



Утверждено
О.А. Неверова

1 день. Понедельник
Меню-раскладка дети от 3 до 7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Выход блюда, г	№ технологической карты
Второй завтрак					
Сок фруктовый 100г	42,71429	0,00046	0,00009	100	7.031/1
Итого:	42,71429	0,00046	0,00009		
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со слив. маслом	194,93250	0,00538	0,00728	200	7.н119с
Кофейный напиток с молоком*1	116,67982	0,00329	0,00338	200	7.13/10/5
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,11786	0,00307	0,00449	45	7.429
Итого:	443,73018	0,01173	0,01515		
Обед					
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,70018	0,00072	0,00170	50	7.143/3
Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне. (Суп овощной с мясом со сметаной)	93,23304	0,00222	0,00405	200	7.252 (7.043с-1)
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г. сад 80г)	121,67125	0,01150	0,01005	80	7.256
Греча с овощами.	186,97625	0,00471	0,00576	150	7.368-2
Компот из сухофруктов	77,16429	0,00027	0,00000	200	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	65,93571	0,00236	0,00043	40	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,02500	0,00152	0,00018	20	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	5	7.044
Итого:	630,70571	0,02329	0,02216		
Полдник					
Йогурт питьевой 180 г/150г	141,31250	0,00815	0,00521	180	7.023-2
Запеканка из творога с яблоками 100	266,48268	0,01211	0,01667	100	7.16/5
Смузиное молоко 20 гр	72,85714	0,00164	0,00194	20	7.351
Печенье 20 гр	93,23571	0,00208	0,00104	20	7.308/6
Хлеб пшеничный 20г	26,19375	0,00083	0,00010	20	2021/103
Итого:	600,08179	0,02481	0,02496		
Всего:	1745,52595	60,29482	62,36482	225,62393	1630

Утверждаю

О.А.Неверова

2 день. Вторник

Меню-раскладка дети от 3 до 7 лет



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход, блюва	№ технологической карты
Второй завтрак						
Яблоко 110 гр.	40,45345	0,00035	0,00035	0,01038	0,11	7.344
Итого:	40,45345	0,00035	0,00035	0,01038	0,11	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 200гр	213,17310	0,00585	0,00785	0,02861	0,2	7.8/4
Сыр 9 гр	29,67724	0,00215	0,00222	0,00000	0,009	7.435/5
Кофейный напиток с молоком*1	116,60121	0,00329	0,00338	0,01480	0,2	7.13/10/5
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,03793	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	491,48948	0,01436	0,01793	0,06350	0,454	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	35,45707	0,00059	0,00184	0,00508	0,06	7.057/1
Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	119,81845	0,00389	0,00441	0,01425	0,2	7.037с
Тертые из говядины с рисом ("Ёжики")	175,46379	0,01081	0,01007	0,00593	0,08	7.н-104
Капуста тушеная.	120,39931	0,00354	0,00486	0,01616	0,15	7.н76с
Компот	83,50172	0,00018	0,00000	0,02231	0,2	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	57,10862	0,00204	0,00037	0,01290	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,99655	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 3 гр	0,14276	0,00002	0,00000	0,00002	0,003	7.371-1
Итого:	638,88628	0,02259	0,02174	0,08668	0,743	
Полдник						
Картофель отварной 100 гр	99,36207	0,00191	0,00217	0,01663	0,1	7.63с/2
Чай с лимоном.	51,79793	0,00004	0,00000	0,01203	0,2	7.087
Печенье 20 гр	93,17931	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
Хлеб пшеничный 20 гр	42,01810	0,00136	0,00016	0,00894	0,02	7.050
Итого:	286,35741	0,00539	0,00338	0,05296	0,34	
Всего:	1436,68310	42,67914	43,39672	213,51931	1,647	

