



## Меню 1 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н331/1	завтрак	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	130	189,42560	5,95033	7,93500	23,67089	
№ 7.035	завтрак	Батон с маслом	35/4	119,57400	3,10500	5,32500	21,36000	
№ 7.030	завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	101,17380	2,20189	2,24400	17,88689	
		ИТОГО	410					
№7.32/1/6	обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	40	72,44920	1,43811	3,69956	8,5737,8	
№7.056/1, 7.20./2/5	обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	60,04788	2,02700	1,45122	10,03222	
№7.н350	обед	Бигус с мясом курицы	150	202,2997	21,65067	8,11022	13,9646	
№ 7.024	обед	Кисель из кураги	150	86,27710	0,54333	0,005	22,76100	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		ИТОГО	528					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	87,98560	6,28411	4,89611	6,27311	
№7.008	полдник	Яблоко	95	35,69400	0,34811	0,34811	10,26867	
№ 7.14/5	полдник	Запеканка из творога с рисом	100	254,1449	11,96256	19,06300	1619,11	
№7.185	полдник	повидло	20	57,6250	0,10156	0,0000	16,74811	
		ИТОГО	365					
		Итого в день	1303	1470,157	57,06045	65,58511	213,3089	9

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Заведующий МБДОУ д/с № 61  
Вахрушева О.В.

## Меню 2 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины С
№7.202	10 часов	Апельсин	95	38,4000	0,94500	0,23100	10,81500	
№ 7.н038/5	завтрак	Омлет натуральный	130	205,10046	11,78456	15,09256	3,7811	
№ 7.189-5, №7.435/5	завтрак	Батон с сыром	35/4	112,0808	5,2327	3,419	21,32000	
№7.022-3	завтрак	Чай с лимоном	150	49,78610	0,04233	0,00444	12,93756	
		итого	410					
№7.288	обед	Салат из помидоров	40	38,27760	0,74822	312844	3,27700	
№7н068-1	обед	Борщ с фасолью, мясом со сметаной	150	110,58210	5,95233	6,15311	9,36111	
№ 7.6/7/1	обед	Биточки рыбные	60	87,54230	8,86456	2,26833	426244	
№7.64с	обед	Картофельное пюре	110	131,15510	2,97922	394733	22,01233	
№7.063	обед	Напиток из шиповника	150	68,39560	0,31956	0,00000	18,17456	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	548					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	115,88900	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.н123с4	полдник	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	190,81780	6,37112	7,95078	23,21067	
№7.050	полдник	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,02000	
		итого	315					
		Итого в день	1273	1257,42420	54,74867	47,68632	174,3634	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар». температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 3 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.162/1	завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	169,2507	4,54967	7,15878	23,42344	
№7.357-7	завтрак	Батон с маслом, с сыром	35/4/4	148,4380	5,44433	7,73633	2136000	
№7.285	завтрак	Какао с молоком	150	101,8925	3,21856	3,26478	15,99689	
№7.31/1/1	обед	итого	430					
		Салат из отварного картофеля с реп.луком сол.огурцом ,раст маслом	40	62,8357	0,87800	3,65467	6,81389	
№7.264	обед	Суп крестьянский со сметаной	150	88,098	1,81489	4,49067	11,52844	
№7.н76с	обед	Капуста тушеная	150	98,97610	2,93222	4,82589	13,91967	
№7.н163	обед	Котлета из говядины	50	163,2462	12,41644	10,88311	3,73456	50мг.
№7.197	обед	Компот из яблок	150	56,22260	0,07278	0,06811	14,79344	
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	578					
№7.363	полдник	Ряженка	150	114,5256	4,49278	8,98556	6,14011	
№ 7.н121/4	полдник	Лапшевник с творогом	150	281,8969	14,19733	18,24489	14,20100	
№7.004	полдник	Сгущенное молоко	10	44,22400	1,10589	1,30556	8,60156	
		Итого	310					
		Итого в день	1318	1469,117	49,94445	75,09768	170,45766	

Приготовление в пароконвектомате: режим «конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут



Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ д/с № 61  
 Вахрушева О.В.



