

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 «Ласточка» с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

ДЕНЬ 1

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
266	Каша "Дружба"	150		3,90	8,70	18,80	170,00	0,06	0,10	1,00	95,00	0,08
101	Бутерброд с джемом или повидлом	50		1,40	3,60	27,10	146,60	0,01	0,01	0,20	8,30	0,60
508	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,30	124,00	0,80
	ИТОГО			8,90	15,60	70,90	460,60	0,11	0,27	2,50	227,30	1,48
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	СОК яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
156	Суп картофельный с рыбой	180		7,10	3,50	11,00	103,30	0,13	0,10	8,70	31,10	1,13
410	Курица в соусе с томатом	120		13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,07	2,30	34,00	1,00
243	Каша гречневая рассыпчатая	80		4,60	4,50	20,10	135,00	0,11	0,06	0,00	7,60	2,40
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180		0,27	0,00	18,09	72,90	0,00	0,00	0,72	90,00	0,54
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
	ИТОГО			30,87	22,10	87,79	667,70	0,34	0,25	11,72	176,70	5,87
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
201	Рагу из овощей	180		3,60	9,63	15,30	162,00	0,11	0,08	13,80	61,20	1,30
609	Печенье	20		1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,01	0,00	5,80	0,42
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	ИТОГО			7,30	11,87	60,00	375,90	0,16	0,10	13,80	78,00	2,45
	ВСЕГО			47,57	49,67	228,79	1550,20	0,62	0,63	30,02	489,00	11,20

Утверждаю
Заведующий МБДОУ детским садом № 13 "Ласточка"
С.И.Сафонова



Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка"» с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 2

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
	ЗАВТРАК			4,65	5,60	23,10	161,50	0,06	0,12	1,03	99,60	0,33
268	Каша манная молочная жидкая	150		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
504	Чай с лимоном	200		1,90	0,72	13,00	65,50	0,03	0,01	0,00	4,70	0,30
117	Батон нарезной	25		2,60	2,60	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
106	Сыр твёрдый порциями	10		2,60	2,60	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
	ИТОГО			9,25	8,92	51,30	322,30	0,09	0,17	3,90	208,50	1,12
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК			5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
536	Йогурт	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ИТОГО			5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ОБЕД			1,30	3,60	7,70	68,40	0,03	0,03	7,42	24,80	0,90
133	Борщ с капустой и картофелем	180		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
488	Сметана (15%)	10		3,50	4,30	19,50	131,20	0,01	0,01	0,00	8,80	0,83
247	Каша пшеничная рассыпчатая	80		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
386	Котлеты, биточки, шницели	70		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
462	Соус томатный	30		0,45	0,00	24,70	99,00	0,01	0,02	0,45	25,20	1,35
527	Компот из смеси сухофруктов	180		4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,06	0,00	24,50	2,73
115	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,06	0,00	24,50	2,73
	ИТОГО			22,91	22,35	87,77	656,50	0,25	0,25	8,41	120,70	7,90
	УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК			4,30	4,60	14,90	118,60	0,05	0,17	1,15	140,00	0,23
170	Суп молочный с крупой	180		3,70	1,70	40,90	194,00	0,04	0,03	0,10	11,00	0,70
559	Ватрушка с повидлом	60		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
	ИТОГО			10,20	6,54	85,60	443,10	0,12	0,21	1,25	162,00	1,66
	ВСЕГО			47,36	41,01	233,17	1508,90	0,49	0,77	14,16	610,20	10,78

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 "Ласточка"»
С.И.Сафонова



**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

ДЕНЬ 3

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150		5,40	7,00	21,60	171,30	0,15	0,18	1,40	141,10	1,10
514	Кофейный напиток с молоком	200		3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	0,16	1,30	126,00	0,10
117	Батон нарезной	30		2,20	0,90	15,40	78,60	0,03	0,01	0,00	5,70	0,36
	ИТОГО			10,80	10,60	52,90	328,90	0,22	0,35	2,70	272,80	1,56
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Плоды свежие (яблоки)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ИТОГО			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
ОБЕД												
149	Суп картофельный с бобовым	180		1,60	3,10	10,90	77,80	0,14	0,04	6,20	13,70	0,70
409	Птица отварная	80		18,80	13,00	0,46	194,00	0,04	0,10	3,80	28,60	1,20
462	Соус томатный	30		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
434	Картофельное пюре	110		2,30	4,84	12,00	101,20	0,10	0,08	3,74	28,60	0,80
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
538	Напиток шиповника	180		0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,05	63,00	10,80	1,40
	ИТОГО			29,02	22,94	82,76	654,20	0,37	0,30	77,24	97,00	5,01
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
305	Запеканка из макарон с творогом	150		19,20	8,80	25,20	220,20	0,08	0,23	0,21	99,50	0,80
490	Сгущенное молоко	30		2,20	2,55	16,60	98,40	0,02	0,11	0,30	92,10	0,06
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
607	Вафли	20		0,60	0,70	15,50	70,00	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
	ИТОГО			24,20	12,29	87,10	519,10	0,14	0,36	0,51	205,80	1,89
	ВСЕГО			64,42	46,23	232,56	1549,20	0,76	1,03	90,45	591,60	10,66

