

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 20

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	194.93250	0.00538	0.00728	0.04268	0.2	н119с
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Итого:	365.07900	0.00849	0.01261	0.05313	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	76.02300	0.00135	0.00499	0.01454	0.05	32/1/1
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	208.78575	0.00196	0.00420	0.04403	0.2	165
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 230 гр	397.60510	0.01779	0.01666	0.03603	0.23	36/8/4
Компот из чернослива и изюма	78.65130	0.00019	0.00000	0.01898	0.2	072
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	762.06765	0.02479	0.02639	0.09614	0.735	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	322.04194	0.01179	0.01509	0.02379	0.15	н038/5
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Печенье 30 гр	138.08700	0.00312	0.00156	0.02304	0.03	308
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	421.43394	0.01567	0.01674	0.04092	0.39	
Всего:	1836.90969	49.94525	55.94810	270.38480	1.77	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 19

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180.91800	0.00467	0.00682	0.02212	0.2	043
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком	116.44935	0.00280	0.00282	0.01687	0.2	13/10
Итого:	461.26275	0.01291	0.01737	0.06034	0.451	
Второй завтрак						
Яблоко 120 гр	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	008
Итого:	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	
Обед						
Помидор порционный 50 гр	13.57000	0.00065	0.00012	0.00295	0.05	098/3
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	92.27575	0.00222	0.00405	0.01064	0.2	252
Тефтели из мяса говядины 80гр.	201.15060	0.01134	0.01163	0.01808	0.08	20/8
Рагу из овощей	107.67475	0.00276	0.00400	0.01390	0.15	180-3
Компот из кураги	76.84230	0.00049	0.00000	0.01871	0.2	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	592.51590	0.02095	0.02033	0.07684	0.735	
Полдник						
Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	245.70995	0.00745	0.01648	0.13480	0.16	43-2/3
Чай с сахаром.	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Мармелад 20 гр	58.89300	0.00008	0.00000	0.01532	0.02	120-1
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	130.44900	0.00307	0.00449	0.02008	0.045	429
Итого:	484.56830	0.01060	0.01097	0.08200	0.425	
Всего:	1882.14680	44.88205	59.08950	251.64810	1.731	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 18

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182.08055	0.00496	0.00717	0.02078	0.2	н124с
Батон с повидлом (джемом)	142.72000	0.00316	0.00120	0.03399	0.06	035/8
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	437.30820	0.01133	0.01164	0.07077	0.46	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. мас 50гр.	70.26590	0.00071	0.00448	0.00549	0.05	29/1/1
Суп гороховый.	116.47675	0.00390	0.02348	0.01569	0.2	н086/2
Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	106.63450	0.02775	0.00419	0.00384	0.08	4/1/2
Картофельное пюре.	244.84355	0.00298	0.00395	0.02201	0.15	64с
Напиток из смородины	65.25000	0.00015	0.00000	0.01707	0.2	15/14
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	604.47320	0.01899	0.01663	0.08666	0.735	
Полдник						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	189.56720	0.00527	0.00706	0.02575	0.18	8/4/1
Чай с лимоном 200 гр	39.74775	0.00004	0.00000	0.00930	0.2	11/10
Манник (68 гр)	313.78822	0.00756	0.00936	0.04409	0.068	103/4
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	566.31867	0.01362	0.01652	0.08416	0.458	
Всего:	1798.85407	54.94740	64.98950	261.78790	1.853	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 17

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	200.86340	0.00551	0.00790	0.03332	0.2	н091
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105.02250	0.00280	0.00282	0.01414	0.2	13/10
Итого:	469.78130	0.01376	0.01845	0.05882	0.451	
Второй завтрак						
Апельсин 140 гр	39.48000	0.00088	0.00020	0.01009	0.14	090
Итого:	39.48000	0.00088	0.00020	0.01009	0.14	
Обед						
Салат из морской капусты с морковью с яйцом с растительным маслом	84.98245	0.00112	0.00759	0.02345	0.05	19/1/2
Свекольник на мясном бульоне	89.57765	0.00180	0.00281	0.01405	0.2	н282
Гуляш из мяса свинины	231.20205	0.01526	0.01478	0.02372	0.08	11/8/1-1
Каша гречневая рассыпчатая	188.67560	0.00529	0.00482	0.03259	0.15	н076/1
Компот из яблок 200г	62.08680	0.00007	0.00007	0.01479	0.2	197
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	757.52705	0.02705	0.03060	0.09116	0.735	
Полдник						
Суп молочный с крупой 0,18	104.48385	0.00314	0.00409	0.01170	0.18	22/2/2
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Ватрушка с творогом 70 гр.	239.44345	0.00752	0.00956	0.02495	0.07	103/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	405.23230	0.01142	0.01374	0.05075	0.46	
Всего:	1668.52461	53.10445	62.98895	260.81790	1.786	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 16