### Меню 4 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.008	10 часов	Яблоко	95	43,30	0,50	0,10	12,46	
№7.185	завтрак	Повидло	20	45,875	0,08067	0,000	13,30556	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	35/4	119,5740	3,100500	5,32500	21,3600	
№7.н.140с-5	завтрак	Пудинг творожный с изюмом	130	314,9837	16,14689	20,1500	16,5390	
№7.022-1	завтрак	Чай с сахаром	150	44,83570	0,00000	0,000000	11,80633	
		Итого	400					
№ 7.057/1	обед	Салат из моркови с раст. маслом	40	42,29330	0,78000	2,45756	6,77756	
№7.30/2	обед	Уха рыбацкая	150	100,6255	6,82778	2,31922	11,03678	
№7.256	обед	Гуляш из отварного мяса	50	108,3185	11,49844	10,05133	4,51678	
№7.н076/1	обед	Каша гречневая рассыпчатая	110	170,8035	5,29256	4,81622	3258700	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	150	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		Итого	535					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	131,3420	8,48644	5,43133	14,42689	
№7.008	полдник	Яблоко	95	35,69400	0,34811	0,34811	10,26867	
№7.206с/1	полдник	Пирожок с капустой	60	180,5666	5,06789	6,94367	24,9500	
		Итого	305					
		Итого в день	1240	1497,52	62,045	58,83032	219,6778	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 5 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3.590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н132/2	завтрак	Макаронные изделия в молоке с маслом	150	132,5009	4,77422	6,22689	15,32344	
№7.357-7	завтрак	Батон с маслом с сыром	35/4/4	148,4380	5,44433	7,73633	21,3600	
№7.067	завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	105,4417	2,80344	2,81600	16,8658	
		Итого	430					
№7.291	обед	Салат из огурцов с растительным маслом	40	29,7029	061222	2,57500	2,64522	
№7.32/2/4	обед	Суп фасолевый	150	97,97400	1,72600	4,89544	12,58422	
№7.н191	обед	Тефтели из говядины паровые	50	172,1912	12,15878	11,16978	5,60322	
№7.н113/1	обед	Свекла тушеная со сметаной	110	113,840	2,54278	5,53078	17,50844	
№7.110	обед	Компот из кураги	150	69,5786	0,488780	0,00000	18,71144	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		Итого	538					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	76,3504	4,19333	4,79233	6,14011	
№7.151	полдник	Макаронные изделия с отварн. овощами	130	174,6261	4,25856	5,05478	29,35867	
№7.6./7/1	полдник	Рыба, запеченная в мол.соусе	50	87,5423	8,86456	2,26833	4,262,44	
№7.050	полдник	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		Итого	345					
		Итого в день	1313	1383,544	53,3870	53,8856	193,0403	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 6 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н123с-2	завтрак	Каша из овсяных хлопьев на конц. молоке со слив. маслом	150	176,1942	5,83278	8,57300	21,94378	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	35/4	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№ 7.030	завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	101,1738	2,20189	2,24400	17,88689	
		Итого	430					
№ 7.017/1	обед	Зеленый горошек	40	21,66000	1,72322	0,10411	3,49789	
№7.044с-1	обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	54,81100	1,36122	2,75533	7,13600	
№7.н070	обед	Жаркое по домашнему с мясом куры	150	186,2369	14,33544	6,50578	19,25478	
№7.078	обед	Компот из изюма	150	68,6777	0,16922	0,00000	18,37656	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		Итого	528					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	80,35040	5,19333	6,79233	7,14011	
№7.18/5	полдник	Пудинг из творога	130	248,8648	9,81611	14,18367	16,29656	
№7.004	полдник	Молоко сгущённое	10	44,2240	1,10589	1,30556	8,60156	
		Итого	290					
		Итого в день	1248	1322,091	48,84441	47,42878	175,15413	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Утверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 61  
Вахрушева О.В.

