

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

"Утверждаю"

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



Июль

"14" 06 2021 год

понедельник

1 неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технолог.карт	Завтрак						
Т/К №181	Каша ячневая молочная вязкая	12,02	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	7,62	10	1,86	2,35	0	28,64
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	27,41	394	11,56	10,31	59,46	376,44
	Обед						
Т/К №5	Салат из белокачанной капусты	3,87	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №59	Суп картофельный с лапшой дом.	8,37	150	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 № 128	Куры отварные порц. с соусом молочным	24,48	50/20	12,7	11,4	1,4	159
Т/К №284	Чай с сахаром и лимоном	2,91	200	0,2	0,03	9,3	38
Т/К №5	Хлеб пшеничный	1,74	25	0,9	1,8	4,1	36
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	48,74	633	21,75	20,63	75,55	638
	Ужин						
Т/К №142	Картофель тушеный	24,54	120	3,3	9,2	22,7	189
К/П	Сок фруктовый	5,22	100	0,4	0	11,19	49
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	31,85	250	6,7	10,36	54,45	342,8
	Итого за день	108	1277	40,01	41,3	189,46	1357,24

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



14.06 2021 год

Июль

вторник

1 неделя

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	12,55	120/4	5,44	5,36	22,24	160
Т/К №286	Кофейный напиток	8,28	150	2,1	1,7	11	66
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	4,86	5	0,02	4,1	0,04	35,4
	Итого	27,78	309	10,56	12,32	53,84	366,2
	Обед						
К/П	Помидоры порционные	2,72	20	0,23	0,03	0,77	4,27
Т/К №56	Рассольник домашний со сметаной	12,02	150/5	1,3	3	8,2	66
Т/К №101	Фрикадельки мясные с соусом молочным	25,05	40/25	6,67	6,59	5,55	108,33
Т/К №177	Каша пшеничная рассыпчатая	9,73	150/4	6,8	3,8	40	213
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	2,5	1	17,13	87,33
	Итого	57,31	644	20,05	14,77	100,6	669,93
	Ужин						
Т/К №217	Макаронные изделия с тертым сыром	13,79	120/15/5	8	7,4	26,7	209
Т/К №284	Чай с сахаром	1,84	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Яблоки	5,19	50	0,2	0,2	4,9	24
	Итого	22,91	420	11,1	8,59	61,26	362,8
	Итого за день	108	1373	41,71	35,68	215,7	1398,93

Примерное десятидневное меню для детских садов ООО "Магнат"

"Согласовано"
Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"
Р.Р.Хисамов



Июль

14 06 2021 год

Среда

1неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
хнолог.кар	Завтрак						
Т/К №194	Каша молочная манная жидкая	12,39	150/4	3,8	5,9	17,6	138
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	Сыр порционный	3,61	5	6,26	7,96	0	32,25
	Итого	23,77	389	14,46	16,12	49,46	334,05
	Обед						
К/П	Огурцы свежие порционные	2,45	20	0,17	0,03	0,5	2,83
Т/К №63	Суп картофельный с гренками и сметаной	14,59	200/15/5	3,2	4,6	16,8	123
Т/К №175	Каша гречневая с курицей	22,43	30/120	8,4	5,4	34,6	224
Т/К №284	Чай с сахаром	1,84	200	0,1	0,03	9,1	25
К/П	Хлеб ржаной	1,87	27	1,65	0,3	8,55	102
К/П	Хлеб пшеничный	1,74	25	2,5	1	17,13	87,33
	Итого	44,92	642	16,02	11,36	86,68	564,16
	Ужин						
Т/К №121	Голубцы ленивые	30,63	80/4	7,36	10,08	5,6	144
К/П	Хлеб пшеничный	2,16	31	3	3,9	0,05	104,8
Т/К №300	Кисель фруктовый	2,95	200	0	0	20	79
Т/К №269	Плюшка новомосковская	3,57	50	3,9	2,9	25,6	146
	Итого	39,31	365	14,26	16,88	51,25	473,8
	Итого за день	108	1396	44,74	44,36	187,39	1372,01

Примерное десятидневное меню для садиков ООО" МАГНАТ"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