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	194.58810	0.00583	0.00857	0.02194	0.2	н123с-2
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай с сахаром.	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Итого:	376.16145	0.00894	0.01390	0.05511	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из капусты со сладкой кукурузой	61.55060	0.00118	0.00312	0.00805	0.06	425/1
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	139.05545	0.00089	0.00096	0.00623	0.2	056/1
Мясо кур отварное в соусе 80 гр	141.84200	0.01779	0.00506	0.01345	0.08	2/9/1
Капуста тушеная 60 гр	147.26960	0.00130	0.00240	0.00534	0.06	119
Картофельное пюре 85 гр	173.89800	0.00160	0.00212	0.21091	0.085	156
Компот из сухофруктов	78.20910	0.00028	0.00000	0.01893	0.2	115
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	542.82725	0.02654	0.01420	0.07546	0.74	
Полдник						
Запеканка из творога 150 гр	420.23405	0.01990	0.02440	0.01900	0.15	9/5/2
Сгущенное молоко 15 гр	49.15200	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай с сахаром.	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	542.11790	0.02177	0.02579	0.04442	0.375	
Всего:	1893.46985	58.74315	54.19445	235.28700	1.76	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 15

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	177.91305	0.00472	0.00676	0.02150	0.2	н066
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком	116.44935	0.00280	0.00282	0.01687	0.2	13/10
Итого:	458.25780	0.01297	0.01732	0.05973	0.451	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	56.98020	0.00056	0.00312	0.00794	0.06	289
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной.	108.23900	0.00208	0.00478	0.01541	0.2	333/1
Жаркое по - домашнему	371.05065	0.02375	0.02284	0.03155	0.23	н070
Компот из кураги и изюма 200 гр	79.42515	0.00031	0.00000	0.01925	0.2	4/10
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	716.69750	0.03020	0.03127	0.09672	0.745	
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,200	106.92195	0.00329	0.00382	0.01252	0.2	21/2
Чай с сахаром.	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Ватрушка с повидлом 80 гр	258.13725	0.00472	0.00608	0.04101	0.08	150/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	048
Итого:	461.00655	0.00953	0.01008	0.07536	0.5	
Всего:	1818.16902	53.70670	58.86885	251.99935	1.896	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 14

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	280.63870	0.00458	0.00633	0.02219	0.2	4/4
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	425.20335	0.01090	0.01492	0.05954	0.445	
Второй завтрак						
Груша 100 гр	42.53500	0.00036	0.00027	0.00927	0.1	187/1
Итого:	42.53500	0.00036	0.00027	0.00927	0.1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50 гр	7.03220	0.00040	0.00005	0.00190	0.05	014-3
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	118.46175	0.00568	0.00617	0.01754	0.2	195
Котлета из говядины.	179.32985	0.01242	0.01088	0.03735	0.08	н163
Капуста тушеная 150г	204.44545	0.00352	0.00283	0.01755	0.15	8/3
Компот из ягод замороженных	46.02080	0.00009	0.00002	0.01065	0.2	493
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	556.29255	0.02560	0.02049	0.06394	0.735	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	322.04194	0.01179	0.01509	0.03787	0.15	н038/5
Чай с сахаром.	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Мармелад 25 гр	73.61625	0.00010	0.00000	0.01915	0.025	120
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	048
Итого:	391.60554	0.01341	0.01527	0.04476	0.395	
Всего:	1712.52602	50.27270	50.95035	247.52260	1.675	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 13