### Меню 7 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.202	10 часов	Апельсин	95	35,28	0,008	0,00	0,01009	
№7.185	завтрак	Повидло	20	45,875	0,08067	0,000	13,30556	
№7.н.166	завтрак	Суфле творожное	130	366,1582	19,63400	24,12267	15,91444	
№7.189-5, №7.435/5	завтрак	Батон с сыром	35/4	112,0808	5,2327	3,419	21,32000	
№7.022-1	завтрак	Чай с сахаром	150	44,83570	0,00000	0,000000	11,80633	
		Итого	430					
№7.001	обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом	40	39,56810	0,77256	3,04211	4,24556	
№7.258	обед	Свекольник вегетарианский со см.	150	91,89920	1,77589	4,10167	13,73989	
№7.355	обед	Биточки рыбные	50	147,9914	15,02833	6,68733	7,04389	
№7.н151	обед	Макаронные изделия отварные	110	174,6261	4,25856	5,05478	29,35867	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	150	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		Итого	538					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.н.066-2	полдник	Каша манная молочная со слив. м.	130	154,9961	5,07600	6,32011	20,69122	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		Итого	295					
		Итого в день	1263	1531,106	14,08400	11,29244	43,44078	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





## Меню 8 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н119с	завтрак	Каша пшенная молочная со сл.м.	130	177,4225	5,38156	7,2837	22,6835	
№7.357-7	завтрак	Батон с маслом с сыром	35/4/4	148,4380	5,44433	7,73633	21,3600	
№7.285	завтрак	Какао с молоком	150	101,8925	3,21856	3,26478	15,99689	
		ИТОГО	410					
№7.109/1	обед	Салат из моркови с изюмом	40	62,7284	0,77522	2,44556	12,92400	
№7.195-1	обед	Суп картофельный с зел. горошком со сметаной	150	61,3299	1,52167	2,79367	7,9017	
№7.н243	обед	Голубцы ленивые в молоч. соусе	120	249,1538	19,49978	19,13778	17,57167	
№7.193	обед	Кисель из шиповника	150	82,9647	0,32522	0,00533	17,57167	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		ИТОГО	498					
№7.363	полдник	Ряженка	150	114,5256	4,49278	8,98556	6,14011	
№7.183	полдник	Банан	95	62,284	0,00126	0,00008	0,01831	
№7.085/1	полдник	Пирожок с яблоками	60	157,4763	3,90333	6,07544	22,130067	
		ИТОГО	305					
		Итого в день	1213	1366,794	49,16283	59,57754	181,81190	
Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут								





### Меню 9 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.008	10 часов	Яблоко	95	43,30	0,50	0,10	12,46	
№7.н038/5	завтрак	Омлет натуральный	130	225,1004	11,78656	16,09256	4,7811	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	35/4	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№7.067	завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	105,4417	2,80344	2,81600	16,8658	
		итого	410					
№7.367-3	обед	Огурец консервированный	40	7,11100	0,45122	0,05278	1,36500	
№7.н137	обед	Щи с мясом и сметаной	150	102,9868	5,71178	6,12867	7,23644	
№7.149-1	обед	Тефтели рыбные	50	130,9776	12,25933	4,45722	5,21300	
№7.180-3	обед	Рагу из овощей	110	97,5326	2,75756	3,99544	13,90133	
№7.110	обед	Компот из кураги	150	69,5786	0,488780	0,00000	18,71144	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	538					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	130	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.н162-4	полдник	Каша рисовая молочная со сл.мас.	130	128,1369	3,97622	5,52378	16,99889	
№7.015	полдник	Вафли	12	63,7000	0,64000	0,56000	16,18000	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		итого	287					
		Итого в день	1235	1318,745	56,90833	49,88622	179,38944	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 10 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Заведующий МБДОУ д/с № 61  
Вахрушева О.В.

