

Утверждено  
заведующей МБДОУ – детский сад № 365  
приказ № 79/1-Од от 01.09.2023г.  
Ветчинова М.С.



## **ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 365**



Ветчинова М.С.

**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
1 день**

| технологич.<br>карта | Блюдо                                                                                     | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.н331/1             | <b>Завтрак</b><br>Каша пшеничная на<br>концентрированном молоке со слив.<br>маслом        | 171,05458                           | 4,11112         | 5,88766         | 21,28664         | 200,000          |
| 7.035                | Батон с маслом                                                                            | 137,13037                           | 3,25262         | 5,38252         | 22,38121         | 45,000           |
| 7.067                | Кофейный напиток с молоком                                                                | 120,62393                           | 2,96411         | 2,98439         | 17,13636         | 200,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>428,80888</b>                    | <b>10,32785</b> | <b>14,25457</b> | <b>60,80421</b>  | <b>445,000</b>   |
| 7.031/1              | <b>Второй завтрак</b><br>Сок фруктовый 100г                                               | 46,42991                            | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>46,42991</b>                     | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
| 7.32/1/6             | <b>Обед</b><br>Салат из отварного картофеля с<br>зеленым горошком и растит.масл.<br>60гр. | 80,32421                            | 1,43579         | 3,69935         | 8,56888          | 60,000           |
| 7.264                | Суп крестьянский со сметаной                                                              | 95,11804                            | 1,77822         | 4,28355         | 11,43860         | 200,000          |
| 7.н163/8             | Котлета мясная 80 гр                                                                      | 220,17393                           | 16,01215        | 13,55981        | 2,80178          | 80,000           |
| 7.н76с               | Капуста тушеная.                                                                          | 107,67439                           | 2,93121         | 4,69019         | 13,74869         | 150,000          |
| 7.248                | Кисель из концентрата плодового или<br>ягодного                                           | 110,25458                           | 0,00000         | 0,00000         | 25,14813         | 200,000          |
| 7.002/1              | Хлеб ржаной 30 гр.                                                                        | 58,19065                            | 2,10336         | 0,38243         | 13,32131         | 30,000           |
| 7.050                | Хлеб пшеничный 20 гр                                                                      | 42,31402                            | 1,37794         | 0,16318         | 9,08355          | 20,000           |
| 7.044                | Соль                                                                                      | 0,00000                             | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                      | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>714,04982</b>                    | <b>25,63867</b> | <b>26,77851</b> | <b>84,11094</b>  | <b>745,000</b>   |
| 7.075                | <b>Полдник</b><br>Кефир 150 г                                                             | 82,16822                            | 4,06766         | 4,64879         | 5,95626          | 150,000          |
| 7.14/5               | Запеканка из творога с рисом 100                                                          | 279,94589                           | 11,90467        | 18,39215        | 16,37598         | 100,000          |
| 7.185                | Повидло                                                                                   | 46,89252                            | 0,07421         | 0,00000         | 12,25159         | 20,000           |
|                      | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>409,00663</b>                    | <b>16,04654</b> | <b>23,04094</b> | <b>34,58383</b>  | <b>270,000</b>   |
|                      | <b>Всего:</b>                                                                             | <b>1 598,29524</b>                  | <b>62,51306</b> | <b>64,17402</b> | <b>189,59898</b> | <b>1 560,000</b> |



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
2 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                          | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.н038/5          | Омлет натуральный 150 гр.                                      | 221,70810                     | 11,57248        | 15,05076        | 3,77638          | 150,000          |
| 7.189-5           | Батон 40 гр                                                    | 101,27381                     | 3,28905         | 1,28143         | 22,76676         | 40,000           |
| 7.435/5           | Сыр 9 гр                                                       | 30,23848                      | 2,21200         | 2,28010         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.354/4           | Чай с сахаром                                                  | 49,73924                      | 0,00000         | 0,00000         | 11,80638         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>402,95963</b>              | <b>17,07353</b> | <b>18,61229</b> | <b>38,34952</b>  | <b>399,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100 гр                                           | 45,23333                      | 0,48750         | 0,09750         | 9,84750          | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>45,23333</b>               | <b>0,48750</b>  | <b>0,09750</b>  | <b>9,84750</b>   | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                    |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.001             | Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом. | 44,30324                      | 0,82390         | 2,99743         | 4,46152          | 60,000           |
| 7.н136-1          | Борщ вегетарианский со сметаной                                | 80,05317                      | 1,88564         | 2,84446         | 11,59881         | 200,000          |
| 7.6/7/1           | Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.                       | 96,40724                      | 8,77819         | 2,26362         | 4,25629          | 80,000           |
| 7.64с             | Картофельное пюре.                                             | 147,47181                     | 3,00267         | 4,11676         | 22,05038         | 150,000          |
| 7.063             | Напиток из шиповника                                           | 75,87581                      | 0,31962         | 0,00000         | 18,17448         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                             | 59,29905                      | 2,14343         | 0,38971         | 13,57505         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                           | 46,31000                      | 1,50914         | 0,17876         | 9,94848          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                           | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>550,54153</b>              | <b>18,49305</b> | <b>12,84076</b> | <b>84,12125</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.023             | Йогурт питьевой 150 г                                          | 123,76000                     | 7,20552         | 4,61152         | 12,24933         | 150,000          |
| 7.н123с-4         | Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом              | 191,20771                     | 5,44448         | 8,05733         | 23,19486         | 180,000          |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 15 гр.                                          | 29,81000                      | 0,96990         | 0,11486         | 6,39371          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>344,77771</b>              | <b>13,61990</b> | <b>12,78371</b> | <b>41,83790</b>  | <b>345,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                  | <b>1 330,39316</b>            | <b>49,90048</b> | <b>44,39543</b> | <b>172,48000</b> | <b>1 589,000</b> |



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием**  
**3 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                                            | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                                                   |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.162/1           | Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом                                 | 189,08814                     | 4,58578         | 7,16657         | 23,68480         | 200,000          |
| 7.175/1           | Батон с маслом с сыром 40/5/9                                                    | 162,97794                     | 5,33922         | 7,58520         | 21,38755         | 51,000           |
| 7.285             | Какао с молоком                                                                  | 113,09686                     | 3,21314         | 3,28245         | 15,97863         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>465,16294</b>              | <b>13,13814</b> | <b>18,03422</b> | <b>61,05098</b>  | <b>451,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100г                                                               | 48,70588                      | 0,52451         | 0,10490         | 10,59510         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>48,70588</b>               | <b>0,52451</b>  | <b>0,10490</b>  | <b>10,59510</b>  | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                                      |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.27/1            | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 83,45657                      | 1,12314         | 3,71206         | 9,39833          | 60,000           |
| 7.044с-1          | Суп овощной на курином бульоне со сметаной                                       | 60,75873                      | 1,36039         | 2,75010         | 7,13520          | 200,000          |
| 7.н070-2          | Жаркое по-домашнему с мясом кури. 150                                            | 232,73137                     | 15,13804        | 6,70373         | 23,53284         | 150,000          |
| 7.197             | Компот из яблок                                                                  | 77,14078                      | 0,48735         | 0,00000         | 18,69373         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                                               | 60,68824                      | 2,19363         | 0,39882         | 13,89275         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                                             | 42,57647                      | 1,38588         | 0,16412         | 9,13559          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                                             | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>557,35216</b>              | <b>21,68843</b> | <b>13,72883</b> | <b>81,78844</b>  | <b>665,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                                   |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.363-1           | Кефир 150 г                                                                      | 121,61059                     | 4,29725         | 8,59451         | 5,87294          | 150,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                                                           | 46,58824                      | 1,03676         | 1,22402         | 8,06402          | 15,000           |
| 7.н121/4          | Лалшевник с творогом 100 гр.                                                     | 310,06353                     | 14,12559        | 17,76873        | 14,77706         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                    | <b>478,26236</b>              | <b>19,45960</b> | <b>27,58726</b> | <b>28,71402</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                                    | <b>1 549,48334</b>            | <b>54,81068</b> | <b>59,45521</b> | <b>182,14854</b> | <b>1 481,000</b> |



Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием

4 день

| Технологич. карта | Блюдо                                                | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.185             | Повидло                                              | 50,92500                      | 0,08060         | 0,00000         | 13,30560         | 20,000           |
| 7.н140с/1         | Пудинг творожный с изюмом 130 гр                     | 349,98420                     | 16,17360        | 20,17260        | 16,54040         | 130,000          |
| 7.035             | Батон с маслом                                       | 132,71400                     | 3,10500         | 5,32500         | 21,36000         | 45,000           |
| 7.022-3           | Чай с лимоном.                                       | 55,25710                      | 0,04230         | 0,00440         | 12,93750         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>588,88030</b>              | <b>19,40150</b> | <b>25,50200</b> | <b>64,14350</b>  | <b>395,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.008             | Яблоко 120 гр                                        | 48,06000                      | 0,42240         | 0,42240         | 12,46080         | 120,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>48,06000</b>               | <b>0,42240</b>  | <b>0,42240</b>  | <b>12,46080</b>  | <b>120,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.20/1            | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 70,42730                      | 0,83190         | 4,44750         | 6,33540          | 60,000           |
| 7.27/2            | Суп-пюре из разных овощей 200 гр                     | 87,43760                      | 2,07250         | 3,88730         | 9,25610          | 200,000          |
| 7.11/8/1-1        | Гуляш из мяса свинины 80 гр.                         | 233,52430                     | 15,26200        | 14,77700        | 3,71670          | 80,000           |
| 7.н076/1          | Каша гречневая рассыпчатая                           | 189,62960                     | 5,29260         | 4,81620         | 32,58690         | 150,000          |
| 7.115/1           | Компот из сухофруктов.                               | 75,30560                      | 0,48880         | 0,02640         | 17,08250         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                 | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                 | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>757,82940</b>              | <b>27,44780</b> | <b>28,49440</b> | <b>91,53760</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.023-1           | Йогурт питьевой 170 г                                | 145,77500                     | 8,48640         | 5,43130         | 14,42690         | 170,000          |
| 7.206с/1          | Пирожок с капустой                                   | 201,32660                     | 5,08690         | 6,94030         | 25,03770         | 80,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>347,10160</b>              | <b>13,57330</b> | <b>12,37160</b> | <b>39,46460</b>  | <b>250,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                        | <b>1 741,87130</b>            | <b>60,84500</b> | <b>66,79040</b> | <b>207,60650</b> | <b>1 510,000</b> |



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием  
5 день**

| Технологическая карта | Блюдо                                                                           | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.н132                | <b>Завтрак</b><br>Макаронные изделия в молоке с маслом.                         | 147,05690                     | 4,77430         | 6,22690         | 15,32350         | 200,000          |
| 7.175/1               | Батон с маслом с сыром 40/5/9                                                   | 164,74600                     | 5,44440         | 7,73640         | 21,36000         | 51,000           |
| 7.067                 | Кофейный напиток с молоком                                                      | 117,02870                     | 2,80350         | 2,81600         | 16,86590         | 200,000          |
|                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>428,83160</b>              | <b>13,02220</b> | <b>16,77930</b> | <b>53,54940</b>  | <b>451,000</b>   |
|                       | <b>Второй завтрак</b>                                                           |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1               | Сок фруктовый 100г                                                              | 46,46000                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
|                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>46,46000</b>               | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
|                       | <b>Обед</b>                                                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.28/1                | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 72,96010                      | 0,94590         | 3,65470         | 7,77970          | 60,000           |
| 7.н137                | Щи с мясом со сметаной                                                          | 115,44180                     | 1,92070         | 4,67100         | 14,29720         | 200,000          |
| 7.н163/8              | Котлета мясная 80 гр                                                            | 216,49950                     | 15,70500        | 13,31250        | 2,80180          | 80,000           |
| 7.н113/1              | Свекла, тушеная со сметаной                                                     | 126,35100                     | 2,54270         | 5,53080         | 17,50840         | 150,000          |
| 7.110                 | Компот из кураги                                                                | 77,22460                      | 0,48880         | 0,00000         | 18,71140         | 200,000          |
| 7.002/1               | Хлеб ржаной 30 гр.                                                              | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр                                                            | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044                 | Соль                                                                            | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>709,98200</b>              | <b>25,10310</b> | <b>27,70900</b> | <b>83,65850</b>  | <b>745,000</b>   |
|                       | <b>Полдник</b>                                                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075                 | Кефир 150 г                                                                     | 84,73920                      | 4,19330         | 4,79230         | 6,14020          | 150,000          |
| 7.4/4/1               | Каша кукурузная молочная с маслом 180 г                                         | 184,45950                     | 4,34750         | 6,79800         | 22,71820         | 180,000          |
| 7.050                 | Хлеб пшеничный 20 гр                                                            | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
|                       | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>315,86070</b>              | <b>10,06080</b> | <b>11,77030</b> | <b>38,87840</b>  | <b>350,000</b>   |
|                       | <b>Всего:</b>                                                                   | <b>1 501,13430</b>            | <b>48,68610</b> | <b>56,35860</b> | <b>186,18630</b> | <b>1 646,000</b> |