Июль

"24" 06 2021 год

Четверг

1неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технол. Карта	Завтрак						
Т/К №200	Каша молочная овсяная жидкая	11,28	150/4	5,8	7,2	24,3	185
Т/К №286	Кофейный напиток	11,04	200	2,8	2,2	14,8	87
Т/К №2	Масло сливочное	4,86	5	0,05	8,25	0,08	74,8
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	29,27	389	11,65	18,81	59,74	451,6
	Обед						
К/П	Помидоры порционные	2,72	20	0,23	0,03	0,77	4,27
Т/К№52	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	7,74	150/5	1,1	3,3	5	55
Т/К №215	Макаронные изделия отварные	6,39	120/4	4,3	3,4	26,7	157
Т/К № 94	Гуляш из отварной говядины	33,64	30/30	14,2	15,6	3,7	212
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	3,2	200	0,1	0,03	6,5	27
К/П	Хлеб пшеничный	2,22	32	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	57,65	616	24,58	23,82	71,58	662,07
	Ужин						
Т/К №75	Суп молочный с крупой(рис)	8,45	150	2,6	3,1	10,9	81
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К№277	Кефир без сахара	10,54	80	2,2	0,35	2,88	20,44
	Итого	21,08	260	7,8	4,61	34,34	206,24
	Итого за день	108	1265	44,03	47,24	165,66	1319,91

Примерное десятидневное меню для садиков ООО" Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



Июль

"14" 06 2021 год

пятница

1неделя

1	Наименования блюд	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технолог.карт	Затрак						
Т/к №199	Каша молочная пшеничная жидкая	11,44	150/4	7,4	8	36,5	241
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	0,03	3,9	0,05	35,4
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
	Итого	22,82	389	11,83	14,16	68,41	440,2
	Обед						
К/П	Огурцы свежие порц.	5,06	41	0,7	1,8	3,8	34
Т/К №64	Суп крестьянский с крупой (пшено)	3,86	150/5	1,3	3,4	7,5	66
Т/К №179	Каша рисовая рассыпчатая	6,35	120/4	2,96	2,88	30,08	160,8
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 и сахаром	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	48,75	650	20,31	28,77	101,94	760,6
	Ужин						
Т/К №222	Омлет натуральный	27,49	90/4	8,7	13,8	1,6	165
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №293	Кисель фруктовый	2,95	200	0,2	0,1	17,2	69
К/П	Печенье	3,9	30	3,9	4,3	26,3	159
	Итого	36,43	354	15,9	19,36	65,66	497,8
	Итого за день	108	1393	47,94	62,29	236,01	1698,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

24 06 2021 год



Июль
понедельник 2неделя

1	Наименования блюд	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 №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	Сыр порционный	5,45	7	1,8	2,4	0	32,2
	Итого	24,92	391	12,1	22,26	169,86	334
	Обед						
Т/К №5	Салат из белокачанной капусты	3,87	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №66	Суп из овощей со сметаной	12,82	200	1,5	3,4	8,6	72
Т/К №176	Каша перловая с мясом и овощами	30,8	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	57,13	650	24,35	28,16	87,41	760,8
	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)	13,72	100	4,1	3,2	10	98
	Итого	25,95	283	15,3	12,36	81,86	514,8
	Итого за день	108	1324	51,75	62,78	339,13	1609,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

июль

24 " 06 2021 год



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 №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	Масло сливочное	4,86	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	28,14	389	11,63	16,16	65,21	455,2
	Обед						
К/П	Помидоры порционные	5,58	40	0,23	0,03	0,77	4,3
Т/К №62	Суп картофельный с горохом	9,56	200	6,1	3,5	23,8	153
Т/К №95	Жаркое по-домашнему с курицей	31,47	30/120	22,2	22,7	20,3	375
Т/К №284	Чай с лимоном и сахаром	3,2	200	0,2	0,03	9,3	38
К/П	Хлеб пшеничный	1,7	24	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	53,25	639	33,38	27,72	83,08	777,1
	Ужин						
Т/К №119	Суп молочный с вермешелью	10,33	200	4,4	4,2	15,9	119
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	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 №263	Ватрушка с творогом	12,35	50	5,8	3,6	19,4	136
	Итого	26,61	480	14,1	9,01	76,46	448,8
	Итого за день	108	1508	59,11	52,89	224,75	1681,1

