

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

"Утверждаю"

Директор ООО "Магнат"

Р.Р. Хисамов

Декабрь

" " 2020 год

понеделельник

1 неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
Технолог. карты	Завтрак						
Т/К №181	Каша ячневая молочная вязкая	11,09	150/4	5,3	5,7	27,6	184
Т/К №287	Кофейный напиток	10,05	200	2,9	2,8	14,9	94
К/П	Сыр порционный	3,4	5	5	1,22	1,55	28
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	26,38	384	16,2	10,88	64,61	410,8
	Обед						
Т/К №5	Салат из свежей капусты	2,66	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №56	Рассольник домашний на мясн.буль	4,39	150/5	1,3	3	8,2	66
Т/К №114	Плов из отварной говядины	39,04	30/150	12,7	11,9	32,5	299
Т/К №302	Кисель из концентрата "Валетек"	8,71	200	0	0	23,9	93
Т/К №5	Хлеб пшеничный	1,54	25	0,9	1,8	4,1	36
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	57,88	696	17,45	18,8	81,15	632
	Ужин						
Т/К №142	Картофель тушеный	14,23	150	3,3	9,2	22,7	189
Т/К №284	Чай с сахаром и лимоном	2,95	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,05	20	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Булочка Веснушка	5,51	50	3,9	2,7	26,8	149
	Итого	23,74	404	15,6	17,46	54,56	496,8
	Итого за День	108	1484	49,25	47,14	200,32	1539,6

Повар

Ф.И.О.

Технолог:

Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад "Магнат" Р.Р.Хисамов

Директор ООО "Магнат"

Декабрь

" " 2020 год

вторник

1неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технолог.карты	Завтрак						
Т/К №185	Каша гречневая мол. вязкая	12,78	150/4	6,8	6,7	27,8	200
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,67	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	6,15	8	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	24,08	395	11,23	12,86	59,71	399,2
	Обед						
Т/К №41	Винегрет овощной	1,83	40	0,8	1,4	4,3	33
Т/К №74	Суп куллама по-деревенски на м/б	9,36	150	9	9,5	18,7	198
Т/К №94	Гуляш из отварного мяса	36,77	30/30	14,2	15,6	3,7	212
Т/К №179	Каша рисовая рассыпчатая	8,82	150/5	3,7	3,6	37,6	201
Т/К №282	Компот из сухофруктов	3,38	200	0,9	0,05	20,6	89
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	0,9	1,8	4,1	36
	Итого	63,24	440	31,15	32,25	97,35	871
	Ужин						
Т/К №120	Рагу из овощей	11,38	150	12,4	13,8	10,5	217
Т/К №293	Чай с сахаром	1,59	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	1,4	22	3	1,22	1,55	28
К/П	Булочка Молочная	3,95	50	4,7	1,1	26	135
	Итого	18,32	431	20,2	16,15	47,15	405
	Итого за день	108	1448	62,58	61,26	204,21	1675,2

Получено _____

Технолог: _____

Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для детских садов ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ Детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р. Хисамов

Декабрь

" " 2020 год

Среда 1неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет			
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы
Технолог. карты	Завтрак					Пищ. ценность
Т/К №194	Каша молочная манная жидкая	11,14	150/4	3,8	5,9	17,6
Т/К №288	Какао с молоком	9,63	200	3,6	3,3	13,7
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56
К/П	Масло сливочное	3,2	5	0,03	3,9	0,05
	Итого	25,81	397	10,43	14,26	51,91
	Обед					
Т/К №52	Салат витаминный	3,42	60	0,9	1,8	4,1
Т/К №66	Суп из овощей со сметаной	5,28	200/5	1,5	3,4	8,6
Т/К №141	Картофельное пюре	8,85	150	3,1	4,6	20,1
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	2,95	200	0,2	0,03	9,3
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,55
	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,22	1,55
Т/К №82	Биточки(котлеты)рыбные п/ф	30,6	60	12,1	8,6	10,3
	Итого	54,18	520	22,45	19,95	62,5
	Ужин					
Т/К №217	Макаронные изделия с тертым сыр.	20,63	140/18/7	9,7	10,9	30,31
Т/К №282	Чай с сахаром	1,59	200	1,4	1,1	11,3
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	3,9	0,05
Т/К №273	Булочка молочная	3,95	50	4,7	1,1	26
	Итого	28,01	445	17,7	21,6	68,76
	Итого за день	108	1552	50,58	55,81	183,17
						1559

Повар: ФИО

Технолог: Арkipова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "МАГНАТ"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов

Декабрь

2020

" " 2020 год

четверг

1неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технол. Карты	Завтрак						
Т/К №200	Каша молочная овсяная	10,7	150/4	5,8	7,2	24,3	185
Т/К №287	Какао с молоком	9,63	200	2,8	2,2	14,8	87
Т/К №2.	Сыр порционный	6,11	9	6,7	9,6	13,2	167
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	28,28	446	18,3	20,16	72,86	543,8
	Обед						
Т/К №19	Салат из моркови	2,94	60	0,4	1,8	5,8	40
Т/К №53	Рассольник ленинградский	6,13	200/8	1,7	4,2	12,3	96
Т/К № 170	Жаркое по-домашнему	34,21	30/120	14,6	5,1	33,1	240
Т/К №284	Чай с сахаром и лимоном	2,95	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	49,31	695	21,55	12,59	89,41	620,8
	Ужин						
Т/К №282	Компот из сухофруктов	3,38	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К№272	Булочка домашняя	3,6	50	3,6	5,7	27,1	175
Т/К№222	Омлет натуральный	21,59	90/4	5,8	9,5	1,1	113
	Итого	30,41	374	12,5	16,39	57,86	417,8
	Итого за День	108	1515	52,35	49,14	220,13	1638,6

Повар

ФИО

Технолог:

Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

заведующий МДОУ детский са,

Декабрь 2020

Пятница 1 неделя

от 3 до 7 лет

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов
" " 2020 год

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет			
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы
Технолог.карты	Затрак					Пищ.ценность
Т/К №200	Каша молочная пшениная жидкая	10,76	200/5	7,4	8,8	35,1
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,67	200	1,4	1,1	11,3
К/П	Масло сливочное	9,18	12	0,03	3,9	0,05
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56
Итого		27,45	447	11,83	14,96	67,01
Обед						
Т/К №62	Салат из белокачанной капусты	4	60	0,7	1,8	3,8
Т/К №67	Свекольник с сметаной	4,93	200/8	1,6	4,1	10,9
Т/К №141	Картофельное пюре	8,22	150	3,1	4,6	20,1
Т/К №132	Рыба, тушеная в томате с овощ.(мин)	21,99	50/50	10,5	14,9	10,6
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,03	8,35
Т/К №284	Чай с лимоном	2,95	200	0,2	0,03	9,3
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56
Итого		45,17	768	20,75	26,62	83,61
Ужин						
Т/К №75	Суп молочный с крупой (рис)	10,82	200	4,4	4,1	16,4
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56
К/П	Сок фруктовый	19,5	200	0,1	0,03	9,1
Т/К №269	Плюшка новомосковская	3,22	50	3,9	2,9	25,6
Итого		35,38	480	11,4	8,19	71,66
Итого за День		108	1695	43,98	49,77	222,28
						1595

Повар, ФИО

Технолог: Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ Детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р. Хисамов

Декабрь 2020

" " 2020 год

понеделник 2неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технол.карты	Завтрак						
Т/К №197	Каша рисовая молочная вязкая	12,93	150/4	5	7,8	30,9	215
Т/К №283	Чай с молоком	5,67	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	6,36	9	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,8	394	9,43	13,96	62,81	414,2
	Обед						
Т/К №5	Салат из свежей капусты	2,66	40	0,9	1,8	4,1	102
Т/К №65	Суп-лапша домашняя на м/б	3,4	200	2,1	3,4	9,3	77
Т/К №215	Каша гречневая рассыпчатая	9,94	150	8,4	5,4	34,6	224
Т/К №91	Бефстроганов из отварного мяса	40,12	30/30	14,8	14	3,1	198
Т/К №236	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №302	Чай с сахаром	1,59	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	60,79	700	32,25	27,16	91,31	866,8
	Ужин						
Т/К №119	Макароник	12,03	200/4	8,2	8	51,3	312
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №292	Компот из сухофруктов	3,38	200	1,4	1,1	11,3	59
Т/К №272	Булочка домашняя	3,6	50	3,6	5,7	27,1	175
	Итого	20,85	484	16,2	15,96	110,26	650,8
	Итого за День	108	1578	45,58	48,82	232,52	1648

Посад ФИО

Технолог: Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р. Жисамов

Декабрь 2020

" " 2020 год

Вторник 2 недели

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
Технол. карты	Завтрак						
Т/К №66	Каша молочная Геркулес	14,01	200/5	7,7	9,6	32,4	247
Т/К №288	Кофейный напиток	10,05	200	4	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Сыр порционный	5,26	8	1,8	2,4	0	32,2
	Итого	31,16	446	16,5	16,46	66,66	484
	Обед						
Т/К №19	Салат из моркови	1,96	40	0,4	1,8	5,8	40
Т/К №53	Борщ с картоф. и капустой с смет.	5,8	200/25	1,7	4,1	9,4	79
Т/К №84	Плов из курицы	29,7	40/140	7,8	6,7	8,8	127
Т/К №283	Чай с сахаром и лимоном	2,95	200	0,2	0,1	17,2	69
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,55	102
	Итого	43,49	670	14,75	14,16	70,31	521,8
	Ужин						
Т/К №222	Омлет натуральный	21,59	90/4	11,7	18,1	2,1	218
Т/К №280	Чай с молоком и сахаром	5,67	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Булочка сдобная	4,25	50	3,9	2,9	25,6	146
	Итого	33,35	374	20	23,26	59,56	527,8
	Итого за день	108	1490	51,25	53,88	196,53	1663,6

Повар Ф.И.О.