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
6 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.н123/2          | <b>Завтрак</b><br>Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 195,55620                     | 5,83270         | 8,57300         | 21,94380         | 200,000          |
| 7.035             | Батон с маслом                                                                            | 132,71400                     | 3,10500         | 5,32500         | 21,36000         | 45,000           |
| 7.067             | Кофейный напиток с молоком                                                                | 117,02870                     | 2,80350         | 2,81600         | 16,86590         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>445,29890</b>              | <b>11,74120</b> | <b>16,71400</b> | <b>60,16970</b>  | <b>445,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100г                                                                        | 46,46000                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>46,46000</b>               | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.20/1            | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.                                      | 70,42730                      | 0,83190         | 4,44750         | 6,33540          | 60,000           |
| 7.11/2            | Рассольник с крупой и сметаной 200 гр                                                     | 115,44180                     | 1,92070         | 4,67100         | 14,29720         | 200,000          |
| 7.350-и           | Бигус с филе индейки 230г                                                                 | 233,23730                     | 20,50600        | 9,35600         | 14,06390         | 230,000          |
| 7.078             | Компот из изюма                                                                           | 76,22470                      | 0,16920         | 0,00000         | 18,37650         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                                                        | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                                                      | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                                                      | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>596,83610</b>              | <b>26,92780</b> | <b>19,01450</b> | <b>75,63300</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075             | Кефир 150 г                                                                               | 84,73920                      | 4,19330         | 4,79230         | 6,14020          | 150,000          |
| 7.18/5            | Пудинг из творога с морковью 100 гр                                                       | 257,36680                     | 9,81610         | 14,18360        | 16,29640         | 100,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                                                                    | 49,66400                      | 1,10590         | 1,30560         | 8,60160          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>391,77000</b>              | <b>15,11530</b> | <b>20,28150</b> | <b>31,03820</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                                             | <b>1 480,36500</b>            | <b>54,28430</b> | <b>56,11000</b> | <b>176,94090</b> | <b>1 555,000</b> |



Утверждаю

Ветчинова М.С.

**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием**  
**7 день**

| Технологич.<br>карта | Блюдо                                                          | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                      | <b>Завтрак</b>                                                 |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.185                | Повидло                                                        | 52,87500                            | 0,08392         | 0,00000         | 13,84417         | 20,000           |
| 7.189-5              | Батон 40 гр                                                    | 94,39167                            | 3,06717         | 1,19500         | 21,23117         | 40,000           |
| 7.435/5              | Сыр 9 гр                                                       | 28,68800                            | 2,09900         | 2,16358         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.н186               | Суфле творожное                                                | 392,55742                           | 18,80692        | 23,20117        | 15,76625         | 150,000          |
| 7.354/4              | Чай с сахаром                                                  | 49,68058                            | 0,00000         | 0,00000         | 11,80633         | 200,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                  | <b>618,19267</b>                    | <b>24,05701</b> | <b>26,56975</b> | <b>62,64792</b>  | <b>419,000</b>   |
|                      | <b>Второй завтрак</b>                                          |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1              | Сок фруктовый 100г                                             | 45,23333                            | 0,48750         | 0,09750         | 9,84750          | 100,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                  | <b>45,23333</b>                     | <b>0,48750</b>  | <b>0,09750</b>  | <b>9,84750</b>   | <b>100,000</b>   |
|                      | <b>Обед</b>                                                    |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.001                | Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом. | 44,69967                            | 0,82542         | 3,04508         | 4,46742          | 60,000           |
| 7.258                | Свекольник с мясом со сметаной                                 | 144,30350                           | 5,28617         | 6,77725         | 13,72625         | 200,000          |
| 7.355                | Биточки рыбные                                                 | 163,48350                           | 14,99033        | 6,67583         | 7,03608          | 80,000           |
|                      | Макаронные изделия отварные с овощами.                         | 191,92292                           | 4,25750         | 4,90250         | 29,35700         | 150,000          |
| 7.н151               | Компот из сухофруктов.                                         | 75,18133                            | 0,48883         | 0,02642         | 17,08250         | 200,000          |
| 7.002/1              | Хлеб ржаной 30 гр.                                             | 51,43417                            | 1,85900         | 0,33800         | 11,77367         | 30,000           |
| 7.050                | Хлеб пшеничный 20 гр                                           | 44,27500                            | 1,44400         | 0,17100         | 9,51900          | 20,000           |
| 7.044                | Соль                                                           | 0,00000                             | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                      | <b>Итого:</b>                                                  | <b>715,30009</b>                    | <b>29,15125</b> | <b>21,93608</b> | <b>92,96192</b>  | <b>745,000</b>   |
|                      | <b>Полдник</b>                                                 |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.023                | Йогурт питьевой 150 г                                          | 122,44250                           | 7,13758         | 4,56808         | 12,13392         | 150,000          |
| 7.н068-2             | Каша манная молочная со сливочным маслом                       | 173,01758                           | 5,14567         | 6,37183         | 20,81475         | 180,000          |
| 7.050                | Хлеб пшеничный 15 гр.                                          | 35,99750                            | 1,17483         | 0,13917         | 7,74467          | 15,000           |
|                      | <b>Итого:</b>                                                  | <b>331,45758</b>                    | <b>13,45808</b> | <b>11,07908</b> | <b>40,69334</b>  | <b>345,000</b>   |
|                      | <b>Всего:</b>                                                  | <b>1 710,18367</b>                  | <b>67,15384</b> | <b>59,67241</b> | <b>206,15068</b> | <b>1 609,000</b> |

Утверждаю:  
Заведующий М.И.И. Ветчинова М.С.



Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием

8 день

| Технол. карта | Блюдо                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда      |
|---------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|               | <b>Завтрак</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.н119с       | Каша пшенная молочная со сливочным маслом | 196,84753                     | 5,36409         | 7,26226         | 22,69839         | 200,000          |
| 7.175/1       | Батон с маслом с сыром 40/5/9             | 163,16441                     | 5,42957         | 7,77677         | 20,75828         | 51,000           |
| 7.285         | Какао с молоком                           | 112,72151                     | 3,19161         | 3,24656         | 15,96097         | 200,000          |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>472,73345</b>              | <b>13,98527</b> | <b>18,28559</b> | <b>59,41764</b>  | <b>451,000</b>   |
|               | <b>Второй завтрак</b>                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1       | Сок фруктовый 100г                        | 48,47312                      | 0,52151         | 0,10430         | 10,53441         | 100,000          |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>48,47312</b>               | <b>0,52151</b>  | <b>0,10430</b>  | <b>10,53441</b>  | <b>100,000</b>   |
|               | <b>Обед</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.109/1       | Салат из моркови с изюмом 60 гр           | 69,61097                      | 0,77387         | 2,44559         | 12,86957         | 60,000           |
| 7.н086/2      | Суп гороховый.                            | 117,15075                     | 3,90258         | 3,47591         | 15,68796         | 200,000          |
| 7.н163/8      | Котлета мясная 80 гр                      | 219,03473                     | 15,84323        | 13,40140        | 3,00774          | 80,000           |
| 7.64с         | Картофельное пюре.                        | 145,67602                     | 2,97935         | 3,94731         | 22,01237         | 150,000          |
| 7.115/1       | Компот из сухофруктов                     | 111,56796                     | 0,00000         | 0,00000         | 25,41129         | 200,000          |
| 7.002/1       | Хлеб ржаной 30 гр.                        | 54,88387                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050         | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 46,69677                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044         | Соль                                      | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>765,96731</b>              | <b>27,03172</b> | <b>23,84612</b> | <b>101,87140</b> | <b>745,000</b>   |
|               | <b>Полдник</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.363-1       | Ряженка 170 г                             | 138,02194                     | 4,87226         | 9,74452         | 6,65882          | 170,000          |
| 7.065/1       | Пирожок с яблоками                        | 173,74419                     | 3,86763         | 5,98591         | 22,10957         | 80,000           |
|               | <b>Итого:</b>                             | <b>311,76613</b>              | <b>8,73989</b>  | <b>15,73043</b> | <b>28,76839</b>  | <b>250,000</b>   |
|               | <b>Всего:</b>                             | <b>1 598,94001</b>            | <b>50,27839</b> | <b>57,96644</b> | <b>200,59184</b> | <b>1 546,000</b> |

