/К №5	Салат из белокачанной капусты	3,15	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №67	Свекольник со сметаной	4,04	150/5	1,2	3,1	8,2	66
Т/К №96	Котлеты куриные в том.соусе	34,29	60/20	7,8	10,8	8,3	163
Т/К №132	Картофельное пюре	12,26	120	3,1	19	16,3	301
Т/К №282	Чай с сахаром	1,84	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,03	8,35	102
	Итого	59,06	655	17,75	35,92	74,91	797,8
	Ужин						
Т/К №206	Макаронные изделия с тертым сыр.	13,79	120/15/5	9,7	10,9	30,31	261
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №284	Чай с лимоном	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Яблоки	7,04	59	0,44	0,44	10,78	52
	Итого	26,12	429	12,9	12,09	60,17	403,8
	Итого за день	108	1469	43,88	63,27	206,99	1556

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведущий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



06 " 06 2021 год

Июнь

пятница

2неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
кнолог.кар	Завтрак						
Т/К №197	Каша рисовая молочная жидкая	12,06	150/4	5	7,8	30,9	215
Т/К №288	Какао с молоком	9,13	200	3,6	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30,0	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	6,28	6	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	29,56	390	11,63	16,16	65,21	455,2
	Обед						
Т/К №53	Рассольник Ленинградский со сметаной	6,55	150/5	1,3	3	9,3	71
Т/К №215	Макаронные изделия	6,39	120/4	4,3	3,4	26,7	157
Т/К №94	Гуляш из отварной говядины	29,35	30/30	14,2	15,6	3,7	212
Т/К №282	Чай с сахаром	1,84	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Огурцы порционные	3,22	20	0,17	0,33	0,5	2,8
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	105
	Итого	50,83	629	26,02	24,89	80,41	711,6
	Ужин						
Т/К №153	Рагу из овощей	14,75	150	9,1	10,9	15,8	198
Т/К №282	Чай с сахаром	1,84	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №257	Ватрушка с повидлом	8,93	50	3,1	1,5	28,9	141
	Итого	27,61	430	13,5	13,16	47,66	361,8
	Итого за день	108	1450	51,15	54,21	193,28	1747