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	257.26240	0.00341	0.00565	0.01990	0.2	н091/1
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105.02250	0.00280	0.00282	0.01414	0.2	13/10
Итого:	426.18030	0.01166	0.01620	0.05540	0.451	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком	43.55230	0.00087	0.00181	0.00646	0.06	143
Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	287.91830	0.00155	0.00351	0.01133	0.2	274
Биточки рыбные	161.84400	0.01503	0.01669	0.02704	0.08	355
Картофельное пюре.	244.84355	0.00298	0.00395	0.04201	0.15	64с
Напиток из шиповника	75.53580	0.00032	0.00000	0.01817	0.2	061
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	614.69645	0.02424	0.01650	0.08758	0.745	
Полдник						
Рагу из овощей	207.49635	0.00276	0.02400	0.02390	0.15	180-3
Чай 200 гр,	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Вафли 40 гр	140.70000	0.00128	0.00112	0.03236	0.04	309
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	309.50135	0.00480	0.00521	0.06035	0.4	
Всего:	1837.29933	41.69335	58.10325	273.53640	1.796	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 12

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	182.08055	0.00496	0.00717	0.02078	0.2	н124с
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	458.48360	0.01362	0.01818	0.05814	0.451	
Второй завтрак						
Банан 140 гр	87.84300	0.00147	0.00010	0.02136	0.14	183
Итого:	87.84300	0.00147	0.00010	0.02136	0.14	
Обед						
Салат из помидоров 60 гр.	42.25860	0.00075	0.00313	0.00328	0.06	288/1
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	121.48560	0.00595	0.00615	0.00936	0.2	н068-1
Котлета из говядины.	179.32985	0.01242	0.01088	0.00373	0.08	н163
Каша рисовая рассыпчатая 150г	180.80955	0.00376	0.00412	0.03046	0.15	45/3
Компот из чернослива и изюма 200 гр	96.85185	0.00033	0.00000	0.02341	0.2	5/10
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	721.73795	0.02670	0.02482	0.09281	0.745	
Полдник						
Запеканка капустная 150 гр.	164.33740	0.00468	0.00789	0.02206	0.15	37/3
Чай с лимоном.	54.98355	0.00004	0.00000	0.01294	0.2	11/10
Печенье 20 гр	92.05800	0.00208	0.00104	0.01536	0.02	308/6
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Итого:	357.80995	0.00832	0.00912	0.06038	0.39	
Всего:	1625.27253	50.10905	52.21405	232.69425	1.726	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 11

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая на концентрате молока со слив.маслом	186.88980	0.00513	0.00744	0.02095	0.2	н125с
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Итого:	357.03630	0.00823	0.01276	0.05140	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Огурец консервированный 60 гр	7.84550	0.00045	0.00005	0.00137	0.06	367-3
Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной 0,200	214.95675	0.00519	0.01258	0.11559	0.2	15/2
Гуляш из мяса курицы	112.73770	0.01638	0.00320	0.03229	0.08	н190-3с
Макаронные изделия отварные	223.48185	0.00492	0.00572	0.53412	0.15	151-4
Компот из сухофруктов.	74.93280	0.00049	0.00003	0.01708	0.2	115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	734.95710	0.03092	0.02211	0.09301	0.745	
Полдник						
Запеканка из творога 150 гр	420.23405	0.01990	0.02440	0.01900	0.15	9/5/2
Сгущенное молоко 15 гр	49.15200	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	530.69105	0.02177	0.02579	0.04170	0.375	
Всего:	1706.80438	61.92075	60.86815	286.30610	1.765	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 10

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	197.42500	0.00590	0.00828	0.02393	0.2	н027
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	473.82805	0.01457	0.01928	0.06128	0.451	
Второй завтрак						
Апельсин 150 гр	42.30000	0.00095	0.00021	0.01082	0.15	012
Итого:	42.30000	0.00095	0.00021	0.01082	0.15	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83.43535	0.00114	0.00371	0.00950	0.06	27/1
Суп картофельный с крупой 0,200	123.41120	0.00215	0.00401	0.11802	0.2	16/2
Бигус с мясом	245.99095	0.02069	0.01905	0.21333	0.23	061
Кисель витаминизированный ВИТОШКА	95.28405	0.00054	0.00001	0.02276	0.2	504
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	628.77280	0.02797	0.02734	0.08049	0.745	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	222.04194	0.01179	0.01509	0.20379	0.15	н038/5
Чай с лимоном.	54.98355	0.00004	0.00000	0.01294	0.2	11/10
Мармелад 35 гр	103.06275	0.00014	0.00000	0.02681	0.035	304-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	403.30374	0.01273	0.01519	0.04854	0.395	
Всего:	1631.20267	56.20700	62.02715	261.13525	1.741	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 9