Утверждаю

*Ветчинова М.С.*



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
9 день**

| Технол.<br>карта | Блюдо                                     | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход<br>блюда, г |
|------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|-------------------|
|                  | <b>Завтрак</b>                            |                                     |                 |                 |                  |                   |
| 7.н038/5         | Омлет натуральный 150 гр.                 | 228,85171                           | 12,21402        | 15,42037        | 3,81098          | 150,000           |
| 7.035            | Батон с маслом                            | 130,13659                           | 3,01110         | 5,28841         | 20,71000         | 45,000            |
| 7.067            | Кофейный напиток с молоком                | 117,28305                           | 2,80341         | 2,81598         | 16,86585         | 200,000           |
|                  | <b>Итого:</b>                             | <b>476,27135</b>                    | <b>18,02853</b> | <b>23,52476</b> | <b>41,38683</b>  | <b>395,000</b>    |
|                  | <b>Второй завтрак</b>                     |                                     |                 |                 |                  |                   |
| 7.008            | Яблоко 120 гр                             | 48,17744                            | 0,42244         | 0,42244         | 12,46085         | 120,000           |
|                  | <b>Итого:</b>                             | <b>48,17744</b>                     | <b>0,42244</b>  | <b>0,42244</b>  | <b>12,46085</b>  | <b>120,000</b>    |
|                  | <b>Обед</b>                               |                                     |                 |                 |                  |                   |
| 7.367-3          | Огурец консервированный 60 гр             | 6,94232                             | 0,39524         | 0,04622         | 1,19561          | 60,000            |
| 7.н137           | Щи с мясом со сметаной.                   | 111,44634                           | 5,46329         | 5,92366         | 7,25317          | 200,000           |
| 7.149с-1         | Тефтели рыбные                            | 147,13280                           | 12,37451        | 4,53854         | 5,21829          | 80,000            |
| 7.180-3          | Рагу из овощей                            | 110,24268                           | 2,77976         | 4,14573         | 13,92610         | 150,000           |
| 7.110            | Компот из кураги.                         | 77,39244                            | 0,48878         | 0,00000         | 18,71146         | 200,000           |
| 7.002/1          | Хлеб ржаной 30 гр.                        | 59,37683                            | 2,14098         | 0,38927         | 13,55951         | 30,000            |
| 7.050            | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 50,42561                            | 1,64049         | 0,19427         | 10,81427         | 20,000            |
| 7.044            | Соль                                      | 0,00000                             | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000             |
|                  | <b>Итого:</b>                             | <b>562,95902</b>                    | <b>25,28305</b> | <b>15,23769</b> | <b>70,67841</b>  | <b>745,000</b>    |
|                  | <b>Полдник</b>                            |                                     |                 |                 |                  |                   |
| 7.023            | Йогурт питьевой 150 г                     | 124,33841                           | 7,21878         | 4,62000         | 12,27183         | 150,000           |
| 7.н162/4         | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 142,46159                           | 3,97463         | 5,52329         | 16,98476         | 150,000           |
| 7.015            | Вафли 20 гр                               | 70,85366                            | 0,64000         | 0,56000         | 16,18000         | 20,000            |
| 7.050            | Хлеб пшеничный 15 гр.                     | 37,18537                            | 1,20951         | 0,14329         | 7,97329          | 15,000            |
|                  | <b>Итого:</b>                             | <b>374,83903</b>                    | <b>13,04292</b> | <b>10,84658</b> | <b>53,40988</b>  | <b>335,000</b>    |
|                  | <b>Всего:</b>                             | <b>1 462,24684</b>                  | <b>56,77694</b> | <b>50,03147</b> | <b>177,93597</b> | <b>1 595,000</b>  |

Утверждаю

Ветчинова М.С.

**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часов**  
**10 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                                                           | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.080-1           | <b>Завтрак</b><br>Каша гречневая молочная со сливочным маслом.                                  | 146,76321                     | 4,39923         | 5,57038         | 16,69667         | 150,000          |
| 7.435/5           | Сыр 9 гр                                                                                        | 27,88923                      | 2,03013         | 2,09256         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.189-5           | Батон 40 гр                                                                                     | 98,06731                      | 3,17385         | 1,23654         | 21,96923         | 40,000           |
| 7.022-3           | Чай с лимоном.                                                                                  | 55,49179                      | 0,04436         | 0,00462         | 12,94833         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                                   | <b>328,21154</b>              | <b>9,64757</b>  | <b>8,90410</b>  | <b>51,61423</b>  | <b>399,000</b>   |
| 7.031/1           | <b>Второй завтрак</b><br>Сок фруктовый                                                          | 48,47312                      | 0,52151         | 0,10430         | 10,53441         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                                   | <b>48,47312</b>               | <b>0,52151</b>  | <b>0,10430</b>  | <b>10,53441</b>  | <b>100,000</b>   |
| 7.27/1            | <b>Обед</b><br>Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 82,75577                      | 1,09949         | 3,70769         | 9,21064          | 60,000           |
| 7.018             | Суп крестьянский на курином бульоне                                                             | 73,45564                      | 1,85205         | 1,47423         | 13,03167         | 200,000          |
| 7.7.053           | Суфле из кур                                                                                    | 218,96872                     | 11,95897        | 14,33859        | 3,63231          | 80,000           |
| 7.н113/1          | Свекла, тушенная со сметаной                                                                    | 129,33205                     | 2,57641         | 5,75641         | 17,54577         | 150,000          |
| 7.115/1           | Компот из сухофруктов.                                                                          | 75,51590                      | 0,48885         | 0,02641         | 17,08244         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                                                              | 60,10128                      | 2,16615         | 0,39385         | 13,71897         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                                                            | 44,57115                      | 1,44692         | 0,17141         | 9,53833          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                                                            | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                                   | <b>684,70051</b>              | <b>21,58884</b> | <b>25,86859</b> | <b>83,76013</b>  | <b>745,000</b>   |
| 7.075             | <b>Полдник</b><br>Кефир 150 г                                                                   | 82,91590                      | 4,06987         | 4,67410         | 5,98872          | 150,000          |
| 7.н132/2          | Макаронные изделия в молоке с маслом                                                            | 132,43115                     | 4,32705         | 5,56628         | 13,79679         | 180,000          |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 15 гр.                                                                           | 35,09423                      | 1,14000         | 0,13500         | 7,51500          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                                   | <b>250,44128</b>              | <b>9,55692</b>  | <b>10,37538</b> | <b>27,30051</b>  | <b>345,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                                                   | <b>1 303,48666</b>            | <b>41,68012</b> | <b>45,34512</b> | <b>172,82436</b> | <b>1 589,000</b> |

