



Директор

Г.И. Галкина

«29» августа 2024г.

приказ № 405

**Примерное 10-дневное меню  
МОУ «Грицовский ЦО им.Д.С. Сидорова»  
структурное подразделение «Грицовский детский сад №2»  
на 2024-2025 уч. г. г.**

1 день

	№ Технол-й карты	Наименование блюда	ВЫХОД	ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ			КАЛОРИИ
				Б	Ж	У	
Завтрак	№69	Каша геркулесовая молочная жидкая	200	8,51	6,90	5,39	117,70
	№130	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№496	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
				<b>20,6</b>	<b>22,74</b>	<b>55,00</b>	<b>512,36</b>
2 З-к	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
Обед	№4/309	Зел.горошек конс /солёный огурец	50/35	4,07/0,4	4,78/0,05	6,75/0,85	86,47/5,5
	№166	Суп овощной на мясном бульоне со смет.	200	1,77	4,94	9,02	137,62
	№67	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
				<b>22,08/21,41</b>	<b>26,89/25,16</b>	<b>105,71/99,81</b>	<b>944,49/863,52</b>
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
	№123	Ацидолакт	200	5,60	4,38	8,18	94,52
				<b>8,93/11,94</b>	<b>8,27/9,03</b>	<b>51,66/57,56</b>	<b>275,75/347,12</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>52,11/54,45</b>	<b>59,00/57,03</b>	<b>222,47/222,47</b>	<b>1778,6/1769,00</b>

2 день

	№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№79	Омлет	100	7,85	9,06	3,21	224,93
	№4/10	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
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>16,75</b>	<b>23,86</b>	<b>50,51</b>	<b>551,9</b>
2 завтра	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
Обед	№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
	№101	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
				<b>20,65</b>	<b>19,99</b>	<b>84,60</b>	<b>675,26</b>
Полдни к	№405	Молоко	200	5,59	6,38	10,08	120,12
		Вафли	40	0,20	0,00	102,00	229,60
				<b>5,79</b>	<b>6,38</b>	<b>104,16</b>	<b>349,72</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>40,69</b>	<b>49,33</b>	<b>249,37</b>	<b>1622,88</b>

3 день

3 день

	№ ТК	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№81	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
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>31,56</b>	<b>14,17</b>	<b>117,09</b>	<b>722,23</b>
2 зав		фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50
				<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>14,70</b>	<b>70,50</b>
Обед	№12/10	Салат из свежих огурцов/кукуруза конс.	50	0,37	4,54	1,40	46,86
	№36	Суп с макаронными издел.	200	2,39	2,70	5,95	57,73
	№50	Капуста тушёная	150	3,81	8,06	8,37	330,12
	№295	Котлета куриная	80	9,70	52,62	34,70	185,44
	№398	Компот из яблок	200	0,56	0,00	27,40	111,87
	№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
				<b>20,13</b>	<b>18,52</b>	<b>98,32</b>	<b>835,02</b>
Полдник	№66	Каша гречневая молочная	200	6,94	4,66	39,35	227,20
	№136	Чай	200	0,12	0,00	15,44	62,24
		Пастила	30	0,15	0,00	44,00	97,20
				<b>7,21</b>	<b>4,66</b>	<b>142,79</b>	<b>386,64</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>59,50</b>	<b>87,95</b>	<b>372,90</b>	<b>2014,42</b>

## 4 день

	№ Технол- й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№160	Каша манная молочная	200	6,20	4,48	31,64	191,70
	№130	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>12,89</b>	<b>9,62</b>	<b>76,44</b>	<b>446,36</b>
2 завтр	408	сок	100	0,50	0,10	10,10	46,0
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,0</b>
Обед	№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
	№67	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
			<b>28,53/31,89</b> <b>/28,43</b>	<b>22,36/25,30/</b> <b>17,82</b>	<b>98,60/142,00/</b> <b>102,15</b>	<b>854,26/862,7/799,6</b>	
Полдник	№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
				<b>30,07</b>	<b>26,14</b>	<b>38,82</b>	<b>483,15</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>74,24/77,55</b> <b>/71,89</b>	<b>59,97/62,91/</b> <b>53,68</b>	<b>248,21/291,61/227,</b> <b>51</b>	<b>1940,50/</b> <b>1948,06/1775,11</b>

## 5 день

	№ Технол- й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№72	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
	№496	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
				<b>17,82</b>	<b>20,18</b>	<b>71,11</b>	<b>507,86</b>
2 завтра		фрукты	150	1,36	0,00	29,02	121,52
				<b>1,36</b>	<b>0,00</b>	<b>29,02</b>	<b>121,52</b>
Обед	№4	Зелёный горошек	50	0,80	4,90	5,2	68,00
	№34	Суп рассольник со сметаной	200	7,63	3,85	10,64	155,44
	№61	Тушёная свекла	150	2,50	5,00	15,00	125,00
	№101	Биточек из говядины	80	7,43	5,72	13,81	185,44
	№398	Компот из яблок	200	0,48	0,28	14,07	60,68
	№5	Хлеб ржаной	40	3,30	0,60	20,50	103,00
					<b>22,01</b>	<b>15,45</b>	<b>74,92</b>
Полдник	№85	Сырники	130	25,76	20,21	19,60	374,87
	№388	Какао напиток на молоке	200	3,39	0,70	32,73	150,87
				<b>29,15</b>	<b>20,91</b>	<b>52,33</b>	<b>525,74</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>70,34</b>	<b>56,54</b>	<b>227,38</b>	<b>1790,18</b>

