



« 29 августа 2024 г. »
приказ № 405

**Примерное 10-дневное меню
МОУ «Грицовский ЦО им. Д.С. Сидорова»
структурное подразделение «Грицовский детский сад №1»
на 2024-2025 уч. г. г.**

1 день		№ Технол-й карты	Наименование блюда	ВЫХОД	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			КАЛОРИИ
					Б	Ж	У	
Завтрак		№162	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	8,51	6,90	5,39	117,70
		№391	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
		№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
		№493	Сыр порционный	15	4,65	5,80	0,00	72,00
2	Завтрак				20,6	22,74	55,00	512,36
		№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
					0,50	0,10	10,10	46,00
Обед		№331	Зел.горошек конс /солёный огурец	50/35	4,07/0,4	4,78/0,05	6,75/0,85	86,47/5,5
		№66	Суп овощной на мясном бульоне со смет.	200	1,77	4,94	9,02	137,62
		№297	Гречка	150	2,00	6,93	38,64	224,91
		№246	Гуляш (бефстроганов из отварного мяса)	60/30	10,38	9,64	3,40	280,65
		№126	Компот из изюма	200	0,56	0,00	27,40	111,84
		№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,50	103,00
					22,08/21,41	26,89/25,16	105,71/99,81	944,49/863,52
Полдник		№143/142	Пирожок с повидлом/пирожок с капустой	100	3,23/6,34	3,89/4,65	43,48/49,38	181,23/252,60
		№406	Ацидолакт	200	5,60	4,38	8,18	94,52
					8,93/11,94	8,27/9,03	51,66/57,56	275,75/347,12
			Всего за день:		52,11/54,45	59,00/57,03	222,47/222,47	1778,6/1769,00

2 день		№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
					Б	Ж	У	
Завтрак	Завтрак	№188	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	224,93
		№331	Зелён. горошек (кукуруза конс.)	45	0,80	4,90	5,20	68,00
		№386	Чай с молоком	200	4,20	4,80	17,10	94,90
		№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
					16,75	23,86	50,51	551,9
2	Завтрак	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
					0,50	0,10	10,10	46,00
		№38	Салат свекла с сол. огурцом	50	0,68	2,30	2,93	35,10
		№71	Суп с фрикадельками	200	1,77	4,76	10,32	91,20
		№317	Картофельное пюре	150	3,91	5,61	9,64	148,68
Обед	Обед	№255	Котлета из говядины	80	7,43	5,72	13,81	185,44
		№126	Компот из кураги	200	0,56	0,00	27,40	111,84
		№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,50	103,00
					20,65	19,99	84,60	675,26
		№405	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12
Полдник	Полдник		Вафли	40	0,20	0,00	102,00	229,60
					5,79	6,38	104,16	349,72
Всего за день:					40,69	49,33	249,37	1622,88

3 день

№ Техноло -й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
			Б	Ж	У	
№195/34 6	Запеканка творожная, сгущ. молоко	130/40	21,11/3,16	4,83/3,48	37,60/21, 76	278,80/128,4
№388	Какао – напиток на молоке	200	3,39	0,70	32,73	150,87
№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
			31,56	14,17	117,09	722,23
		150	0,60	0,60	14,70	70,50
	фрукты					
			0,60	0,60	14,70	70,50
		50	0,37	4,54	1,40	46,86
№12/10	Салат из свежих огурцов/кукуруза конс.	200	2,39	2,70	5,95	57,73
№70	Суп с макаронными издел.	150	3,81	8,06	8,37	330,12
№311	Капуста тушёная	80	9,70	52,62	34,70	185,44
№295	Котлета куриная	200	0,56	0,00	27,40	111,87
№398	Компот из яблок	50	3,30	0,60	20,5	103,00
№5	Хлеб ржаной		20,13	18,52	98,32	835,02
		200	6,94	4,66	39,35	227,20
№157	Каша гречневая молочная	200	0,12	0,00	15,44	62,24
№380	Чай	30	0,15	0,00	44,00	97,20
	Пастила					
			7,21	4,66	142,79	386,64
			59,50	87,95	372,90	2014,42
	Всего за день:					