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	180.63870	0.00458	0.00633	0.02219	0.2	4/4
Батон с повидлом (джемом)	142.72000	0.00316	0.00120	0.03399	0.06	035/8
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105.02250	0.00280	0.00282	0.01414	0.2	13/10
Итого:	428.38120	0.01054	0.01034	0.07032	0.46	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Огурец свежий порционный 60 гр	8.43920	0.00048	0.00006	0.00228	0.06	014-3
Рассольник "Ленинградский" на мясном бульоне со сметаной	108.59775	0.00196	0.00420	0.01403	0.2	165
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	231.20205	0.01526	0.01478	0.00372	0.08	11/8/1-1
Каша гречневая рассыпчатая	188.67560	0.00529	0.00482	0.03259	0.15	н076/1
Компот из кураги	76.84230	0.00049	0.00000	0.01871	0.2	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	714.75940	0.02698	0.02440	0.09388	0.745	
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,200	106.92195	0.00329	0.00382	0.01252	0.2	21/2
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Плюшка с маком.	288.21885	0.00661	0.00727	0.04278	0.08	118р/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	456.44580	0.01065	0.01118	0.06940	0.49	
Всего:	1684.92248	49.17455	46.12210	253.79765	1.895	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 8

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	294.93250	0.00538	0.00728	0.02268	0.2	н119с
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай с молоком.	97.25175	0.00276	0.00296	0.01357	0.2	079
Итого:	424.24125	0.01125	0.01557	0.05762	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Огурец консервированный 60 гр	7.84550	0.00045	0.00005	0.00137	0.06	367-3
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	158.11200	0.00126	0.00275	0.01665	0.2	043с
Биточки рыбные	161.84400	0.01503	0.00669	0.01704	0.08	355
Макаронные изделия отварные	223.48185	0.00492	0.00572	0.23412	0.15	151-4
Компот из яблок 200г	62.08680	0.00007	0.00007	0.01479	0.2	197
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	614.37265	0.02523	0.01582	0.08654	0.745	
Полдник						
Йогурт питьевой 150 г	127.95900	0.01749	0.01479	0.01273	0.15	023
Зеленый горошек 25 гр	9.89000	0.00071	0.00004	0.00145	0.025	017/3
Картофель отварной 150 г/	142.44000	0.00283	0.00271	0.02473	0.15	1/3/
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	303.50450	0.01180	0.00763	0.04392	0.335	
Всего:	1636.32677	59.27590	49.21610	248.27095	1.725	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 7

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	177.91305	0.00472	0.00676	0.02150	0.2	н066
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	454.31610	0.01339	0.01776	0.05886	0.451	
Второй завтрак						
Апельсин 140 гр	39.48000	0.00088	0.00020	0.01009	0.14	202
Итого:	39.48000	0.00088	0.00020	0.01009	0.14	
Обед						
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	43.67330	0.00077	0.00304	0.00425	0.06	001
Суп геркулесовый с мясом	134.34650	0.00604	0.00573	0.01300	0.2	55с-2
Печень по-строгановски 80 гр.	181.41735	0.01064	0.01238	0.00219	0.08	9/8/2
Картофельное пюре.	144.84355	0.00298	0.00395	0.22012	0.15	64с
Напиток из брусники 200 гр	68.30240	0.00010	0.00000	0.01615	0.2	15/15/4
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	673.58560	0.02404	0.02564	0.08016	0.745	
Полдник						
Сгущенное молоко 15 гр	49.15200	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Запеканка морковная 155 гр.	373.14600	0.00382	0.00576	0.23088	0.155	38/3/3
Чай с сахаром ..	49.51635	0.00000	0.00000	0.01181	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	295.02985	0.00569	0.00715	0.05630	0.38	
Всего:	1862.92200	43.99455	50.75030	245.40300	1.716	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 6