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием 11 день

| Технологич. карта | Блюдо                                              | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.н125с           | Каша ячневая на концентрате молока со слив. маслом | 146,34809                     | 3,19574         | 5,29319         | 18,30032         | 200,000          |
| 7.035             | Батон с маслом                                     | 137,79787                     | 3,26883         | 5,38883         | 22,49404         | 45,000           |
| 7.067             | Кофейный напиток с молоком                         | 117,28351                     | 2,79372         | 2,78606         | 16,90372         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                      | <b>401,42947</b>              | <b>9,25829</b>  | <b>13,46808</b> | <b>57,69808</b>  | <b>445,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                              |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100г                                 | 47,95745                      | 0,51596         | 0,10319         | 10,42234         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                      | <b>47,95745</b>               | <b>0,51596</b>  | <b>0,10319</b>  | <b>10,42234</b>  | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                        |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.109/1           | Салат из моркови с изюмом 60 гр                    | 69,14872                      | 0,77117         | 2,44553         | 12,76277         | 60,000           |
| 7.258             | Свекольник вегетарианский со сметаной              | 100,86862                     | 1,77521         | 3,98585         | 13,73894         | 200,000          |
| 7.н163/8          | Котлета мясная 80 гр                               | 211,21457                     | 15,29213        | 12,97277        | 2,75628          | 80,000           |
| 7.н76с            | Капуста тушеная                                    | 104,72500                     | 2,93011         | 4,51691         | 13,43372         | 150,000          |
| 7.115/1           | Компот из сухофруктов                              | 75,35319                      | 0,48883         | 0,02638         | 17,08245         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                 | 54,87766                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                               | 46,69149                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                               | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                      | <b>662,87925</b>              | <b>24,75745</b> | <b>24,48744</b> | <b>82,33416</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075             | Кефир 150 г                                        | 82,50468                      | 4,07894         | 4,66160         | 5,97266          | 150,000          |
| 7.14/5            | Запеканка из творога с рисом 100гр                 | 285,44489                     | 12,12085        | 18,98489        | 16,23543         | 100,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                             | 52,32340                      | 1,16479         | 1,37500         | 9,05915          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                      | <b>420,27297</b>              | <b>17,36458</b> | <b>25,02149</b> | <b>31,26724</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                      | <b>1 532,53914</b>            | <b>51,89628</b> | <b>63,08020</b> | <b>181,72182</b> | <b>1 555,000</b> |



Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием 12 день

| Технологич. карта | Блюдо                                                                           | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.038/5           | Омлет натуральный 150 гр.                                                       | 222,81700                     | 11,76320        | 15,07450        | 3,78590          | 150,000          |
| 7.035             | Батон 40 гр.                                                                    | 94,94000                      | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| 7.435/5           | Сыр 9 гр.                                                                       | 29,46240                      | 2,15280         | 2,21900         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.354/4           | Чай с сахаром                                                                   | 49,76270                      | 0,00000         | 0,00000         | 11,80630         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>396,98210</b>              | <b>16,99600</b> | <b>18,49350</b> | <b>36,91220</b>  | <b>399,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                                           |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.010             | Банан 140 гр.                                                                   | 88,46600                      | 1,47000         | 0,09800         | 21,36400         | 140,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>88,46600</b>               | <b>1,47000</b>  | <b>0,09800</b>  | <b>21,36400</b>  | <b>140,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.28/1            | Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр. | 72,96010                      | 0,94590         | 3,65470         | 7,77970          | 60,000           |
| 7.254             | Борщ с мясом со сметаной                                                        | 98,96430                      | 3,87330         | 5,97690         | 8,88950          | 200,000          |
| 7.149с-1          | Тефтели рыбные                                                                  | 145,45070                     | 12,27000        | 4,46630         | 5,21370          | 80,000           |
| 7.64с             | Картофельное пюре.                                                              | 145,56710                     | 2,97920         | 3,94740         | 22,01230         | 150,000          |
| 7.248             | Кисель из концентрата плодового или ягодного                                    | 111,63530                     | 0,00000         | 0,00000         | 25,44550         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                                              | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр.                                                           | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                                            | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>676,08250</b>              | <b>23,56840</b> | <b>18,58530</b> | <b>91,90070</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.082             | Снежок 150 г                                                                    | 125,59560                     | 3,89380         | 4,79230         | 16,32380         | 150,000          |
| 7.080-2           | Каша гречневая молочная со сливоч. маслом                                       | 198,59230                     | 5,86800         | 7,35020         | 25,27780         | 180,000          |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр.                                                           | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                   | <b>370,84990</b>              | <b>11,28180</b> | <b>12,32250</b> | <b>51,62160</b>  | <b>350,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                                   | <b>1 532,38050</b>            | <b>53,31620</b> | <b>49,49930</b> | <b>201,79850</b> | <b>1 634,000</b> |

Утверждаю

Ветчинова М.С.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
13 день

| Технологич. карта | Блюдо                                                         | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.н090/1          | <b>Завтрак</b><br>Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со | 159,76829                     | 3,46793         | 5,71122         | 20,00683         | 200,000          |
| 7.175/1           | Батон с маслом с сыром                                        | 170,62512                     | 5,72268         | 7,95695         | 22,07500         | 51,000           |
| 7.285             | Какао с молоком                                               | 114,08037                     | 3,26305         | 3,29488         | 16,05622         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                 | <b>444,47378</b>              | <b>12,45366</b> | <b>16,96305</b> | <b>58,13805</b>  | <b>451,000</b>   |
| 7.031/1           | <b>Второй завтрак</b><br>Сок фруктовый 100г                   | 49,36585                      | 0,53049         | 0,10610         | 10,71585         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                 | <b>49,36585</b>               | <b>0,53049</b>  | <b>0,10610</b>  | <b>10,71585</b>  | <b>100,000</b>   |
| 7.196             | <b>Обед</b><br>Салат из свеклы и моркови                      | 35,06500                      | 0,72939         | 1,34476         | 5,41171          | 50,000           |
| 7.043с-2          | Суп овощной на вегетарианском бульоне со                      | 64,60232                      | 1,33561         | 2,77439         | 7,81024          | 200,000          |
| 7.249             | Печень говяжья по-                                            | 110,11561                     | 12,11451        | 5,31866         | 0,67915          | 80,000           |
| 7.н151            | Макаронные изделия отварные с овощами.                        | 194,72000                     | 4,28049         | 5,05476         | 29,44805         | 150,000          |
| 7.197             | Компот из яблок 180г                                          | 56,40085                      | 0,06561         | 0,06146         | 13,33963         | 180,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                            | 50,10610                      | 1,80293         | 0,32780         | 11,41854         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                          | 53,24268                      | 1,73317         | 0,20524         | 11,42524         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                          | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                 | <b>564,25256</b>              | <b>22,06171</b> | <b>15,08707</b> | <b>79,53256</b>  | <b>715,000</b>   |
| 7.363-1           | <b>Полдник</b><br>Ряженка 150 г                               | 121,12390                     | 4,26878         | 8,53744         | 5,83390          | 150,000          |
| 07.12.2005        | Запеканка из творога с картофелем 100 гр                      | 274,72829                     | 10,78927        | 16,46134        | 13,01756         | 100,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                                        | 45,97073                      | 1,02000         | 1,20415         | 7,93293          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                 | <b>441,82292</b>              | <b>16,07805</b> | <b>26,20293</b> | <b>26,78439</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                 | <b>1 499,91511</b>            | <b>51,12391</b> | <b>58,35915</b> | <b>175,17085</b> | <b>1 531,000</b> |