№ Технол- й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
			Б	Ж	У	
№160	Каша манная молочная	200	6,20	4,48	31,64	191,70
№391	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
			12,89	9,62	76,44	446,36
408	сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0
			0,50	0,10	10,10	46,0
№17/3/ 309	Салат из помидор/св. капусты/солен.огурец	50/50/35	0,50/0,86/ 0,4	4,59/4,53 /0,05	1,73/3,55/0,85	50,17/58,60/5,5
№68	Суп гороховый	200	4,62	3,35	12,56	98,88
№77	Макароны с маслом	150	5,49	5,30	31,28	287,92
№288	Гуляш из кур	70/30	14,06	8,52	5,13	192,42
№409	Компот из шиповника	200	0,56	0,00	27,40	111,87
№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
			28,53/31,89 /28,43	22,36/25,30/ 17,82	98,60/142,00/ 102,15	854,26/862,7/799,6
№106.1	Суфле рыбное	130	27,76	21,70	10,94	349,96
№137	Чай с лимоном	200	0,16	3,04	9,98	39,44
№125	Батон	25	2,15	1,4	17,9	93,75
			30,07	26,14	38,82	483,15
			74,24/77,55 /71,89	59,97/62,91/ 53,68	248,21/291,61/227, 51	1940,50/ 1948,06/1775,11
	Всего за день:					

№ Технол- й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
			Б	Ж	У	
Завтрак	№167 Каша рисовая молочная жидкая	200	5,12	4,48	29,01	176,86
	№386 Чай с молоком	200	4,20	4,80	17,10	94,90
	№495 Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,90/0,10	131,00/33,10
	№493 Сыр	15	4,60	5,80	0,00	72,00
			17,82	20,18	71,11	507,86
2 завтрак	фрукты	150	1,36	0,00	29,02	121,52
			1,36	0,00	29,02	121,52
			0,80	4,90	5,2	68,00
	№4 Зелёный горошек	50	7,63	3,85	10,64	155,44
	№63 Суп рассольник со сметаной	200	2,50	5,00	15,00	125,00
Обед	№325 Тушёная свекла	150	7,43	5,72	13,81	185,44
	№255 Биточек из говядины	80	0,48	0,28	14,07	60,68
	№400 Компот из яблок	200	3,30	0,60	20,50	103,00
	№5 Хлеб ржаной	40	22,01	15,45	74,92	635,06
			25,76	20,21	19,60	374,87
Полдник	№203 Сырники запечённые	130	3,39	0,70	32,73	150,87
	№388 Какао напиток на молоке	200	29,15	20,91	52,33	525,74
	Всего за день:		70,34	56,54	227,38	1790,18

6 день

	№ Техн-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№165	Каша пшённая молочная	200	6,04	5,50	31,32	198,94
	№391	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
	№493	Сыр	20	4,60	5,80	0,00	72,00
				17,33	16,44	76,12	525,60
2	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
				0,50	0,10	10,10	46,00
	№6/309	Салат из моркови/солен.огурец	50/35	0,57/0,4	4,54/0,05	4,54/0,85	61,28/5,5
	№82	Щи на мясном б-не со сметан.	200	6,45	6,64	8,88	171,04
	№238	Печень говяжья по-строгановски с соусом	60/30	12,35	21,15	4,92	208,48
Обед	№303	Рис отварной с маслом	150	3,63	5,09	33,30	193,47
	№409	Компот из шиповника	200	0,56	0,00	27,40	111,87
	№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
				26,86/26,69	38,02/33,5	99,54/95,85	849,14/793,36
	№406	Ацидолакт	200	5,60	4,38	8,18	94,52
Полдн	№429	Булочка Домашняя	90	3,90	1,50	34,90/	131,00
				9,50	5,88	43,08	225,52
		Всего за день:		54,19//54,02	50,5755,92	215,75/225,15	1608,05/1590,48

7 день		№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории	
					Б	Ж	У		
2	завтр								
		№188	Омлет	90	7,85	9,06	3,21	224,93	
		№10	Кукуруза конс.	45	0,80	4,90	5,20	68,00	
		№386	Чай с молоком	200	4,20	4,80	17,10	94,90	
		№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10	
					16,75	23,86	50,51	551,93	
					0,50	0,10	10,10	46,00	
		№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	
					0,50	0,10	10,10	46,00	
Обед		№21/309	Салат из св. огурцов и помидор/сол.огурец	50/35	0,68/0,40	2,30/0,05	2,93/0,85	35,1/5,5	
		№65	Свекольник со сметаной	200	1,76	4,10	29,28	131,82	
		№251	Запеканка картофельная с мясом	200	18,23	17,90	18,20	379,85	
		№343	Соус сметанный	30	0,41	1,20	0,74	19,24	
		№126	Компот из изюма	200	0,56	0,00	27,40	111,87	
		№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00	
					24,94/27,66	26,10/26,85	99,05/96,97	780,88/751,28	
Полд ник		№306	Макароны с маслом	150	5,59	6,38	10,08	120,12	
		№493	Сыр	15	3,93	7,31	37,05	229,70	
		№136	Чай	200	0,16	3,04	9,98	39,44	
					9,68	16,73	57,11	389,22	
			Всего за день:		53,87/56,59	66,79/67,54	216,77/214,69	1768,03/ 1738,43	