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша ячневая на концентрате молока со слив.маслом	186.88980	0.00513	0.00744	0.20955	0.2	н125с
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Итого:	357.03630	0.00823	0.01276	0.05140	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Кукуруза консервированная	49.21070	0.00117	0.00022	0.00929	0.05	375
Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	65.25545	0.00169	0.00277	0.00813	0.2	н145-1
Плов из отварной курицы 220 гр	348.09610	0.02204	0.01049	0.36722	0.22	162с/3
Компот из изюма	75.84735	0.00017	0.00000	0.01838	0.2	078
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	639.41210	0.02857	0.01402	0.09508	0.725	
Полдник						
Запеканка из творога 150 гр	420.23405	0.01990	0.02440	0.01900	0.15	9/5/2
Сгущенное молоко 15 гр	49.15200	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	530.69105	0.02177	0.02579	0.04170	0.375	
Всего:	1611.55145	59.56605	52.77465	248.37040	1.745	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 5

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	294.93250	0.00538	0.00728	0.02268	0.2	н119с
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Чай с молоком.	97.25175	0.00276	0.00296	0.01357	0.2	079
Итого:	456.07965	0.01359	0.01798	0.05762	0.451	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Икра кабачковая 50 гр	61.21960	0.00100	0.00449	0.00469	0.05	275/1
Суп гороховый с мясом со сметаной.	257.44575	0.00801	0.00640	0.14067	0.2	н086-2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики".	182.78500	0.01158	0.01092	0.05252	0.08	н104
Макаронные изделия отварные .	223.48185	0.00492	0.00572	0.34123	0.15	151-4
Компот из кураги	76.84230	0.00049	0.00000	0.01871	0.2	110
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	802.77700	0.02949	0.02807	0.09941	0.735	
Полдник						
Яйцо отварное -20 гр.	31.71400	0.00240	0.00203	0.01350	0.02	1/6/1
Рагу из овощей 130г	196.68655	0.20498	0.00328	0.01420	0.13	18/3/2
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	189.70555	0.00520	0.00540	0.02843	0.36	
Всего:	1940.56945	59.28920	51.64365	285.64845	1.746	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 4

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша манная молочная со сливоч. маслом	177.91305	0.00472	0.00676	0.02150	0.2	н066
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	422.47770	0.01105	0.01535	0.05886	0.445	
Второй завтрак						
Яблоко 120 гр	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	008
Итого:	47.52000	0.00042	0.00042	0.01246	0.12	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом 50 гр.	53.88490	0.00086	0.00338	0.00612	0.05	008
Суп рыбный с крупой.	136.14360	0.00841	0.00284	0.01739	0.2	423
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	119.22915	0.01150	0.01005	0.00452	0.08	256
Пюре розовое	136.58940	0.00281	0.00477	0.01845	0.15	047
Компот из чернослива и изюма	78.65130	0.00019	0.00000	0.01898	0.2	72
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	625.50085	0.02727	0.02158	0.08803	0.735	
Полдник						
Суп молочный с лапшой 0,200	106.92195	0.00329	0.00382	0.01252	0.2	21/2
Чай с лимоном 200 гр	39.74775	0.00004	0.00000	0.00930	0.2	11/10
Ватрушка с творогом 80 гр	341.55380	0.01098	0.01349	0.03599	0.08	5/12/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	511.43900	0.01507	0.01741	0.06283	0.49	
Всего:	1656.46530	53.81485	54.76515	222.17665	1.79	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 3