3 день. Среда
 Меню-раскладка дети от 3 до 7 лет

Утверждаю
 А. Неверова



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	№ Технологической карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 гр	48,04444	0,00051	0,00010	0,01038	0,1	7.031/1
Итого:	48,04444	0,00051	0,00010	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	179,53852	0,00467	0,00682	0,02121	0,2	7.104/3
Какао с молоком ..	122,66630	0,00381	0,00392	0,01516	0,2	7.285/3
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,20370	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	434,40852	0,01154	0,01522	0,05644	0,445	
Обед						
Огурец консервированный 50 гр	3,98426	0,00023	0,00003	0,00068	0,05	7.367-2
Суп овощной с мясом со сметаной	108,48148	0,00469	0,00618	0,00627	0,2	7.043с-1
Котлета мясная 80 гр	151,53185	0,01426	0,00788	0,00280	0,08	7.1163/8
Пюре из гороха со сливочным маслом.	208,47407	0,01109	0,00464	0,02788	0,15	7.362-1
Компот	75,15759	0,00024	0,00000	0,02004	0,2	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	47,59630	0,00169	0,00031	0,01068	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,05556	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Чеснок 3 гр	1,15852	0,00016	0,00000	0,00015	0,003	7.371-1
Итого:	644,01926	0,03389	0,01923	0,07867	0,738	
Полдник						
Яблоко 100 гр	36,39167	0,00032	0,00032	0,00935	0,1	7.131-4
Омлет натуральный 100 гр	163,41667	0,00896	0,01101	0,00217	0,1	7.038/1
Чай с лимоном.	43,93204	0,00004	0,00000	0,01013	0,2	7.087
Хлеб пшеничный 20 гр	19,72056	0,00062	0,00007	0,00409	0,02	7.050
Итого:	263,46093	0,00994	0,01141	0,02574	0,41	
Всего:	1373,10969	55,88074	45,95815	171,22870	1,683	

4 День. Четверг

Меню-раскладка дети от 3 до 7 лет

Утверждена О.А.Неверова



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00049	0,00010	0,00991	0,1	7.031/1
Итого:	46,00000	0,00049	0,00010	0,00991	0,1	
Завтрак						
Суфле творожное. Молоко стухенное20	352,78037	0,01563	0,02087	0,01482	0,15	
Какао с молоком.	107,96296	0,00332	0,00340	0,01436	0,2	7.285/1
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,20370	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	592,94704	0,02201	0,02875	0,04927	0,395	
Обед						
Кукуруза консервированная 50 гр.	36,11481	0,00085	0,00016	0,00677	0,05	7.375
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	61,00722	0,00136	0,00276	0,00714	0,2	7.044с-1
Биточки из кури.	184,31741	0,01081	0,01165	0,00266	0,08	7.н019
Рис припущенный с овощами	177,27204	0,00322	0,00614	0,02557	0,13	7.179
Компот	73,99074	0,00022	0,00000	0,01979	0,2	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	45,26000	0,00160	0,00029	0,01014	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	34,86389	0,00112	0,00013	0,00738	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	612,81611	0,01918	0,02113	0,07944	0,705	
Полдник						
Рагу овощное	103,82370	0,00240	0,00289	0,01728	0,1	7.083
Чай с молоком.	98,60704	0,00276	0,00296	0,01357	0,2	7.079
Вафли 22 гр	97,22222	0,00089	0,00078	0,02247	0,022	7.015/2
Хлеб пшеничный 20 гр	34,35056	0,00110	0,00013	0,00726	0,02	7.050
Итого:	334,00352	0,00716	0,00675	0,06059	0,342	
Всего:	1564,92387	48,84352	56,73185	199,21648	1,542	

5 день. Патница
Меню-раскладка Дети от 3 до 7 лет

Утверждена

С.А. Неверова



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	34,37813	0,00030	0,00030	0,00877	0,1	7.346
Итого:	34,37813	0,00030	0,00030	0,00877	0,1	
Завтрак						
Каша манная молочная со сливочным маслом.	193,17667	0,00564	0,00702	0,02299	0,2	7.4066-1
Сыр 10 гр	37,32667	0,00270	0,00278	0,00000	0,01	7.435/2
Какао с молоком..	105,95938	0,00321	0,00326	0,01398	0,2	7.285/2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,50417	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	468,96688	0,01462	0,01755	0,05705	0,455	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с яблоками, морковью и растительным маслом 50 гр.	47,30438	0,00080	0,00256	0,00605	0,05	7.9/1/1
Борщ с мясом со сметаной.	113,86792	0,00416	0,00574	0,00961	0,2	7.439с
Суфле рыбное.	166,59479	0,01660	0,00497	0,00219	0,08	7.61р/1
Картофельное пюре.	147,13479	0,00298	0,00395	0,02201	0,15	7.64с
Компот	71,99583	0,00018	0,00000	0,01928	0,2	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	49,77500	0,00176	0,00032	0,01115	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,16250	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	643,83521	0,02801	0,01771	0,08031	0,745	
Полдник						
Снежок 180 г	169,28542	0,00520	0,00640	0,02180	0,18	7.082-2
Хлеб пшеничный (полдник)	50,77188	0,00153	0,00017	0,00978	0,025	4.9/13
Морковь тушеная 100г	78,52500	0,00137	0,00328	0,01098	0,1	2021/16/5
Печенье овсяное	238,54167	0,00542	0,00271	0,04000	0,04	4.23/12/3
Итого:	537,12396	0,01352	0,01256	0,08256	0,345	
Всего:	1663,88356	56,43958	48,11000	228,68604	1,645	