8 день

	№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№201	Пудинг творожный	130	20,99	5,31	49,46	289,64
	№388	Какао – напиток на молоке	200	3,39	0,70	32,73	150,87
	№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
2				28,28	11,11	106,29	634,61
		фрукты	150	2,25	0,30	32,70	142,50
				2,25	0,30	32,70	142,50
Обед	№17/3/38	Салат из св. помидор /из св. капусты/свек.отвор	50/50/50	0,50/0,82/ 0,68	4,56/0,04/ 2,30	1,73/4,82/2,93	50,17/55,98/35,10
	№45	Суп картофельный на курином б-не с яйцом	200	1,95	4,80	4,16	99,69
	№67	Гречка с маслом	150	13,02	12,93	9,61	241,08
	№295	Биточек куриный	80	12,7	55,62	34,70	184,44
	№354	Соус томатный	30	1,68	2,03	2,31	34,18
	№400	Компот из яблок	200	0,56	0,00	27,40	111,87
	№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
Подлн.				36,68/34,03/33,92	83,51/76,02/79,28	141,00/144,09/101,61	824,44/830,25/809,36
	№72	Каша рисовая молочная	200	5,12	4,48	29,01	176,86
	№380	Чай	200	0,12	0,00	15,44	62,24
				5,24	4,48	44,45	239,1
		Всего за день:		76,45/73,78/69,69	99,03/94,51/95,17	359,14/362,23/285,05	1926,95/ 1932,76/1825,57

9 день

	№ Техн-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№86	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,51	6,90	5,39	117,70
	№391	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№495	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				15,20	12,04	50,19	372,36
2 завтрак.		сок	100	0,5	0,10	10,10	46,0
				0,5	0,10	10,10	46,0
	№308/4	Св. огурец/зел.горошек	50/50	0,40/0,80	0,00/4,90	1,40/5,20	7,50/68,00
	№69	Суп с клецками на курином бульоне	200	0,94	4,40	4,45	161,14
Обед	№244	Голубцы ленивые со сметаной	230	17,73	31,78	21,42	491,68
	№126	Компот из кураги	200	0,56	0,00	27,40	111,87
	№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
				22,93/23,33	36,78/38,68	75,17/78,97	782,19/842,69
Полдн.	№226	Котлета рыбная	110	17,88	2,49	4,77	209,34
	№388	Чай с лимоном	200	0,16	3,04	9,98	39,44
		Печенье	30	0,09	0,01	9,98	37,9
				18,13	5,54	24,73	286,71
		Всего за день:		56,76/57,16	54,46/56,36	160,16/143,22	1522,9/1544,79

10 день		№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории		
					Б	Ж	У			
					Б	Ж	У			
Завтрак	№155		Каша Дружба молочная	200	6,33	6,00	8,33	192,62		
	№388		Какао – напиток на молоке	200	3,39	0,70	32,73	150,87		
	№495		Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10		
					13,62	11,8	66,06	507,95		
2			фрукты	150	0,50	0,10	10,10	46,00		
					0,50	0,10	10,10	46,00		
	№308/309		Св. помидор/Солен.огурец	50/35	0,50/0,4	4,56/0,005	1,76/0,85	50,17/5,5		
	№62		Борщ со сметаной	200	0,94	9,40	14,45	211,14		
Обед	№102		Картофель тушёный с мясом	230	11,86	41,02	20,62	303,36		
	№398		Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68		
	№5		Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,50	103,00		
					17,08/16,98	35,86/51,35	71,4/70,49	728,35/ 683,68		
Полдник	№207		Вареники ленивые	150	22,17	7,65	22,86	248,94		
	№394		Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80,0		
					22,17	7,65	42,46	328,94		
			Всего за день:		57,98/53,27	60,49/70,18	190,02/189,11	1683,24/1566,57		
			Итого за весь период		605,13/602,63	644,03/644,39	2462,17/2472,84	17690,98/18398,25		

[illegible]

Пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

Директор МОУ «Грицковский ЦО
имени Д.С. Грицовой»
Г.И. Галкина

