

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

"Утверждаю"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р. Хисамов

Октябрь

2020 год

понеделник

1 неделя

от 3 до 7 лет

1		Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
Технолог. карты	Завтрак		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность	
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	Рассолник Домашний на мясн. булье	6,16	200/5	1,7	5,3	10,9	99	
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	59,65	696	17,85	21,1	83,85	665	
	Ужин							
Т/К №142	Какротофель тушеный	14,23	150	3,3	9,2	22,7	189	
Т/К №284	Чай с сахаром и лимоном	2,79	200	1,4	1,1	11,3	59	
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8	
К/П	Вафли	3,11	13	7,9	6	14,4	144	
	Итого	21,97	404	15,6	17,46	54,56	496,8	
	Итого за День	108	1484	49,65	49,44	203,02	1572,6	

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов

Октябрь

" " 2020 год

вторник

1неделя

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	5,51	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	3,79	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	23,92	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	11,5	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	65,92	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 №203	Чай с сахаром	1,43	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	18,16	431	20,2	16,15	47,15	405
	Итого за день	108	1448	62,58	61,26	204,21	1675,2

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для детских садов ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ Детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

Октябрь

" 2020 год

1 неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технолог. карты	Завтрак						
Т/К №194	Каша молочная манная жидкая	11,14	150/4	3,8	5,9	17,6	138
Т/К №288	Какао с молоком	9,63	200	3,6	3,3	13,7	100
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
	Масло сливочное	3,79	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,4	397	10,43	14,26	51,91	378,2
	Обед						
Т/К №52	Салат витаминный	3,42	60	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №66	Суп из овощей со сметаной	5,28	200	1,5	3,4	8,6	72
Т/К №141	Картофельное пюре	8,22	150	3,1	4,6	20,1	137
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	2,79	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,55	102
	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,22	1,55	28
Т/К №82	Биточки(котлеты)рыбные п/ф	30,6	60	12,1	8,6	10,3	168
	Итого	53,39	720	22,45	19,95	62,5	581
	Ужин						
Т/К №217	Макаронные изделия с тертым сыр.	20,63	140/18/7	9,7	10,9	30,31	261
Т/К №282	Чай с сахаром	1,43	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	3,9	0,05	104,8
	Вафли	4,31	26	3,6	5,7	27,1	175
	Итого	28,21	445	17,7	21,6	68,76	599,8
	Итого за День	108	1552	50,58	55,81	183,17	1559

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "МАГНАТ"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ Детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р. Хисамов

Октябрь

2020

" " 2020 год

четверг

1 неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
Технол. Карты	Завтрак						
Т/К №200	Каша молочная манная	11,14	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	7,28	11	6,7	9,6	13,2	167
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	29,89	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 №55	Борщ с капустой и карт. на м/б	4,09	200/5	1,4	4,1	9,4	79
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	2,79	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	47,11	695	21,25	12,49	86,51	603,8
	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 №271	Вафли	4,19	25	3,4	3,3	19,7	123
Т/К №222	Омлет натуральный	21,59	90/4	5,8	9,5	1,1	113
	Итого	31	374	12,3	13,99	50,46	365,8
	Итого за День	108	1515	51,85	46,64	209,83	1638,6

Повар: _____ ФИО

Handwritten signature

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов

Октябрь 2020

" " 2020 год

Пятница

1неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технолог.карты	Затрак						
Т/К №200	Каша молочная пшениная жидкая	10,76	200/5	7,4	8,8	35,1	250
Т/К №283	Чай с молоком и сахаром	5,51	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Масло сливочное	7,58	10	0,03	3,9	0,05	35,4
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	25,69	445	11,83	14,96	67,01	449,2
Обед							
Т/К №62	Салат из белокачанной капусты	4	60	0,7	1,8	3,8	34
Т/К №65	Суп -лапша домашняя	3,4	200	2,1	3,4	9,3	77
Т/К №141	Картофельное пюре	8,22	150	3,1	4,6	20,1	137
Т/К №132	Рыба, тушеная в томате с овощ.(мин)	21,99	50/50	10,5	14,9	10,6	220
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,03	8,35	102
Т/К №284	Чай с лимоном	2,79	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,54	25	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	43,48	720	21,25	25,92	82,01	712,8
Ужин							
Т/К №75	Суп молочный с крупой (рис)	10,82	200	4,4	4,1	16,4	120
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №282	Чай с сахаром	1,43	200	0,1	0,03	9,1	25
Т/К №269	Плюшка новомосковская	3,22	50	3,9	2,9	25,6	146
	Яблоки	21,52	194	0,4	0,72	16	74
	Итого	38,83	586	11,8	8,91	87,66	469,8
	Итого за день	108	1751	44,88	49,79	236,68	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