6 день. Понедельник
 Меню-раскладка Дети от 3 до 7 лет



Утверждаю
 О.А.Неверова

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100г	50,84211	0,00054	0,00011	0,01099	0,1	7.031/1
Итого:	50,84211	0,00054	0,00011	0,01099	0,1	
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	217,75053	0,00649	0,00814	0,02804	0,2	7.Н080-1
Какао с молоком.	129,12544	0,00432	0,00446	0,01598	0,2	7.285/1
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,07719	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	478,95316	0,01387	0,01708	0,06410	0,445	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	46,70526	0,00065	0,00285	0,00565	0,05	7.057
Суп рыбный с крупой	138,06316	0,00840	0,00284	0,01757	0,2	7.061/1
Бифис с мясом.	291,20860	0,01544	0,01643	0,01513	0,23	7.061/1
Компот	67,05667	0,00055	0,00003	0,01675	0,2	4.51/0
Хлеб ржаной 40 гр	48,26667	0,00171	0,00031	0,01085	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	47,01053	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.003
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.050
Итого:	638,31088	0,02828	0,02265	0,07597	0,745	
Полдник						
Кефир 190 г	94,39439	0,00462	0,00528	0,00677	0,19	7.075-9
Сгущенное молоко 20 гр	96,72982	0,00218	0,00257	0,01693	0,02	7.351
Запеканка творожная 100 гр	266,42053	0,01205	0,01544	0,01195	0,1	7.Н039-5
Печенье 20 гр	93,20702	0,00208	0,00104	0,01536	0,02	7.308/6
Хлеб пшеничный 20г	31,81316	0,00102	0,00012	0,00672	0,02	2021/103
Итого:	582,56491	0,02195	0,02445	0,05773	0,35	
Всего:	1730,37905	64,64526	64,29579	208,78719	1,64	

7 день. Вторник

Меню-раскладка Дети от 3 до 7 лет

Утверждено

А.Неверова



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Вит. С, мг	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак										
Яблоко 100гр	40,36271	0,00035	0,00935	0,01038					0,1	7,346
Итого:	40,36271	0,00035	0,00935	0,01038					0,1	
Завтрак										
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	201,97542	0,00550	0,00732	0,02394					0,2	7,4124с-2
Сыр 9 гр	28,99525	0,00210	0,00217	0,00000					0,009	7,436/5
Какао с молоком	96,01508	0,00268	0,00272	0,01349					0,2	7,285/2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,00000	0,00307	0,00449	0,02908					0,045	7,429
Итого:	458,98576	0,01335	0,01670	0,05750					0,454	
Обед										
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	36,52399	0,00085	0,00205	0,00457					0,05	7,055
Рассолыччик домашний на мясном бульоне со сметаной	97,07729	0,00200	0,00337	0,01329					0,2	7,246/1
Колбаса мясная 80 гр	199,50780	0,01463	0,01256	0,00175					0,08	7,1163/8
Макаронные изделия отварные 150г	203,30847	0,00500	0,00322	0,03479					0,15	2021/46/4
Компот	71,61017	0,00018	0,00000	0,01918					0,2	4,5/10
Хлеб ржаной 40 гр	61,35593	0,00219	0,00040	0,01389					0,04	7,003
Хлеб пшеничный 20 гр	59,23780	0,00192	0,00023	0,01268					0,02	7,050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000					0,005	7,044
Чеснок 1 гр	0,38993	0,00995	0,00900	0,00005					0,001	7,371-2
Итого:	729,01068	0,02884	0,02182	0,10020					0,746	
Полдник										
Свекла тушеная в молочном соусе 100г	77,60678	0,00197	0,00243	0,01246					0,1	7,15/3/3
Чай с лимоном	41,05542	0,00004	0,00000	0,00946					0,2	7,087
Пряники	88,98305	0,00120	0,00070	0,01943					0,025	4,23/12-1
Хлеб пшеничный 20 гр	20,35932	0,00064	0,00008	0,00425					0,02	7,050
Итого:	228,00458	0,00386	0,00321	0,04559					0,345	
Всего:	1439,58931	44,39034	42,08254	213,67610					1,645	

8 день. Среда.

