



Утверждаю:

Карамова Р.А.

Приложение № 2

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
(Методические рекомендации и технические документы)
дети 3-7 лет

1 день, неделя первая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7 н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	0,2	168,07	0,00485	0,00768	0,02012
7 н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	161,00	0,00583	0,00857	0,02195
7 035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7 354	Чай с сахаром	0,2	50,04	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,645	505,93232	0,01379	0,02158	0,07524
Второй завтрак						
7 031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	45,24590	0,00050	0,00010	0,01010
Обед						
7 27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр	0,06	97,08	0,00114	0,00371	0,00950
7 31/1/1	Салат из отварного картофеля с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 50гр	0,05	88,60	0,00074	0,00304	0,00567
7 274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,2	130,70	0,00823	0,00873	0,01130
7 243	Голубцы ленивые в молочном соусе	0,23	187,00	0,01768	0,01787	0,01638
7 061	Бигус с мясом	0,23	191,10	0,02104	0,01907	0,01455
7 110	Компот из кураги	0,2	75,91	0,00049	0,00000	0,01871
7 500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7 003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7 044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,065	840,49099	0,05196	0,05290	0,09283
Полдник						
7 023	Кисломолочный продукт 150 г	0,15	128,79	0,00749	0,00479	0,01273
7 13/5/4	Запеканка из творога с морковью	0,15	401,21	0,01592	0,02832	0,01278
7 н140с	Пудинг творожный с изюмом	0,15	396,98	0,01750	0,02218	0,01899

7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,02	61,45	0,00147	0,00174	0,01147
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,51	1055,29601	0,04542	0,05739	0,07601
	Всего вариант 1		1630,81792	65,70676	61,06284	193,52338
	Всего вариант 2		1645,13848	63,59508	67,55492	194,05554

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях дети 3-7 лет

2 день, неделя первая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.7/4/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	0,2	206,15	0,00546	0,00814	0,02402
7.035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	112,13	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,445	445,10	0,01137	0,01629	0,06225
	Второй завтрак					
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	51,08	0,00035	0,00035	0,01038
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	96,33	0,00085	0,00045	0,02048
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,06	75,56	0,00079	0,00181	0,00556
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	0,2	145,73	0,00800	0,00641	0,01405
7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной (греча, овсяные хлопья)	0,2	130,70	0,00823	0,00873	0,01130
7.041	Залеканка картофельная с отварным мясом	0,23	361,28	0,01877	0,02173	0,02212
7.820р/2	Залеканка картофельная с печенью	0,23	328,51	0,02640	0,01232	0,02716
7.6/11/1	Соус сметанный 30 гр	0,03	36,67	0,00036	0,00243	0,00119
7.078	Компот из изюма	0,2	74,29	0,00017	0,00000	0,01838
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,25	1223,45	0,06569	0,05391	0,11678
	Полдник					
7.н132/2	Макаронные изделия в молоке с маслом	0,18	131,35	0,00430	0,00561	0,01379
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	27,81	0,00215	0,00222	0,00000

7.354	Чай с сахаром	0,2	50,04	0,00000	0,00000	0,01181
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,429	276,07	0,00949	0,00819	0,04564
	Всего вариант 1		1551,98604	51,34814	55,10229	196,97071
	Всего вариант 2		1501,20112	48,15712	54,46918	187,14041

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2 3/2 4.3590-20, в соответствии с нормами Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях

дети 3-7 лет

3 день, неделя первая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
4.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	0,2	194,98	0,00500	0,00601	0,02425
7.035/1	Батон с маслом 40/6 гр	0,046	132,05	0,00311	0,00615	0,02137
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	55,78	0,00004	0,00000	0,01293
	Итого:	0,446	382,80	0,00815	0,01216	0,05855
	Второй завтрак					
7.031	Сок фруктовый 100 г	0,1	45,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	45,00	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр	0,06	65,04	0,00058	0,00842	0,00410
7.416	Салат из морской капусты с растит.маслом	0,06	58,00	0,00070	0,01021	0,00701
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,06	67,00	0,00076	0,00097	0,00495
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
7.117/1	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	0,18	296,91	0,02227	0,01288	0,02948
7.111-3	Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	0,2	166,18	0,00829	0,00378	0,01222
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	72,92	0,00049	0,00003	0,01708
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,85	863,63	0,03910	0,03700	0,11445
	Полдник					
7.082	Снежок 150 г	0,15	128,00	0,00389	0,00479	0,01632
7.2/12/1	Булочка творожная 80 гр	0,08	331,18	0,00864	0,01136	0,03816
7.5/12/1	Ватрушка с творогом 80 гр	0,08	328,00	0,00938	0,01213	0,03590