октябрь 2020

" " 2020 год

понеделник 2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
Технол.карты	Завтрак <i>завтрак</i>						
Т/К №197	Каша рисовая молочная ягнота	12,93	150/4	5	7,8	30,9	215
Т/К №283	Чай с молоком	5,51	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	6,68	9	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,96	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 №62	Суп гороховый на м/б	2,96	200	6,1	3,5	23,8	153
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	1,43	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб ржаной	1,54	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	60,19	700	36,25	27,26	105,81	942,8
	Ужин						
Т/К №119	Макароны	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

Повар: _____ ФИО

Технолог: *Л.Ф.* Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р. Хисамов

Октябрь 2020

" " 2020 год

Вторник 2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ. ценность
Технол. карты	Завтрак						
Т/К №66	Каша молочная Геркулес	11,14	150/4	4,4	4,2	15,9	119
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	8,73	13	1,8	2,4	0	32,2
	Итого	31,76	389	13,2	11,06	50,16	356
	Обед						
Т/К №19	Салат из моркови	1,96	40	0,4	1,8	5,8	40
Т/К №67	Свекольник на курином бульоне	4,93	200/5	1,6	4,1	10,9	87
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	3,38	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	43,05	595	14,65	14,16	71,81	529,8
	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	5,51	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 сладкая	4,25	50	3,9	2,9	25,6	146
	Итого	33,19	362	20	23,26	59,56	527,8
	Итого за День	108	1346	47,85	48,48	181,53	1663,6

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р. Хисамов

Октябрь 2020

" " 2020 год

Среда 9 октября

1	Наименования блюд	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	5,51	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	5,28	7	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	27,76	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 №52	Суп лапша домашняя	3,4	200/8	1,4	4,5	6,8	73
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	55,25	703	33,75	31,26	89,61	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	1,43	200	0,1	0	9,3	37
	Итого	24,99	480	13,3	8,86	65,66	397,8
	Итого за День	108	1628	57,78	54,38	220,68	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

Октябрь 2020 " " 2020 год

четверг 2 недели

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			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	3,52	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	25,85	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 №53	Рассольник ленинградский на м/б	6,13	200/8	1,7	4,2	12,3	96
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	2,79	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	58,25	673	29,85	23,12	96,01	779,8
	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	1,43	200	1,4	1,1	11,3	59
	Итого	23,9	399	14,1	13,16	62,17	424,8
	Итого за день	108	1718	57,98	52,64	228,99	1556

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

Октябрь 2020

" " 2020 год

пятница

2 неделя

от 3 до 7 лет

1	Наименования блюда	Цена	Выход					Пищ.ценность
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы		
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	5,08	7	0,03	3,9	0,05		35,4
	Итого	28,05	394	11,93	12,96	91,31		523,2
	Обед							
Т/К №24	Щи из свежей капусты с со смет.	4,87	200/8	1,4	4,5	6,8		73
Т/К №141	Рыба (минтай), тушеная 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 свежых овощей	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	44,42	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	Дюли	17,84	161	3,7	7	16,4		145
К/П	Хлеб пшеничный	1,84	30	3	1,16	20,56		104,8
№292	Чай с сахаром	1,43	200	0,1	0,03	9,1		25
Т/К№273	Булочка молочная	3,95	50	4,7	1,1	26		135
	Итого	35,53	490	15,9	13,49	87,96		528,8
	Итого за День	99	1894	52,48	45,91	275,78		1747

Повар: _____ ФИО

Технолог: _____ Архипова Л.Ф.