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 "Ласточка»

Утверждаю

С.И.Сафонова



Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 4

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
270	Каша молочная пшеничная жидкая	150		5,50	5,60	27,40	182,20	0,11	0,14	1,00	102,10	1,44
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
506	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,16	1,30	127,00	0,40
		ИТОГО		8,44	21,93	52,30	440,50	0,17	0,33	2,30	234,50	2,11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	Снежок	100		2,60	2,50	11,00	77,00	0,03	0,13	0,90	121,00	0,10
		ИТОГО		2,60	2,50	11,00	77,00	0,03	0,13	0,90	121,00	0,10
ОБЕД												
139	Рассольник ленинградский	180		1,50	4,00	11,70	87,30	0,06	0,04	5,50	11,2	0,70
488	Сметана (15%)	10		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
411	Плов из отварной птицы	200		15,20	15,10	36,00	341,30	0,02	0,07	1,20	31,40	1,20
527	Компот из смеси сухофруктов	180		0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,02	10,40	17,10	0,72
115	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,06	0,00	24,50	2,73
		ИТОГО		22,03	20,20	95,76	665,60	0,22	0,20	17,14	81,80	5,37
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
351	Котлеты или биточки рыбные	150		20,80	3,10	14,40	169,50	0,10	0,16	0,60	52,50	0,90
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
609	Печенье	20		1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,01	0,00	5,80	0,42
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
		ИТОГО		24,50	5,34	59,10	383,40	0,15	0,18	0,60	69,30	2,05
		ВСЕГО		57,57	49,97	218,16	1566,50	0,57	0,84	20,94	506,60	9,63



Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 5

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150		4,65	5,60	27,80	180,00	0,06	0,13	1,00	95,50	0,90
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
		ИТОГО		6,19	20,63	51,80	417,30	0,08	0,16	1,00	105,90	1,57
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	СОК яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
		ИТОГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
160	Суп крестьянский с крупой	180		1,50	3,70	10,50	81,00	0,04	0,03	7,20	18,90	0,52
178	Сметана (15%)	10		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
423	Пюре из гороха с маслом	150		14,24	4,38	28,32	209,51	0,31	0,09	0,00	81,76	4,82
386	Котлеты, биточки, шницели	70		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
462	Соус томатный	30		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
527	Напиток шиповника	180		0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,05	63,00	10,80	1,40
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
		ИТОГО		34,78	22,59	108,59	788,11	0,51	0,31	70,74	162,86	9,63
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
170	Суп молочный с крупой	180		4,30	4,60	14,90	118,60	0,05	0,17	1,15	140,00	0,23
589	Сдоба обыкновенная	60		5,10	2,80	35,30	187,00	0,07	0,03	0,00	9,00	0,60
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
		ИТОГО		11,60	7,64	80,00	436,10	0,15	0,21	1,15	160,00	1,56
		ВСЕГО		53,07	50,96	250,49	1687,51	0,75	0,69	74,89	435,76	14,16



Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 6

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
261	Каша ячневая вязкая	150		4,80	8,50	26,80	203,40	0,09	0,09	1,10	125,20	0,70
117	Батон нарезной	25		1,90	0,72	13,00	65,50	0,03	0,01	0,00	4,70	0,30
106	Сыр твёрдый порциями	10		2,60	2,60	0,00	34,30	0,00	0,04	0,07	90,00	0,09
508	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,30	124,00	0,80
		ИТОГО		12,90	15,12	64,80	447,20	0,16	0,30	2,47	343,90	1,89
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
	СОК яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
		ИТОГО		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
154	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150		1,30	1,80	9,10	356,50	0,07	0,04	6,60	9,75	0,66
175	Фрикадельки мясные	30		6,00	4,30	0,25	64,00	0,01	0,03	0,15	4,11	7,90
410	Курица в соусе с томатом	120		13,60	13,50	4,10	192,00	0,02	0,07	2,30	34,00	1,00
297	Макаронные изделия отварные	80		3,00	0,36	15,50	77,30	0,03	0,01	0,01	3,00	0,42
531	Компот из плодов или ягод сушеных	180		0,27	0,00	18,09	72,90	0,00	0,00	0,72	90,00	0,54
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
		ИТОГО		29,47	20,56	81,54	927,20	0,21	0,17	9,78	154,86	11,32
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
434	Картофельное пюре	170		3,60	7,50	18,50	156,40	0,15	0,12	5,80	44,20	1,20
359	Сельдь с луком	40		3,80	8,20	1,52	94,40	0,01	0,02	1,20	19,20	0,36
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
609	Печенье	20		1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,01	0,00	5,80	0,42
114	Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
		ИТОГО		11,28	17,94	64,68	464,70	0,21	0,16	7,00	80,20	2,71
		ВСЕГО		54,15	53,72	221,12	1885,10	0,60	0,63	21,25	585,96	17,32