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	95	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н080-1	завтрак	Каша гречневая молочная со сл.маслом	150	194,7101	6,49067	8,13556	28,03889	
№ 7.189-5, №7.435/5	завтрак	Батон с сыром	35/4	112,0808	5,2327	3,419	21,32000	
№7.022-3	завтрак	Чай с лимоном	150	49,78610	0,04233	0,00444	12,93756	
№7.27/1	обед	итого	430					
	обед	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с раст. маслом	40	75,7147	1,13633	3,71444	9,50344	
№7.255	обед	Суп-пюре картофельный вегетарианский	150	117,9232	2,61566	5,07233	16,21144	
№7.н163	обед	Суфле из мяса говядины	50	247,6472	19,71567	17,42811	2,4278	
№7.н113/1	обед	Свекла тушеная со сметаной	110	113,8110	2,54278	5,53078	17,50844	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	150	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	538					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	76,3504	4,19333	4,79233	6,14011	
№7.151	полдник	Макаронные изделия с отварн. овощами	130	174,6261	4,25856	5,05478	29,35867	
№7.6./7/1	полдник	Биточки из рыбы	50	87,5423	8,86456	2,26833	4,262,44	
№7.050	полдник	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		итого	345					
		Итого в день	1313	1493,428	61,10135	56,26654	207,46833	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 11 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н125с	завтрак	Каша ячневая на концен. молоке со сл.маслом	130	169,2236	5,12778	7,43778	20,95456	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	35/4	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№7.030	завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	150	101,1738	2,20189	2,24400	17,88689	
		итого	415					
№7.109/1	обед	Салат из моркови с изюмом	40	62,7284	0,77522	2,44556	12,92400	
№7.165-1	обед	Рассольник « Ленинградский» со сметаной	150	87,13900	1,94978	2,99078	14,01356	
№7.н114	обед	Котлета из мяса куры	50	111,9100	15,22811	3,95011	4,19644	
№7.н76с	обед	Капуста тушеная	110	98,97610	2,93222	4,82589	13,91967	
№7.024	обед	Кисель из кураги	150	86,27710	0,54333	0,005	22,76100	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	538					
№7.075-1	полдник	Кефир	150	80,35040	5,19333	6,79233	7,14011	
№7.14/5	полдник	Запеканка из творога с рисом	130	254,2730	12,09822	18,99611	16,23967	
№7.004	полдник	Сгущённое молоко	10	44,22400	1,10589	1,30556	8,60156	
		итого	290					
		Итого в день	1243	1347,165	54,26077	55,95845	193,65746	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





## Меню 12 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.183	10 часов	Банан	95	67,284	0,00126	0,00008	0,01831	
№ 7.н038/5	завтрак	Омлет натуральный	130	225,1004	11,78656	16,09256	4,7811	
№7.435/5	завтрак	Сыр	4	26,54080	2,15278	2,21900	0,0000	
№7.189-5	завтрак	Батон	35	85,54000	3,0800	1,2000	21,32000	
№7.022-3	завтрак	Чай с лимоном	150	49,78610	0,04233	0,00444	12,93756	
		ИТОГО	414					
№7.291	обед	Салат из огурцов с растительным маслом	40	29,7029	061222	2,57500	2,64522	
№7н068-1	обед	Борщ с фасолью, мясом со сметаной	150	110,5821	5,95233	6,15311	9,36111	
№7.149с-1	обед	Тефтели рыбные	50	130,9776	12,25933	4,45722	5,21300	
№7.64с	обед	Картофельное пюре	110	131,1551	2,97922	394733	22,01233	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	150	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		ИТОГО	538					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.н 080-2	полдник	Каша гречневая молочная со сливоч. маслом	130	178,9349	5,86789	7,35022	25,27789	
№7.308/6	полдник	Печенье	12	83,35600	2,08000	1,04000	15,36000	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		ИТОГО	307					
		Итого в день	1259	1424,566	61,27744	49,67565	201,67034	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ д/с № 61  
 Вахрушева О.В.