Технолог: Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Декабрь 2020



Среда 2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
Технол. карты	Завтрак						
Т/К №196	Каша молочная "Дружба"	15,13	200/5	6,3	8,1	33,5	232
Т/К №287	Чай с молоком	5,67	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	5,4	7	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	28,04	445	10,73	14,26	65,41	431,2
	Обед						
Т/К №24	Салат Витаминный	2,74	50	0,5	2,9	3,2	42
Т/К №62	Суп картофельный с горохом	2,96	200	6,1	3,5	23,8	153
Т/К №129	Котлеты куриные	33,15	60	21,5	18,1	0,2	249
Т/К №215	Картофельное пюре	8,85	150	5,5	4,2	33,3	196
Т/К №293	Компот из свежих плодов	4,03	200	0,2	0,1	17,2	69
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	54,81	703	38,45	30,26	106,61	784
	Ужин						
Т/К №263	Ватрушка с творогом	10,65	50	5,8	3,6	19,4	136
Т/К №75	Суп молочный (гречка)	11,07	200	4,4	4,1	16,4	120
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Чай с сахаром	1,59	200	0,1	0	9,3	37
	Итого	25,15	480	13,3	8,86	65,66	397,8
	Итого за день	108	1628	62,48	53,38	237,68	1612,6

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р. Хисамов

Декабрь 2020

" " 2020 год

четверг

2 неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюд	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
Технолог. карты	Завтрак						
Т/к №199	Каша молочная пшеничная жидкая	10,86	150/4	7,4	8	36,5	241
Т/к №288	Какао с молоком	9,63	200	3,6	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30,0	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	5,89	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	28,22	391	14,03	16,36	70,81	481,2
	Обед						
Т/к №5	Салат из белокочанной капусты	2,66	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/к №59	Суп картофельный с лапшой дом.	3,44	200	2,3	2,2	14,3	88
Т/к №96	Биточки мясные п/ф	36,55	60/5	7,8	10,8	8,3	163
Т/к №141	Гороховое пюре	7,04	150/5	14,6	5,1	33,1	240
Т/к №284	Чай с лимоном и сахаром	2,95	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,03	8,35	102
	Итого	55,72	673	30,45	21,12	98,01	771,8
	Ужин						
Т/к №206	Макаронные изделия с тертым сыр.	20,63	140/18/7	9,7	10,9	30,31	261
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/к №282	Чай с сахаром	1,59	200	1,4	1,1	11,3	59
	Итого	24,06	399	14,1	13,16	62,17	424,8
	Итого за день	108	1718	58,58	50,64	230,99	1556

Подпись _____ ФИО _____

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

Декабрь 2020

" " 2020 год

пятница

2неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
технолог. карты	Завтрак						
Т/К №185	Каша Артек молочная	11,08	150/4	6,1	5,7	55,9	296
Т/№286	Кофейный напиток	10,05	200	2,8	2,2	14,8	87
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30,0	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Сыр порционный	3,89	6	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,86	394	11,93	12,96	91,31	523,2
	Обед						
Т/К №24	Щи из свежей капусты с со смет.	3,5	150/5	1,4	4,5	6,8	73
Т/К №141	Рыба (минтай), тушенная в том.соусе	21,99	50/50	14,2	6,9	2,8	130
Т/К №179	Рис отварной	8,82	150/4	3,7	3,6	37,6	201
Т/К №284	Компот из свежих плодов	4,03	200	0,2	0,1	17,2	69
Т/К №24	Салат из свежкы	1,63	40	0,5	2,9	3,2	42
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	105
	Итого	43,05	742	24,65	19,46	96,51	724,8
	Ужин						
Т/К №77	Суп молочный с макаронными изд.	10,47	200	4,4	4,2	15,9	119
К/П	Сок фруктовый	19,5	200	3,7	7	16,4	145
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К№273	Шанешка с картофелем	6,28	60	4,7	1,1	26	135
	Итого	38,09	490	15,8	13,46	78,86	503,8
	Итого за День	108	1894	52,38	45,88	266,68	1747

Повар

Технолог: Архипова Л.Ф.