Утверждаю

Ветчинова М.С.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
14 день

| Технологич. карта | Блюдо                                                          | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.2/5/1           | Запеканка рисовая с творогом 150                               | 335,54307                     | 8,83864         | 15,41523        | 33,47341         | 150,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 20 гр                                         | 65,41818                      | 1,45466         | 1,71739         | 11,31432         | 20,000           |
| 7.035             | Батон с маслом                                                 | 135,43011                     | 3,18818         | 5,35739         | 21,93545         | 45,000           |
| 7.354/4           | Чай с сахаром                                                  | 53,80682                      | 0,02966         | 0,00307         | 12,62341         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>590,19818</b>              | <b>13,51114</b> | <b>22,49308</b> | <b>79,34659</b>  | <b>415,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.346             | Яблоко 100гр                                                   | 40,11136                      | 0,35205         | 0,35205         | 10,38398         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>40,11136</b>               | <b>0,35205</b>  | <b>0,35205</b>  | <b>10,38398</b>  | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                    |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.001             | Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом. | 44,39091                      | 0,82398         | 3,04500         | 4,34852          | 60,000           |
| 7.1/2/5           | Бульон куриный 150гр                                           | 34,26455                      | 6,03580         | 0,65966         | 0,39614          | 150,000          |
| 7.165-1           | Рассольник "Ленинградский" со сметаной                         | 96,99750                      | 1,95477         | 2,99148         | 14,05193         | 200,000          |
| 7.н114            | Котлета из мяса кури                                           | 125,03080                     | 15,53364        | 3,91000         | 4,13909          | 80,000           |
| 7.н78с            | Капуста тушеная                                                | 122,07295                     | 2,75511         | 4,79977         | 15,07455         | 150,000          |
| 7.110             | Компот из кураги                                               | 77,03636                      | 0,48273         | 0,00000         | 18,63648         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                             | 56,56250                      | 2,04000         | 0,37091         | 12,92000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                           | 42,52500                      | 1,38182         | 0,16364         | 9,10909          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                           | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>596,88057</b>              | <b>31,00785</b> | <b>15,94046</b> | <b>78,67580</b>  | <b>895,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                 |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.023             | Йогурт питьевой 150 г                                          | 125,42330                     | 7,28943         | 4,66523         | 12,39205         | 150,000          |
| 7.н124с-1         | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом                    | 162,92614                     | 4,36716         | 6,36068         | 18,53830         | 180,000          |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 15 гр.                                          | 35,04375                      | 1,14000         | 0,13500         | 7,51500          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                                  | <b>323,39319</b>              | <b>12,79659</b> | <b>11,16091</b> | <b>38,44535</b>  | <b>345,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                  | <b>1 552,58330</b>            | <b>57,66763</b> | <b>49,94650</b> | <b>206,85172</b> | <b>1 755,000</b> |



Ветчинова М.С.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
15 день

| Технол. карта | Блюдо                                                      | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|---------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|               | <b>Завтрак</b>                                             |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.5/4/4       | Каша манная молочная со сливоч. маслом                     | 170,29102                     | 4,68133         | 6,23653         | 21,22847         | 200,000          |
| 7.435/5       | Сыр 9 гр                                                   | 30,06367                      | 2,21980         | 2,28806         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.189-5       | Батон 40 гр                                                | 93,52041                      | 3,06459         | 1,19398         | 21,21337         | 40,000           |
| 7.067         | Кофейный напиток с молоком                                 | 114,00939                     | 2,84643         | 2,87847         | 16,30010         | 200,000          |
|               | <b>Итого:</b>                                              | <b>407,88449</b>              | <b>12,81215</b> | <b>12,59704</b> | <b>58,74194</b>  | <b>449,000</b>   |
|               | <b>Второй завтрак</b>                                      |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1       | Сок фруктовый                                              | 48,47312                      | 0,52152         | 0,10430         | 10,53441         | 100,000          |
|               | <b>Итого:</b>                                              | <b>48,47312</b>               | <b>0,52152</b>  | <b>0,10430</b>  | <b>10,53441</b>  | <b>100,000</b>   |
|               | <b>Обед</b>                                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.289         | Салат из моркови и яблок с растительным маслом 60 гр.      | 56,58898                      | 0,55510         | 3,12020         | 7,91398          | 60,000           |
| 7.060         | Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне | 102,23143                     | 2,03673         | 2,78480         | 15,87143         | 200,000          |
| 7.350-и       | Бигус с филе индейки 230г                                  | 235,82194                     | 20,62490        | 9,60327         | 14,48643         | 230,000          |
| 7.115/1       | Компот из сухофруктов.                                     | 74,34061                      | 0,48388         | 0,02612         | 17,03878         | 200,000          |
| 7.002/1       | Хлеб ржаной 30 гр.                                         | 54,30000                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050         | Хлеб пшеничный 20 гр                                       | 45,72857                      | 1,50480         | 0,17816         | 9,91980          | 20,000           |
| 7.044         | Соль                                                       | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|               | <b>Итого:</b>                                              | <b>569,01153</b>              | <b>27,18541</b> | <b>16,07255</b> | <b>77,77042</b>  | <b>745,000</b>   |
|               | <b>Полдник</b>                                             |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075         | Кефир 170 г                                                | 92,41714                      | 4,62071         | 5,28082         | 6,76612          | 170,000          |
| 7.150/1       | Ватрушка с повидлом 80 гр                                  | 248,91602                     | 4,71480         | 6,08622         | 39,08612         | 80,000           |
|               | <b>Итого:</b>                                              | <b>341,33316</b>              | <b>9,33551</b>  | <b>11,36704</b> | <b>45,85224</b>  | <b>250,000</b>   |
|               | <b>Всего:</b>                                              | <b>1 399,21918</b>            | <b>50,69807</b> | <b>40,12765</b> | <b>202,20256</b> | <b>1 544,000</b> |

Утверждаю  
Ветчинова М.С.