7.6/12/1	Ватрушка со сметаной 80 гр	0,08	325,84	0,00729	0,01181	0,04183
	Итого:	0,39	1113,02	0,02920	0,04009	0,13221
	Всего вариант 1		1597,54693	57,00972	54,44690	202,77648
	Всего вариант 2		1556,40663	50,28421	52,26895	205,20237

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2 3/2 4 3590-20, в соответствии с нормами
Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях
дети 3-7 лет

4 день, неделя первая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.095/1	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом	0,2	193,93	0,00473	0,00685	0,02613
7.035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,2	112,33	0,00321	0,00327	0,01600
	Итого:	0,445	433,07518	0,01105	0,01545	0,06349
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	45,24590	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.130/1	Салат из свежих помидор и огурцов с растительным маслом	0,06	71,00	0,00051	0,00208	0,00250
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,06	101,82	0,00118	0,00313	0,00805
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
7.102	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	137,28	0,00660	0,00794	0,01395
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	0,15	262,73	0,00735	0,00740	0,04545
7.142/1	Каша перловая	0,15	203,92	0,00457	0,00552	0,03487
7.163	Котлета мясная	0,08	134,00	0,01359	0,01250	0,00393
7.107	Соус молочный 30 гр	0,03	33,86	0,00094	0,00159	0,00252
7.028	Компот из чернослива	0,2	71,29	0,00019	0,00000	0,01808
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,03	1086,61755	0,03790	0,04064	0,14637
	Полдник					
7.38/3/1	Запеканка морковная 130 гр	0,13	141,95	0,00321	0,00483	0,02588
7.185	Повидло	0,02	41,18	0,00008	0,00000	0,01331
7.4/6/3.	Омлет с картофелем (запеченный) - 100 гр	0,1	130,32	0,00642	0,00581	0,00982

7.118	Чай с молоком	0,2	98,54	0,00276	0,00296	0,01357
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	93,08	0,00208	0,00104	0,01536
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,51	571,93350	0,01759	0,01500	0,09798
	Всего вариант 1		1723,42794	50,20671	52,33243	253,20014
	Всего вариант 2		1674,18038	55,58351	53,64000	231,49703

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях дети 3-7 лет

5 день, неделя первая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	0,2	197,53	0,00544	0,00632	0,02764
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,051	129,31	0,00545	0,00774	0,02136
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	112,13	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,451	438,97	0,01369	0,01688	0,06587
	Второй завтрак					
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	51,08	0,00035	0,00035	0,01038
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	96,33	0,00085	0,00045	0,02048
	Обед					
7.29/1	Салат из отвар картофеля моркови свеклы с реп луком сол огурцом раст мас 60гр	0,06	116,20	0,00065	0,00538	0,00658
7.044с	Суп овощной с мясом кури	0,2	91,82	0,00469	0,00226	0,00635
7.4/9/1	Плов из мяса кур 200 гр	0,2	401,29	0,01936	0,01808	0,02967
7.15/15	Напиток из ягод	0,2	62,00	0,00014	0,00000	0,01512
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,985	741,42	0,04803	0,03658	0,10842
	Полдник					
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	0,03	31,26	0,00060	0,00270	0,00282
7.н125/2	Сельдь 25 гр	0,03	42,80	0,00513	0,00257	0,00000
7.63с-1	Картофель отварной	0,1	104,69	0,00191	0,00254	0,01666
7.087	Чай с лимоном	0,2	55,78	0,00004	0,00000	0,01203
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004

Итого:	0,43	301,40	0,01108	0,01087	0,05380
Всего вариант 1		1570,78	51,97121	54,53424	206,30182
Всего вариант 2		1578,11	73,65000	64,78000	248,57000

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2 3/2 4 3590-20, в соответствии с нормами
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях
дети 3-7 лет