### Меню 13 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н091/1	завтрак	Каша «Дружба» из пшена и риса, молочная со сл. маслом	130	142,3968	3,040756	5,64878	19,89811	
№7.357-7	завтрак	Багон с маслом с сыром	35/4/4	148,4380	5,44433	7,73633	21,3600	
№7.285	завтрак	Какао с молоком	150	101,8925	3,21856	3,26478	15,99689	
		итого	415					
№7.288	обед	Салат из помидоров	40	38,27760	0,74822	3,12844	3,27700	
№7.043с-2	обед	Суп вегетарианский со сметаной	150	58,08080	1,33567	2,77433	7,81011	
№7.249	обед	Печень говяжья по - строгоновски	50	96,49740	11,73867	5,21111	0,66244	
№7.н.151	обед	Макаронные изделия отварные с овощами	110	174,6261	4,25856	5,05478	29,35867	
№7.197	обед	Компот из яблок	150	56,22260	0,07278	0,06811	14,79344	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	538					
№7.363	полдник	Ряженка	150	120,5256	7,49278	9,98556	7,14011	
№7.12/5	полдник	Запеканка из творога с картофелем	130	253,4186	10,95933	16,52956	14,27667	
№7.004	полдник	Сгущенное молоко	10	44,2240	1,10589	1,30556	8,60156	
		итого	290					
		Итого в день	1243	1369,91,5	53,78235	61,34734	175,83500	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ д/с № 61  
 Вахрушева О.В.

### Меню 14 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.008	10 часов	Яблоко	120	43,30	0,50	0,10	12,46	
№7.2/5/1	завтрак	Запеканка рисовая с творогом	150	307,2629	9,04756	15,81689	33,71189	
№7.004	завтрак	Сгущённое молоко	20	58,97600	1,47433	1,74056	11,46700	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	40/5	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№7.354/4	завтрак	Чай с сахаром	200	44,83570	0,00000	0,00000	44,80633	
		Итого	415					
№7.001	обед	Салат из белокочанной капусты и моркови с раст. маслом	60	39,56810	0,77256	3,04211	4,24556	
№7.258	обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	91,89992	1,77589	4,10167	13,73989	
№ 7.н.163	обед	Котлета из говядины	80	163,2462	12,41644	10,88311	3,73456	
№7.180-3	обед	Рагу из овощей	150	97,5326	2,75756	3,99544	13,90133	
№7.110	обед	Компот из кураги	200	69,5786	0,488780	0,00000	18,71144	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	5					
		Итого	745					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.н.124с-4	полдник	Каша пшеничная молочная со сл.маслом	200	148,4521	4,46044	6,45756	18,70556	
№7.050	полдник	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		Итого	370					
		Итого в день	1650	1439,465	49,25844	57,98423	208,4599	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





## Меню 15 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н.066-2	полдник	Каша манная молочная со слив. м.	130	155,9961	6,07600	7,32011	22,69122	
№7.435/5	завтрак	Сыр	4	26,54080	2,15278	2,21900	0,0000	
№7.189-5	завтрак	Батон	35	85,54000	3,0800	1,2000	21,32000	
№7.067	завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	105,4417	2,80344	2,81600	16,8658	
		итого	419					
№7.289	обед	Салат из моркови и яблок с растит. маслом	40	51,60140	055600	3,12100	7,94000	
№7.30/2	обед	Уха рыбацкая	150	100,6255	6,82778	2,31922	11,03678	
№7.н250	обед	Запеканка капустная с говядиной	150	335,4286	21,50011	21,61011	15,63156	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	150	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	20	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	15	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	3					
		итого	488					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	86,5312	4,75233	5,43133	6,95889	
№7.187	полдник	Груша	100	45,684	0,00043	0,00032	0,01112	
№ 7.150/1	полдник	Вагрушка с повидлом	60	233,6525	4,71722	6,07478	41,00567	
		итого	310					
		Итого за день	1217					

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Гверждаю  
Заведующий МБДОУ д/с № 61  
Вахрушева О.В.