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым  
16 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
| 7.н123с-2         | <b>Завтрак</b><br>Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом | 154,58384                     | 3,90798         | 6,43889         | 19,39616         | 200,000          |
| 7.035             | Батон с маслом                                                                            | 136,52525                     | 3,22929         | 5,37343         | 22,22030         | 45,000           |
| 7.067             | Кофейный напиток с молоком                                                                | 119,51202                     | 2,90687         | 2,90646         | 17,02586         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>410,62111</b>              | <b>10,04414</b> | <b>14,71878</b> | <b>58,64232</b>  | <b>445,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                                                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100г                                                                        | 45,53535                      | 0,48990         | 0,09798         | 9,89596          | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>45,53535</b>               | <b>0,48990</b>  | <b>0,09798</b>  | <b>9,89596</b>   | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                                                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.425/1           | Салат из капусты со сладкой кукурузой                                                     | 62,13687                      | 1,17283         | 3,12222         | 8,02101          | 60,000           |
| 7.н086/2          | Суп гороховый                                                                             | 116,16687                     | 3,89232         | 3,40333         | 15,66182         | 200,000          |
| 7.152             | Азу                                                                                       | 333,47828                     | 16,66465        | 15,99515        | 23,36263         | 230,000          |
| 7.115/1           | Компот из сухофруктов                                                                     | 74,34061                      | 0,48388         | 0,02612         | 17,03878         | 17,00000         |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                                                        | 51,74040                      | 1,86667         | 0,33939         | 11,82222         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                                                      | 42,46667                      | 1,38182         | 0,16364         | 9,10909          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                                                      | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>681,90828</b>              | <b>25,29789</b> | <b>23,02373</b> | <b>86,15132</b>  | <b>562,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                                                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075             | Кефир 150 г                                                                               | 81,52242                      | 4,03202         | 4,60798         | 5,90404          | 150,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                                                                    | 48,48485                      | 1,07909         | 1,27394         | 8,39273          | 15,000           |
| 7.н039-5          | Запеканка творожная 100 гр                                                                | 272,46596                     | 12,86939        | 16,87606        | 9,42818          | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                                                             | <b>402,47323</b>              | <b>17,98050</b> | <b>22,75798</b> | <b>23,72495</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                                                             | <b>1 540,53797</b>            | <b>53,81243</b> | <b>60,59847</b> | <b>178,41455</b> | <b>1 372,000</b> |

Утверждаю

Ветчинова М.С.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
17 день

| Технологич.<br>карта | Блюдо                                                        | Энергетическая<br>ценность,<br>ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|----------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                      | <b>Завтрак</b>                                               |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.н026               | Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливоч. маслом | 196,91101                           | 5,51293         | 7,90434         | 23,66788         | 200,000          |
| 7.435/5              | Сыр 9 гр                                                     | 29,01333                            | 2,11899         | 2,18414         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.189-5              | Батон 40 гр                                                  | 98,74747                            | 3,20444         | 1,24848         | 22,18141         | 40,000           |
| 7.118/1              | Чай с молоком                                                | 96,30889                            | 2,69717         | 2,88566         | 13,45545         | 200,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                | <b>420,98070</b>                    | <b>13,53353</b> | <b>14,22262</b> | <b>59,30474</b>  | <b>449,000</b>   |
|                      | <b>Второй завтрак</b>                                        |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1              | Сок фруктовый 100г                                           | 45,53535                            | 0,48990         | 0,09798         | 9,89596          | 100,000          |
|                      | <b>Итого:</b>                                                | <b>45,53535</b>                     | <b>0,48990</b>  | <b>0,09798</b>  | <b>9,89596</b>   | <b>100,000</b>   |
|                      | <b>Обед</b>                                                  |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.367-3              | Огурец консервированный 60 гр                                | 6,94232                             | 0,39524         | 0,04622         | 1,19561          | 60,000           |
| 7.27/2               | Суп-пюре из разных овощей 200 гр                             | 86,55919                            | 2,09475         | 3,77141         | 9,30323          | 200,000          |
| 7.н163/8             | Котлета мясная 80 гр                                         | 211,73101                           | 15,26303        | 12,93141        | 3,03202          | 80,000           |
| 7.н113/1             | Свекла, тушеная со сметаной                                  | 128,22727                           | 2,56667         | 5,69081         | 17,53485         | 150,000          |
| 7.115/1              | Компот из сухофруктов                                        | 75,31313                            | 0,48879         | 0,02636         | 17,08253         | 200,000          |
| 7.002/1              | Хлеб ржаной 30 гр                                            | 53,02020                            | 1,91333         | 0,34788         | 12,11778         | 30,000           |
| 7.34/2/4             | Гренки 15 гр                                                 | 45,75667                            | 1,40212         | 0,15545         | 8,94778          | 15,000           |
| 7.044                | Соль                                                         | 0,00000                             | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                      | <b>Итого:</b>                                                | <b>607,54979</b>                    | <b>24,12393</b> | <b>22,98453</b> | <b>69,21380</b>  | <b>740,000</b>   |
|                      | <b>Полдник</b>                                               |                                     |                 |                 |                  |                  |
| 7.075                | Кефир 170 г                                                  | 138,20758                           | 4,28283         | 5,27111         | 17,95475         | 170,000          |
| 7.148/1              | Шанежка с картофелем                                         | 215,16081                           | 5,03636         | 7,07929         | 27,73525         | 80,000           |
|                      | <b>Итого:</b>                                                | <b>353,36839</b>                    | <b>9,31919</b>  | <b>12,35040</b> | <b>45,69000</b>  | <b>250,000</b>   |
|                      | <b>Всего:</b>                                                | <b>1 429,62605</b>                  | <b>47,59434</b> | <b>49,65553</b> | <b>184,49131</b> | <b>1 539,000</b> |



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием**  
**18 день**

| Технологич. карта | Блюдо                                                | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.н119с           | Каша пшеничная молочная со сливочным маслом          | 196,91280                     | 5,38150         | 7,28380         | 22,68360         | 200,000          |
| 7.175/1           | Батон с маслом с сыром 40/5/9                        | 164,74600                     | 5,44440         | 7,73640         | 21,36000         | 51,000           |
| 7.285             | Какао с молоком                                      | 113,08280                     | 3,21860         | 3,26480         | 15,99700         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>474,74160</b>              | <b>14,04450</b> | <b>18,28500</b> | <b>60,04060</b>  | <b>451,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                                |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.031/1           | Сок фруктовый 100г                                   | 46,46000                      | 0,50000         | 0,10000         | 10,10000         | 100,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>46,46000</b>               | <b>0,50000</b>  | <b>0,10000</b>  | <b>10,10000</b>  | <b>100,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                          |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.20/1            | Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр. | 70,42730                      | 0,83190         | 4,44750         | 6,33540          | 60,000           |
| 7.056/1           | Суп-лапша домашняя на курином бульоне                | 66,65300                      | 2,02710         | 1,45130         | 10,03220         | 200,000          |
| 7.н047            | Пюре розовое                                         | 129,20300                     | 2,79080         | 4,04720         | 18,35690         | 150,000          |
| 7.190-1с/3        | Гуляш из мяса кури                                   | 155,54330                     | 10,11960        | 10,89250        | 2,95090          | 80,000           |
| 7.197/1           | Компот из яблок 180г                                 | 56,17570                      | 0,06550         | 0,06130         | 13,31410         | 180,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                                   | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                                 | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                                 | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>579,50730</b>              | <b>19,33490</b> | <b>21,43980</b> | <b>73,54950</b>  | <b>725,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                                       |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075             | Кефир 150 г                                          | 84,73920                      | 4,19330         | 4,79230         | 6,14020          | 150,000          |
| 7.13/5            | Запеканка из творога с морковью 100 гр               | 289,51020                     | 11,61920        | 20,41430        | 14,56400         | 100,000          |
| 7.004             | Сгущенное молоко 15 гр                               | 49,66400                      | 1,10590         | 1,30560         | 8,60160          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                        | <b>423,91340</b>              | <b>16,91840</b> | <b>26,51220</b> | <b>29,30580</b>  | <b>265,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                        | <b>1 621,67620</b>            | <b>56,29590</b> | <b>69,28470</b> | <b>180,67450</b> | <b>1 541,000</b> |