**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

ДЕНЬ 7

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
272	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес» жидкая	150		5,40	7,00	21,60	171,30	0,15	0,18	1,40	141,10	1,10
99	Бутерброд с маслом	35		1,44	15,03	9,00	177,30	0,02	0,03	0,00	5,40	0,27
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
	ИТОГО			6,94	22,03	45,60	408,60	0,17	0,21	1,40	151,50	1,77
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
536	Йогурт	100		5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
	ИТОГО			5,00	3,20	8,50	87,00	0,03	0,15	0,60	119,00	0,10
ОБЕД												
147	Щи из свежей капусты с картофелем	180		1,30	3,60	5,60	6,00	0,04	0,03	13,30	24,50	0,60
178	Сметана (15%)	10		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
386	Котлеты, биточки, шницели	70		12,46	12,25	10,01	200,20	0,06	0,11	0,00	27,30	1,96
247	Каша пшенная рассыпчатая	80		3,50	4,30	19,50	131,20	0,01	0,01	0,00	8,80	0,83
462	Соус томатный	30		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
527	Напиток шиповника	180		0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0,05	63,00	10,80	1,40
115	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,06	0,00	24,50	2,73
	ИТОГО			23,16	22,65	83,77	592,10	0,26	0,28	76,84	106,00	7,65
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
170	Суп молочный с крупой	180		4,30	4,60	14,90	118,60	0,05	0,17	1,15	140,00	0,23
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
572	Шанежка с картофелем	60		6,3	6,2	33,2	214	0,1	0,1	4	45	0,9
	ИТОГО			12,80	11,04	77,90	463,10	0,18	0,28	5,15	196,00	1,86
	ВСЕГО			37,20	48,12	152,67	1158,20	0,49	0,64	78,84	382,50	9,85

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 "Ласточка"»
С.И.Сафонова



**Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)**

ДЕНЬ 8

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
270	Каша молочная пшеничная жидкая	150		5,50	5,60	27,40	182,20	0,11	0,14	1,00	102,10	1,40
117	Батон нарезной	25		1,90	0,72	13,00	65,50	0,03	0,01	0,00	4,70	0,30
508	Какао с молоком	200		3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	0,16	1,30	124,00	0,80
	ИТОГО			11,00	9,62	65,40	391,70	0,18	0,31	2,30	230,80	2,50
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
118	Плоды свежие (яблоко)	100		0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
	ИТОГО			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10,00	16,00	2,20
ОБЕД												
151	Суп картофельный с клецками	180		0,90	1,90	6,30	45,50	0,04	0,03	4,10	7,70	0,43
178	Клѐчки мучные	30		1,70	1,60	7,10	50,60	0,02	0,04	0,09	20,60	0,20
428	Капуста тушеная	140		5,20	5,00	5,50	88,20	0,06	0,04	23,80	85,40	1,40
409	Птица отварная	60		14,10	9,80	0,30	146,00	0,03	0,08	2,80	21,40	0,94
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180		1,30	0,00	26,10	109,80	0,00	0,00	0,00	0,90	0,09
	ИТОГО			28,50	18,90	79,80	604,60	0,23	0,21	30,79	150,00	3,86
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
320	Запеканка морковная с творогом	150		13,10	15,60	27,30	290,00	0,11	0,26	2,40	146,00	1,40
490	Сгущенное молоко	30		2,20	2,55	16,60	98,40	0,02	0,11	0,30	92,10	0,06
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
607	Вафли	20		0,56	0,66	15,50	73,10	0,01	0,01	0,00	3,20	0,30
	ИТОГО			18,06	19,05	89,20	592,00	0,17	0,39	2,70	252,30	2,49
	ВСЕГО			57,96	47,97	244,20	1635,30	0,61	0,92	45,79	649,10	11,05



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 "Ласточка"»
 С.И.Сафонова

Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
 на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 9