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



14.06 2021 год

Июль

среда

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технол.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	6,7	7	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	26,31	391	9,13	12,26	57,01	373,2
	Обед						
К/П	Огурцы свежие порционные	2,45	20	0,17	0,03	0,5	2,83
Т/К №52	Щи из свежей капусты с картоф. со сметаной	7,74	150/5	1,1	3,3	5	55
Т/К №134	Плов из курицы	30,61	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	1,74	25	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Хлеб ржаной	1,74	25	1,65	0,3	8,35	102
	Итого	47,48	575	20,32	23,22	67,41	784
	Ужин						
Т/К №222	Омлет натуральный	18,77	60/3	5,8	9,5	1,1	113
К/П	Хлеб пшеничный	2,09	30	3	1,16	20,56	104,8
К/п	Яблоки	6,38	60	0,02	0,02	5,88	28,8
Т/К №273	Булочка молочная	4,02	50	4,7	1,1	26	135
К/П № 300	Кисель фруктовый	2,95	200	0	0	15	57
	Итого	34,21	403	13,52	11,78	68,54	438,6
	Итого за день	108	1369	42,97	47,26	192,96	1595,8

Примерное десятидневное меню для садиков ООО"Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов



Июль

"26" 06 2021 год

четверг

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	
кнолог.кар	Завтрак						
Т/к №198	Каша молочная пшенная жидкая	9,94	120/4	4,48	5,28	21,12	149,6
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	21,32	359	10,31	12,54	56,53	376,8
	Обед						
Т/К №5	Салат из белокачанной капусты	3,87	40	0,9	1,8	4,1	36
Т/К №53	Рассольник "Ленинградский"	11,11	150/5	1,3	3	9,3	71
Т/К№96	Котлеты куриные в том.соусе	34,29	60/20	7,8	10,8	8,3	163
Т/К №177	Каша пшеничная рассыпчатая	7,93	150	6,8	3,8	40	213
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	62,52	675	21,55	20,62	99,71	714,8
	Ужин						
Т/К №75	Суп молочный с крупой(гречка)	11,69	200	3,5	4,1	14,5	109
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	7,18	65	0,26	0,26	6,37	31,2
	Итого	24,16	495	6,96	5,55	50,73	283
	Итого за день	108	1529	38,82	38,71	206,97	1374,6

Примерное десятидневное меню для садиков ООО "Магнат"

"Согласовано"

Заведующий МДОАУ детский сад

Директор ООО "Магнат"

Р.Р.Хисамов

Июль

"24" 07 2021 год



пятница

2неделя

1	Наименования блюда	Цена	от 3 до 7 лет				
			Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Пищ.ценность
технолог.карт	Завтрак						
Т/К №197	Каша рисовая молочная жидкая	10,44	120/4	3,04	4,72	18,96	131,2
Т/К №286	Чай с молоком	5,68	200	2,8	2,2	14,8	87
К/П	Хлеб пшеничный	2,31	30,0	3	1,16	20,56	104,8
К/П	Масло сливочное	4,86	5	0,03	3,9	0,05	35,4
	Итого	23,29	359	8,87	11,98	54,37	358,4
	Обед						
Т/К №65	Суп-лапша домашняя	4,38	200	2,1	3,4	9,3	77
Т/К №180	Каша ячневая рассыпчатая	6,08	150/4	4,9	3,7	30,9	179
Т/К №94	Гуляш из отварной говядины	33,64	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	4,28	35	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	1,59	23	1,65	0,3	8,35	105
	Итого	53,55	697	27,42	25,59	84,61	739,6
	Ужин						
Т/К №218	Макароны,запеченные с яйцом	17,86	150/5	7,1	9,6	23,1	209
Т/К №282	Чай с сахаром	1,84	200	1,4	1,1	11,3	59
К/П	Хлеб пшеничный	1,45	21	3	1,16	20,56	104,8
Т/К №257	Ватрушка с повидлом	10,01	50	3,1	1,5	28,9	141
	Итого	31,16	426	14,6	13,36	83,86	513,8
	Итого за день	108	1482	50,89	50,93	222,84	1611,8