6 день, неделя вторая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7.н124с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,2	223,44	0,00549	0,00732	0,02394
7.035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7.354	Чай с сахаром	0,2	50,04	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,445	400,30	0,00860	0,01265	0,05711
Второй завтрак						
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	51,08	0,00035	0,00035	0,01038
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	96,33	0,00085	0,00045	0,02048
Обед						
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0,06	73,43	0,00144	0,00371	0,00857
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0,06	99,98	0,00095	0,00366	0,00778
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
7.037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	0,2	146,98	0,00529	0,00560	0,01395
7.250	Залеканка капустная с мясом	0,23	261,00	0,02137	0,02098	0,01806
7.н76с	Капуста тушеная	0,15	115,83	0,00293	0,00482	0,01393
7.н234	Шницель из мяса	0,08	158,00	0,01335	0,01313	0,00354
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	72,92	0,00049	0,00003	0,01708
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,08	998,85	0,04879	0,05241	0,09993
Полдник						
7.075	Кефир 150 г	0,15	83,34	0,00419	0,00479	0,00614
7.н039-2	Залеканка творожная 140 гр	0,14	382,63	0,01736	0,02328	0,01337
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,02	61,45	0,00147	0,00174	0,01147
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004

	Итого:	0,35	594,28	0,02606	0,03017	0,05102
	Всего вариант 1		1823,84	74,85	67,34	211,36
	Всего вариант 2		1731,77	65,50	67,25	198,06

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2 3/2 4 3590-20, в соответствии с нормами Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях дети 3-7 лет

7 день, неделя вторая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.11/4/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	0,2	216,66	0,00642	0,00788	0,02695
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	27,81	0,00215	0,00222	0,00000
7.189-5	Батон 40 гр	0,04	92,46	0,00308	0,00120	0,02132
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	112,13	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,449	449,06	0,01445	0,01412	0,06514
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	60,70	0,00083	0,00445	0,00634
7.15/1/4	Салат из свежих помидор с растительным маслом	0,06	72,00	0,00061	0,00210	0,00292
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
4.19/2	Суп картофельный с рыбой	0,2	150,00	0,01279	0,00440	0,01476
7.424	Суп из свежей рыбы с крупой	0,2	152,22	0,00736	0,00229	0,01211
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	0,11	170,26	0,00431	0,00256	0,03001
7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0,08	83,22	0,01149	0,01005	0,00452
7.9/8/1	Печень по-строгановски 100 гр.	0,1	232,90	0,01257	0,01498	0,00251
7.110	Компот из кураги	0,2	75,91	0,00049	0,00000	0,01871
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,11	1067,93	0,05342	0,04131	0,10890
	Полдник					
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0,2	65,84	0,00207	0,00389	0,00923
7.032/1	Чай с сахаром	0,2	50,04	0,00000	0,00000	0,01181
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	93,08	0,00208	0,00104	0,01536

7.346	Яблоко 100гр	0.1	58,00	0,00035	0,00035	0.01038
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0.56	333,83	0,00754	0,00564	0,06682
	Всего вариант 1		1573,05	50,17	41,48	234,47
	Всего вариант 2		1562,96	47,11	37,92	245,25

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях дети 3-7 лет

8 день, неделя вторая						
номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	0.2	229,00	0.00639	0.00807	0.02677
7.035	Батон с маслом	0.045	126,82	0.00311	0.00533	0.02136
7.118	Чай с молоком	0.2	98,54	0.00276	0.00296	0.01357
	Итого:	0.445	454,36	0.01226	0.01636	0.06170
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0.1	45,25	0.00050	0.00010	0.01010
	Итого:	0.1	45,25	0.00050	0.00010	0.01010
	Обед					
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	0.06	51,51	0.00078	0.00305	0.00425
4.1/1/3	Чеснок	0.005	0,61	0.00033	0.00000	0.00030
7.044с-4	Суп овощной с курой со сметаной	0.2	129,08	0.00954	0.00347	0.00712
7.137	Щи с мясом со сметаной	0.2	134,00	0.00403	0.00536	0.00734
7.3/3/4	Картофельное пюре	0.15	201,81	0.00344	0.00423	0.02437
7.4/7/2	Рыба, тушеная с овощами 80 гр	0.08	118,09	0.00775	0.00419	0.00384
7.047	Пюре розовое	0.15	132,92	0.00279	0.00477	0.01837
7.355	Биточки рыбные	0.08	120,62	0.01455	0.00628	0.00702
7.063	Напиток из шиповника	0.2	68,96	0.00032	0.00000	0.01817
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.05	0,00	0.00000	0.00000	0.00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	70,11	0.00264	0.00048	0.01672
7.044	Соль	0.005	0,00	0.00000	0.00000	0.00000
	Итого:	1,22	1027,70	0.04617	0.03183	0.10750
	Полдник					
7.082	Кисломолочный продукт 150 г	0.15	128,79	0.00389	0.00479	0.01632
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 150	0.15	393,54	0.01746	0.02682	0.02657