Утверждаю  
Ветчинова М.С.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием  
19 день

| Технологич. карта | Блюдо                                        | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|----------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.123/1           | Омлет с зеленым горошком.                    | 178,63544                     | 10,63476        | 10,80146        | 5,34243          | 150,000          |
| 7.035             | Батон с маслом                               | 132,67573                     | 3,10505         | 5,32505         | 21,36000         | 45,000           |
| 7.067             | Кофейный напиток с молоком                   | 117,10612                     | 2,83272         | 2,87942         | 16,85194         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                | <b>428,41729</b>              | <b>16,57253</b> | <b>19,00593</b> | <b>43,55437</b>  | <b>395,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                        |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.008             | Яблоко 110 гр.                               | 43,96456                      | 0,38650         | 0,38650         | 11,40223         | 110,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                                | <b>43,96456</b>               | <b>0,38650</b>  | <b>0,38650</b>  | <b>11,40223</b>  | <b>110,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                                  |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.057/1           | Салат из моркови с растительным маслом 60 гр | 47,01796                      | 0,78000         | 2,45757         | 6,77757          | 60,000           |
| 7.н146            | Щи вегетарианские со сметаной .              | 66,03311                      | 1,70000         | 2,80049         | 8,14689          | 200,000          |
| 7.355             | Биточки рыбные                               | 161,53301                     | 14,69243        | 6,57495         | 7,04320          | 80,000           |
| 7.179/1           | Рис припущенный с овощами .                  | 217,46456                     | 3,96136         | 7,18767         | 31,58835         | 150,000          |
| 7.110             | Компот из кураги                             | 77,20233                      | 0,48883         | 0,00000         | 18,71146         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр.                           | 51,31262                      | 1,85184         | 0,33670         | 11,72835         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                         | 44,63010                      | 1,45359         | 0,17214         | 9,58223          | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                         | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                                | <b>665,19369</b>              | <b>24,92805</b> | <b>19,52952</b> | <b>93,57805</b>  | <b>745,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.023             | Йогурт питьевой 150 г                        | 123,16748                     | 7,16922         | 4,58835         | 12,18767         | 150,000          |
| 7.н132/2          | Макаронные изделия в молоке с маслом .       | 133,35456                     | 4,34602         | 5,65864         | 13,86087         | 180,000          |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 15 гр.                        | 31,62233                      | 1,02932         | 0,12194         | 6,78544          | 15,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                                | <b>288,14437</b>              | <b>12,54456</b> | <b>10,36893</b> | <b>32,83398</b>  | <b>345,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                                | <b>1 425,71991</b>            | <b>54,43164</b> | <b>49,29088</b> | <b>181,36863</b> | <b>1 595,000</b> |

Утверждаю

Ветчинова М.С.

## Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием 20

| Технологич. карта | Блюдо                                     | Энергетическая ценность, ккал | Белки, г        | Жиры, г         | Углеводы, г      | Выход блюда, г   |
|-------------------|-------------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|------------------|
|                   | <b>Завтрак</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.н043            | Каша ячневая молочная со сливочным маслом | 178,00560                     | 4,66710         | 6,81560         | 21,20940         | 200,000          |
| 7.89-5            | Батон 40 гр                               | 94,94000                      | 3,08000         | 1,20000         | 21,32000         | 40,000           |
| 7.435/5           | Сыр 9 гр                                  | 29,46240                      | 2,15280         | 2,21900         | 0,00000          | 9,000            |
| 7.354/4           | Чай с сахаром                             | 49,76270                      | 0,00000         | 0,00000         | 11,80630         | 200,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                             | <b>352,17070</b>              | <b>9,89990</b>  | <b>10,23460</b> | <b>54,33570</b>  | <b>449,000</b>   |
|                   | <b>Второй завтрак</b>                     |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.202             | Апельсин 140 гр                           | 39,76000                      | 0,88200         | 0,19600         | 10,09400         | 140,000          |
|                   | <b>Итого:</b>                             | <b>39,76000</b>               | <b>0,88200</b>  | <b>0,19600</b>  | <b>10,09400</b>  | <b>140,000</b>   |
|                   | <b>Обед</b>                               |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.367-2           | Огурец консервированный 50 гр             | 6,57540                       | 0,37600         | 0,04400         | 1,13750          | 50,000           |
| 7.н136-1          | Борщ вегетарианский со сметаной           | 79,74380                      | 1,90590         | 2,78600         | 11,65040         | 200,000          |
| 7.н089            | Суфле из печени                           | 169,18410                     | 16,69380        | 8,83400         | 1,96630          | 80,000           |
| 7.64с             | Картофельное пюре                         | 145,56710                     | 2,97920         | 3,94740         | 22,01230         | 150,000          |
| 7.115/1           | Компот из сухофруктов                     | 78,59820                      | 0,27920         | 0,00000         | 18,93260         | 200,000          |
| 7.002/1           | Хлеб ржаной 30 гр                         | 54,84300                      | 1,98000         | 0,36000         | 12,54000         | 30,000           |
| 7.050             | Хлеб пшеничный 20 гр                      | 46,66200                      | 1,52000         | 0,18000         | 10,02000         | 20,000           |
| 7.044             | Соль                                      | 0,00000                       | 0,00000         | 0,00000         | 0,00000          | 5,000            |
|                   | <b>Итого:</b>                             | <b>581,17360</b>              | <b>25,73410</b> | <b>15,95140</b> | <b>78,25910</b>  | <b>735,000</b>   |
|                   | <b>Полдник</b>                            |                               |                 |                 |                  |                  |
| 7.075-1           | Кефир 170 г                               | 96,04000                      | 4,75240         | 5,43130         | 6,95880          | 170,000          |
| 7.428/2           | Рулет из дрожжевого теста с курагой       | 223,93290                     | 6,12380         | 3,24510         | 40,07370         | 80,000           |
|                   | <b>Итого:</b>                             | <b>319,97290</b>              | <b>10,87620</b> | <b>8,67640</b>  | <b>47,03250</b>  | <b>250,000</b>   |
|                   | <b>Всего:</b>                             | <b>1 293,07720</b>            | <b>47,39220</b> | <b>35,05840</b> | <b>189,72130</b> | <b>1 574,000</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 56329272446943365375691549892248362578707919157

Владелец Ветчинова Мария Сергеевна

Действителен с 24.03.2023 по 23.03.2024