Утверждаю

6 день

	№ Техн-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№70	Каша пшённая молочная	200	6,04	5,50	31,32	198,94
	№130	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№496	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
				<b>17,33</b>	<b>16,44</b>	<b>76,12</b>	<b>525,60</b>
2 завтра	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
Обед	№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
	№32	Щи на мясном б-не со сметан.	200	6,45	6,64	8,88	171,04
	№104	Печень говяжья по-строгановски с соусом	60/30	12,35	21,15	4,92	208,48
	№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
				<b>26,86/26,69</b>	<b>38,02/33,5</b>	<b>99,54/95,85</b>	<b>849,14/793,36</b>
Полдн ик	№123	Ацидолакт	200	5,60	4,38	8,18	94,52
	№429	Плюшка	90	3,90	1,50	34,90/	131,00
				<b>9,50</b>	<b>5,88</b>	<b>43,08</b>	<b>225,52</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>54,19//54,02</b>	<b>50,5755,92</b>	<b>215,75/225,15</b>	<b>1608,05/1590,48</b>

## 7 день

	№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
	№79	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
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>16,75</b>	<b>23,86</b>	<b>50,51</b>	<b>551,93</b>
2 завтр	№408	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
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
	№97	Запеканка картофельная с мясом	200	18,23	17,90	18,20	379,85
	№74	Соус молочный	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
				<b>24,94/27,66</b>	<b>26,10/26,85</b>	<b>99,05/96,97</b>	<b>780,88/751,28</b>
Полд ник	№77	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
				<b>9,68</b>	<b>16,73</b>	<b>57,11</b>	<b>389,22</b>
		Всего за день:		<b>53,87/56,59</b>	<b>66,79/67,54</b>	<b>216,77/214,69</b>	<b>1768,03/ 1738,43</b>

## 8 день

	№ Техно- й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№83	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
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>28,28</b>	<b>11,11</b>	<b>106,29</b>	<b>634,61</b>
2 з-к		фрукты	150	2,25	0,30	32,70	142,50
				<b>2,25</b>	<b>0,30</b>	<b>32,70</b>	<b>142,50</b>
Обед	№17/3/3 8	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
	№398	Компот из яблок	200	0,56	0,00	27,40	111,87
	№5	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	20,5	103,00
				<b>36,68/34,03/33,92</b>	<b>83,51/76,02/79,28</b>	<b>141,00/144,09/101,61</b>	<b>824,44/830,25/809,36</b>
Полд	№72	Каша рисовая молочная	200	5,12	4,48	29,01	176,86
	№136	Чай	200	0,12	0,00	15,44	62,24
				<b>5,24</b>	<b>4,48</b>	<b>44,45</b>	<b>239,1</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>76,45/73,78/69,69</b>	<b>99,03/94,51/95,17</b>	<b>359,14/362,23/285,05</b>	<b>1926,95/ 1932,76/1825,57</b>

## 9 день

	№ Техн-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№40	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,51	6,90	5,39	117,70
	№130	Кофейный напиток на молоке	200	2,79	0,04	19,80	90,56
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>15,20</b>	<b>12,04</b>	<b>50,19</b>	<b>372,36</b>
2 за-к		сок	100	0,5	0,10	10,10	46,0
				<b>0,5</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,0</b>
Обед	№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 клёцками на курином бульоне	200	0,94	4,40	4,45	161,14
	№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
				<b>22,93/23,33</b>	<b>36,78/38,68</b>	<b>75,17/78,97</b>	<b>782,19/842,69</b>
Полдн.	№226	Котлета рыбная	110	17,88	2,49	4,77	209,34
	№137	Чай с лимоном	200	0,16	3,04	9,98	39,44
		Печенье	30	0,09	0,01	9,98	37,9
				<b>18,13</b>	<b>5,54</b>	<b>24,73</b>	<b>286,71</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>56,76/57,16</b>	<b>54,46/56,36</b>	<b>160,16/143,22</b>	<b>1522,9/1544,79</b>

10 день

	№ Техно-й карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Калории
				Б	Ж	У	
Завтрак	№68	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
	№496	Хлеб пшеничный с маслом	50/8	3,90/0,00	1,50/3,60	24,9/0,10	131,00/33,10
				<b>13,62</b>	<b>11,8</b>	<b>66,06</b>	<b>507,95</b>
2 завт		фрукты	150	0,50	0,10	10,10	46,00
				<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46,00</b>
Обед	№308/309	Св. помидор/Солен.огурец	50/35	0,50/0,4	4,56/0,005	1,76/0,85	50,17/5,5
	№30	Борщ со сметаной	200	0,94	9,40	14,45	211,14
	№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
				<b>17,08/16,98</b>	<b>35,86/51,35</b>	<b>71,4/70,49</b>	<b>728,35/ 683,68</b>
Полдник	№207	Вареники ленивые	150	22,17	7,65	22,86	248,94
	№122	Кисель	200	0,00	0,00	19,6	80,0
				<b>22,17</b>	<b>7,65</b>	<b>42,46</b>	<b>328,94</b>
		<b>Всего за день:</b>		<b>57,98/53,27</b>	<b>60,49/70,18</b>	<b>190,02/189,11</b>	<b>1683,24/1566,57</b>
		<b>Итого за весь период</b>		<b>605,13/602,63</b>	<b>644,03/644,39</b>	<b>2462,17/2472,84</b>	<b>17690,98/18398,25</b>

		<b>Среднее значение за период</b>		<b>60</b>	<b>64</b>	<b>246</b>	<b>1770</b>
		<b>Содержание белков, жиров и углеводов в меню за период в % от калорийности</b>		<b>16%</b>	<b>18%</b>	<b>66%</b>	

Прошнуровано,  
пронумеровано,  
скреплено печатью

*11/одинадцать /*

листа (ов)

директор ЦО