### Меню 16 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н123с-2	завтрак	Каша из овсяных хлопьев на конц. молоке со слив. маслом	200	176,1942	5,83278	8,57300	21,94378	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	40/5	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№7.030	завтрак	Кофейный напиток на сгущённом молоке	200	101,1738	2,20189	2,24400	17,88689	
		ИТОГО	445					
№7.425/1	обед	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	56,1034	1,17578	3,12300	80,4522	
№7.056/1	обед	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	60,0478	2,02700	1,45122	10,03222	
№7.190-1с/3	обед	Гуляш из мяса куры	80	140,3585	10,11967	10,89256	2,95078	
№7.н 047	обед	Пюре розовое	150	116,4115	2,79078	4,04711	18,35700	
№7.063	обед	Напиток из шиповника	200	68,3956	0,31956	0,00000	18,17456	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	5					
		ИТОГО	745					
№7.075-1	полдник	Кефир	200	86,5312	4,75233	5,43133	6,95889	
№7.004	полдник	Сгущенное молоко	15	44,2240	1,10589	1,30556	8,60156	
№7.н 039-5	полдник	Запеканка творожная	150	25078886	12,844456	16,84100	9,35367	
		ИТОГО	365					
		Итого в день	1655	1440,936	49,71624	59,23478	175,50579	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 17 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.202	10 часов	Апельсин	140	35,28	0,008	0,00	0,01009	
№7.н091/1	завтрак	Каша « Дружба» из пшена и риса, молочная со сл. маслом	200	142,3968	3,040756	5,64878	19,89811	
№7.435/5	завтрак	Сыр	9	26,54080	2,15278	2,21900	0,0000	
№7.189-5	завтрак	Батон	40	85,54000	3,0800	1,2000	21,32000	
№ 7.21	завтрак	Чай с молоком	200	88,0787	2,763556	2,95678	13,57267	
		Итого	449					
№7.367-3	обед	Огурец консервированный	60	7,11100	0,45122	0,05278	1,36500	
№7.27/2	обед	Суп-пюре из разных овощей	200	78,6869	2,06578	3,888700	9,23144	
№7.230	обед	Фрикадельки мясные паровые	80	198,6894	14,56344	13,811,56	3,65467	
№7.н113\1	обед	Свекла тушеная со сметаной	150	113,8410	2,54278	5,53078	17,50844	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	200	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	5					
		Итого	745					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	150	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.148/1	полдник	Шанежка с картофелем	80	193,5265	5,04567	7,03956	27,73911	
№7.187	полдник	Груша	120	45,684	0,00043	0,00032	0,01112	
		Итого в день	350					
		Итого в день	1684	1389, 915	13,61219	12,47089	57,59323	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 18 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
№7.н.119с	завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	177,4225	5,38156	7,28378	22,68356	
№7.357-7	завтрак	Батон с маслом с сыром	40/5/9	148,4380	5,44433	7,73633	21,3600	
№7.285	завтрак	Какао с молоком	200	101,8925	3,21856	3,26478	15,99689	
		Итого	454					
№7.20/	обед	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	63,4543	0,83189	4,44744	6,33544	
№7.н086/2	обед	Суп гороховый	200	105,4701	3,90256	3,47600	15,68711	
№7.н152	обед	Азу	200	298,6144	16,53322	15,86289	23,33156	
№7.197	обед	Компот из яблок	200	56,22260	0,07278	0,06811	14,79344	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	5					
		Итого	715					
№7.363	полдник	Ряженка	150	114,5256	4,49278	8,98556	6,14011	
№7.13/5	полдник	Запеканка из творога с морковью	150	260,8442	11,61922	20,41422	14,56400	
№7.004	полдник	Сгущенное молоко	15	44,2240	1,10589	1,30556	8,60156	
	полдник	Яблоко	100	42,768	0,00042	0,0042	0,01246	
		Итого в день	1684	1504,423	56,60279	73,48467	182,15367	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция + пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