7.185	Повидло	0,02	41,18	0,00008	0,00000	0,01331
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,36	630,38	0,02447	0,03197	0,07624
	Всего вариант 1		1770,15	66,84	78,57	238,67
	Всего вариант 2		1708,70	61,41	71,59	214,71

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами
Технологические карты из Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях

дети 3-7 лет

9 день, неделя вторая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.080	Каша гречневая молочная с маслом	0,2	175,04	0,00481	0,00715	0,02161
7.035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,2	112,33	0,00321	0,00327	0,01600
	Итого:	0,445	414,19	0,01113	0,01575	0,05897
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7.14/1/4	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	0,06	65,00	0,00042	0,00204	0,00218
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	116,85	0,00078	0,00246	0,00678
7.254	Борщ с мясом со сметаной	0,2	92,84	0,00387	0,00598	0,00889
7.п070-1	Жаркое по-домашнему	0,23	290,53	0,01624	0,01705	0,02826
7.п152	Азу	0,23	298,04	0,02482	0,02341	0,02335
7.15/15	Напиток из ягод	0,2	62,00	0,00014	0,00000	0,01512
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,275	995,37	0,05486	0,05758	0,11067
	Полдник					
7.п038/1	Омлет натуральный 100 гр	0,1	149,17	0,00612	0,00860	0,00243
7.118/1	Чай с молоком	0,2	98,54	0,00276	0,00296	0,01357
7.308/6	Печенье 20 гр	0,02	93,08	0,00208	0,00104	0,01536
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	51,08	0,00035	0,00035	0,01038
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004

	Итого:	0,46	458,74	0,01435	0,01331	0,06178
	Всего вариант 1		1506,18841	54,22525	55,82508	189,38836
	Всего вариант 2		1575,14317	54,13935	60,32130	194,69500

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения Детский сад №161, СанПиН 2 3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами
Технологические карты из Сборника технических норматив для питания детей в дошкольных организациях

дети 3-7 лет

10 день, неделя вторая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.п091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	201,19	0,00341	0,00565	0,01990
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	27,81	0,00215	0,00222	0,00000
7.035	Батон с маслом	0,045	126,82	0,00311	0,00533	0,02136
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	112,13	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,454	467,95986	0,01147	0,01602	0,05813
	Второй завтрак					
3.042	Фруктовое пюре	0,125	41,23	0,00056	0,00011	0,01013
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	45,25	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,225	86,47171	0,00106	0,00021	0,02023
	Обед					
4.1/1/3	Чеснок	0,005	0,61	0,00033	0,00000	0,00030
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,06	75,56	0,00079	0,00181	0,00556
7.47с/6	Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	0,2	124,25	0,00744	0,00392	0,01120
7.п114/1	Котлета из мяса курицы	0,08	139,10	0,01486	0,00276	0,00418
7.18/3	Рагу из овощей 150г	0,15	135,74	0,00236	0,00379	0,01633
7.п186с-1	Суфле из мяса курицы с крупой	0,08	215,31	0,01796	0,00680	0,00673
7.028	Компот из чернослива	0,2	71,29	0,00019	0,00000	0,01808
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	70,11	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,02	831,96149	0,04657	0,01956	0,10455
	Полдник					
4.17-2/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом) 50/60 гр	0,07	226,50	0,00380	0,00311	0,04444
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	51,08	0,00035	0,00035	0,01038
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом	0,15	197,36	0,00966	0,00451	0,02429
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	55,78	0,00004	0,00000	0,01293

7.181	Пирожок с капустой	0,09	112,00	0,00565	0,00518	0,03315
7.209-1	Кондитерское изделие 20-30 гр	0,03	105,00	0,00144	0,00084	0,02331
7.148/1	Шанежка с картофелем•1	0,08	118,00	0,00446	0,00655	0,02771
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	66,87	0,00304	0,00036	0,02004
	Итого:	0,76	932,59	0,02844	0,02090	0,19625
	Всего вариант 1		1558,46	54,65	44,74	219,16
	Всего вариант 2		1553,78	51,61	39,31	237,84

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 651630489533221723568905051781519580762169777260

Владелец Карамова Роза Александровна

Действителен с 18.07.2024 по 18.07.2025