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Ca
ЗАВТРАК												
268	Каша манная молочная жидкая	150		4,65	5,60	23,10	161,50	0,06	0,12	1,03	99,60	0,33
117	Батон нарезной	25		1,90	0,72	13,00	65,50	0,03	0,01	0,00	4,70	0,30
506	Чай с молоком	200		1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0,16	1,30	127,00	0,40
	ИТОГО			8,05	7,62	52,00	308,00	0,13	0,29	2,33	231,30	1,03
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок абрикосовый	100		0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
	ИТОГО			0,50	0,00	12,70	55,00	0,02	0,04	4,00	20,00	0,20
ОБЕД												
136	Свекольник	180		1,60	3,20	8,60	67,00	0,05	0,04	6,60	27,20	1,10
488	Сметана (15%)	10		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
395	Тефтели из говядины с рисом	80		7,60	12,20	9,10	176,80	0,04	0,10	0,64	16,80	1,20
462	Соус томатный	30		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
423	Пюре из гороха с маслом	90		8,60	2,60	17,00	126,00	0,13	0,05	0,00	49,20	2,80
527	Компот из смеси сухофруктов	180		0,45	0,00	24,30	99,00	0,01	0,01	0,45	25,20	1,35
115	Хлеб ржаной	70		4,62	0,84	23,40	121,80	0,13	0,06	0,00	24,50	2,73
	ИТОГО			23,45	20,20	84,86	626,50	0,37	0,27	8,23	153,00	9,31
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
342	Рыба, припущенная в молоке	180		24,10	12,90	5,60	232,20	0,13	0,14	2,20	82,80	0,90
462	Соус томатный	30		0,32	1,10	2,10	19,70	0,00	0,00	0,50	1,30	0,11
114	Хлеб пшеничный	30		2,10	0,24	14,80	70,50	0,03	0,01	0,00	6,00	0,33
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
609	Печенье	20		1,50	2,00	14,90	83,40	0,02	0,01	0,00	5,80	0,42
	ИТОГО			28,12	16,24	52,40	465,80	0,19	0,16	2,70	100,90	2,16
	ВСЕГО			60,12	44,06	201,96	1455,30	0,70	0,76	17,26	505,20	12,70

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 13 "Ласточка"»
С.И.Сафонова



Десятидневное меню для воспитанников МБДОУ «Детского сада № 13 "Ласточка" с 3 до 7 лет
на 2021/2022 учебный год (с 12-ти часовым пребыванием)

ДЕНЬ 10

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса, г	Цена, руб	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг	
				Б	Ж	У		К	В1	В2	С	Са
ЗАВТРАК												
271	Каша молочная кукурузная жидкая	150		4,65	5,60	27,80	180,00	0,06	0,13	1,00	95,50	0,90
101	Бутерброд с джемом или повидлом	60		1,70	4,30	32,60	176,00	0,02	0,02	0,20	10,00	0,70
504	Чай с лимоном	200		0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	0,00	2,80	14,20	0,40
	ИТОГО			6,45	9,90	75,60	417,00	0,08	0,15	4,00	119,70	2,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
537	Сок яблочный	100		0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
	ИТОГО			0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	0,01	2,00	7,00	1,40
ОБЕД												
148	Суп из овощей с фасолью	180		2,60	3,20	11,00	83,20	0,08	0,05	11,30	35,80	1,00
488	Сметана (15%)	10		0,26	0,26	0,36	16,20	0,00	0,01	0,04	8,80	0,02
412	Рагу из птицы	200		15,80	16,40	18,20	283,00	0,13	0,19	11,80	28,50	2,00
516	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180		1,30	0,00	26,10	109,80	0,00	0,00	0,00	0,90	0,09
114	Хлеб пшеничный	70		5,30	0,60	34,50	164,50	0,08	0,02	0,00	14,00	0,80
	ИТОГО			25,26	20,46	90,16	656,70	0,29	0,27	23,14	88,00	3,91
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК												
170	Суп молочный с крупой	180		4,30	4,60	14,90	118,60	0,05	0,17	1,15	140,00	0,23
114	Хлеб пшеничный	20		1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,01	0,00	4,00	0,22
502	Чай с сахаром, вареньем, медом.	200		0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,40
584	Булка дорожная	60		4,2	8,3	33,5	226	0,06	0,02	0	8	0,5
	ИТОГО			10,12	13,06	73,24	451,60	0,13	0,20	1,15	157,00	1,35
	ВСЕГО			42,33	43,52	249,10	1571,30	0,52	0,63	30,29	371,70	8,66

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Меню составлено согласно сборника технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций детских оздоровительных учреждений (г.Пермь)