### Меню 19 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.008	10 часов	Яблоко	120	43,30	0,50	0,10	12,46	
№7.123/1	завтрак	Омлет с зеленым горошком	170	165,86490	10,09533	10,25222	5,66989	
№7.035-1	завтрак	Батон с маслом	40/5	119,5740	3,10500	5,32500	21,3600	
№7.067	завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	105,4417	2,80344	2,81600	16,8658	
		Итого	415					
№7.291	обед	Салат из огурцов с растительным маслом	60	29,7029	061222	2,57500	2,64522	
№7.н145	обед	Щи вегетарианские со сметаной	200	59,0905	1,68900	2,76589	8,12933	
№7.355	обед	Биточки рыбные	80	147,9914	15,02833	6,68733	7,04389	
№7.179/1	обед	Рис припущенный с овощами	150	196,5238	3,97278	7,19333	31,69367	
№7.110	обед	Компот из кураги	200	69,5786	0,488780	0,00000	18,71144	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
	обед	соль	5					
		Итого	745					
№7.023	полдник	Йогурт питьевой	170	115,8890	7,48800	4,79233	12,72956	
№7.428/2	полдник	Рулет из дрожжев. теста с курагой	80	202,2774	6,10778	3,23144	40,07267	
№7.183	полдник	Банан	120	62,284	0,00126	0,00008	0,01831	
		Итого	370					
		Итого в день	1650	1578,739	56,83310	46,7809	209,9623	

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут





Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ д/с № 61  
 Вахрушева О.В.

### Меню 20 день

Сад, дошкольные организации 1-3 года Сан Пин 2.3/2.4.3590-20

Технологическая карта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход в граммах	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамин С
№7.031	10 часов завтрак	Сок фруктовый	100	41,86	0,50	0,10	10,10	
		Каша ячневая молочная со сл.маслом	200					
№7.435/5	завтрак	Сыр	9	26,54080	2,15278	2,21900	0,0000	
№7.189-5	завтрак	Багон	40	85,54000	3,0800	1,2000	21,32000	
№7.022-3	завтрак	Чай с лимоном	200	49,78610	0,04233	0,00444	12,93756	
		итого	449					
№7.333	обед	Салат из помидоров с зеленью	60	62,8357	0,87800	3,65467	6,81389	
№7.н136-1	обед	Борщ вегетарианский со сметаной	200	71,8509	1,90589	2,78589	11,65022	
№7.н089	обед	Суфле из печени	80	152,3048	16,68322	8,62500	1,96556	
№7.64с	обед	Картофельное пюре	150	131,1551	2,97922	3,94733	22,01233	
№7.115/1	обед	Компот из сухофруктов	200	67,84960	0,48878	0,02644	17,08256	50мг.
№7.002/1	обед	Хлеб ржаной	30	49,41300	1,98000	0,36000	12,5400	
№7.050	обед	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		соль	5					
		итого	745					
№ 7.075-1	полдник	Кефир	150	76,3504	4,19333	4,79233	6,14011	
№7.151	полдник	Макаронные изделия с отварн. овощами	150	174,6261	4,25856	5,05478	29,35867	
№7.6./7/1	полдник	Рыба, запеченная в мол.соусе	80	87,5423	8,86456	2,26833	4,262,44	
№7.050	полдник	Хлеб пшеничный	20	42,04200	1,52000	0,18000	10,0200	
		итого	400					
		Итого в день	1694	1497,588	62,22022	43,269	183,26778	
			8					

Приготовление в пароконвектомате: режим « конвекция +пар», температура -160С, влажность 70%, время -20-25 минут