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200гр	280.63870	0.00458	0.00633	0.02219	0.2	4/4
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105.02250	0.00280	0.00282	0.01414	0.2	13/10
Итого:	449.55660	0.01283	0.01688	0.05769	0.451	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	176.04720	0.00135	0.00500	0.04574	0.05	32/1/1
Щи с мясом со сметаной	198.59240	0.00403	0.00536	0.00735	0.2	137
Рыба, тушеная с овощами 80 гр.	106.67950	0.00775	0.00419	0.00385	0.08	4//7/2
Каша рисовая рассыпчатая 150г	180.80955	0.00376	0.00412	0.30462	0.15	45/3
Напиток из смородины	65.25000	0.00015	0.00000	0.01707	0.2	15/14
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	628.38115	0.02053	0.01920	0.08587	0.735	
Полдник						
Огурец консервированный 30 гр	3.92210	0.00023	0.00003	0.00068	0.03	367
Картофель отварной 150 г/	142.44000	0.00283	0.00271	0.02473	0.15	1/3/
Чай 200 гр,	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	10/10
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	207.66710	0.00382	0.00282	0.03950	0.39	
Всего:	1672.63122	38.18060	39.09695	243.25915	1.776	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 2

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом .	188.61630	0.00537	0.00795	0.02311	0.2	н123с2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163.89540	0.00544	0.00774	0.02136	0.051	175/1
Какао с молоком	112.50765	0.00322	0.00326	0.01600	0.2	285
Итого:	465.01935	0.01404	0.01895	0.06046	0.451	
Второй завтрак						
Апельсин 150 гр	42.30000	0.00095	0.00021	0.01082	0.15	012
Итого:	42.30000	0.00095	0.00021	0.01082	0.15	
Обед						
Помидор порционный.	16.36565	0.00078	0.00014	0.00354	0.06	098/1
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	90.09360	0.00343	0.00413	0.00936	0.2	н068-1/3
Котлета из говядины.	179.32985	0.01242	0.01088	0.00373	0.08	н163
Картофельное пюре.	144.84355	0.00298	0.00395	0.22012	0.15	64с
Напиток из клюквы	64.97325	0.00014	0.00000	0.01512	0.2	15/15
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	596.60840	0.02325	0.01964	0.07633	0.745	
Полдник						
Омлет натуральный 150 гр.	222.04194	0.01179	0.01509	0.37872	0.15	н038/5
Чай с лимоном.	54.98355	0.00004	0.00000	0.01294	0.2	11/10
Печенье 30 гр	138.08700	0.00312	0.00156	0.02304	0.03	308
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	438.32799	0.01571	0.01675	0.04477	0.39	
Всего:	1542.62482	53.93965	55.54885	242.38550	1.736	

Утверждаю

Примерное меню для детей с 3-х до 7-ми лет в ДОУ

день 1

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ технологической карты
Завтрак						
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	209.20080	0.00595	0.00793	0.02367	0.2	н331
Батон с маслом	132.05700	0.00311	0.00533	0.02136	0.045	035
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	354
Итого:	379.34730	0.00906	0.01326	0.05411	0.445	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 200 гр	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	031-1
Итого:	92.46000	0.00100	0.00020	0.02020	0.2	
Обед						
Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.	56.98020	0.00056	0.00312	0.00794	0.06	289
Суп-лапша домашняя на курином бульоне	53.20945	0.00130	0.00100	0.19090	0.2	056/1
Гуляш из мяса кури .	112.73770	0.01638	0.00320	0.00229	0.08	н190-3с
Каша гречневая рассыпчатая	188.67560	0.00529	0.00482	0.32587	0.15	н076/1
Кисель витаминизированный ВИТОШКА	95.28405	0.00054	0.00001	0.02276	0.2	504
Хлеб ржаной 30 гр.	54.57150	0.00198	0.00036	0.01254	0.03	002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	46.43100	0.00152	0.00018	0.01002	0.02	050
Соль	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	0.005	044/1
Итого:	607.88950	0.02757	0.01268	0.09723	0.745	
Полдник						
Суфле творожное 150 гр	453.07470	0.01800	0.02775	0.02043	0.15	19/5/1
Сгущеное молоко 15 гр	49.15200	0.00111	0.00131	0.00860	0.015	004
Чай 200 гр.	38.08950	0.00000	0.00000	0.00908	0.2	354
Хлеб пшеничный 10 гр	23.21550	0.00076	0.00009	0.00501	0.01	048
Итого:	563.53170	0.01987	0.02914	0.04313	0.375	
Всего:	1635.40066	57.49815	55.28290	264.67120	1.765	