Меню-раскладка дети от 3 до 7 лет

Утверждено

О.А.Неверова



Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100г	47,55932	0,00051	0,00010	0,01027	0,1	7.031/1
Итого:	47,55932	0,00051	0,00010	0,01027	0,1	
Завтрак						
Каша рисовая молочная со слив. маслом	182,05119	0,00427	0,00684	0,02225	0,2	7.н162-3
Кофейный напиток на молоке 180г	96,84627	0,00251	0,00253	0,01371	0,18	7.084-2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,00000	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	410,89746	0,00984	0,01386	0,05604	0,425	
Обед						
Огурец консервированный 50г.	3,60475	0,00020	0,00002	0,00062	0,05	7.367-2
Свекольник с мясом со сметаной.	108,76407	0,00393	0,00387	0,01372	0,2	7.н102
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины 230 гр	365,72661	0,01799	0,01260	0,03804	0,23	7.368/4
Компот	75,64068	0,00026	0,00000	0,02019	0,2	4.5/10
Хлеб ржаной 40 гр	68,10508	0,00244	0,00044	0,01544	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,98305	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	668,82424	0,02634	0,01712	0,09802	0,72	
Полдник						
Пудинг манный с яблоками 120 гр	255,28424	0,00602	0,00488	0,04259	0,12	7.4/5/2
Чай с лимоном.	41,04983	0,00004	0,00000	0,00946	0,2	7.087
Правники	88,98305	0,00120	0,00070	0,01943	0,025	4.23/12-1
Хлеб пшеничный 20г	23,68729	0,00075	0,00009	0,00497	0,02	2021/103
Итого:	409,00441	0,00802	0,00568	0,07644	0,365	
Всего:	1517,33615	44,70644	36,75119	240,78000	1,61	

9 День. Четверг.

Меню-раскладка Дети от 3 до 7 лет



О.А.Неверова

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак	44,51613	0,00048	0,00010	0,00961	0,1	7.031
Сок фруктовый 100 г	44,51613	0,00048	0,00010	0,00961	0,1	
Итого:						7н.039
Завтрак	196,28903	0,01049	0,01334	0,00275	0,15/ 0,02	7.285/2
Запеканка из творога со сладким соусом	104,61903	0,00312	0,00320	0,01404	0,2	7.429
Какао с молоком..	131,89355	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	432,80161	0,01667	0,02102	0,03687	0,395	7.001
Итого:						
Обед	56,04742	0,00129	0,00346	0,00632	0,06	7.47-с/4
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	112,63113	0,00346	0,00467	0,01220	0,2	7.3/133
Суп-лапша с мясом курды со сметаной 200 гр	436,65355	0,02316	0,02247	0,02517	0,23	4.5/10
Рагу из мяса кур.	85,43065	0,00042	0,00003	0,02270	0,2	7.003
Компот	61,30645	0,00219	0,00040	0,01389	0,04	7.050
Хлеб ржаной 40 гр	46,94516	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.044
Хлеб пшеничный 20 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Соль	799,01435	0,03205	0,03121	0,09029	0,755	
Итого:						7.023-2
Полдник	137,49435	0,00794	0,00508	0,01349	0,18	7.344
Йогурт питьевой 180 г	44,36129	0,00039	0,00039	0,01142	0,11	8.4/4
Яблоко 110 гр.	182,63903	0,00458	0,00633	0,02219	0,2	7.050
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 200г	14,71694	0,00046	0,00005	0,00303	0,02	
Хлеб пшеничный 20 гр	379,21161	0,01336	0,01185	0,05013	0,51	
Итого:						1,76
Всего:	1634,94635	62,56210	64,16468	186,90629		

10 день. Пятница.

Меню-раскладка Дети от 3 до 7 лет

Утверждаю:  Неверова

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, кг	№ технологической карты
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	47,58621	0,00051	0,00010	0,01027	0,1	7.031
Итого:	47,58621	0,00051	0,00010	0,01027	0,1	
Завтрак						
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	179,30914	0,00467	0,00682	0,02121	0,2	7.Н043
Сыр 9 гр	29,61655	0,00216	0,00221	0,00000	0,009	7.435/5
Кофейный напиток с молоком*1	127,42707	0,00374	0,00386	0,01570	0,2	7.13/10/5
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	132,03793	0,00307	0,00449	0,02008	0,045	7.429
Итого:	468,39069	0,01362	0,01738	0,05698	0,454	
Обед						
Икра кабачковая 50гр.	35,96897	0,00098	0,00261	0,00272	0,05	7.275/1
Борщ с мясом со сметаной.	115,31897	0,00537	0,00533	0,01026	0,2	7.А39с
Рыба отварная под маринадом	213,06086	0,01293	0,01166	0,00862	0,1	7.27/2
Рис припущенный с овощами	220,28414	0,00400	0,00720	0,03186	0,15	7.179/1
Кисель из сухофруктов 200г	88,38810	0,00059	0,00004	0,01959	0,2	202/120/11
Хлеб ржаной 40 гр	55,23621	0,00197	0,00036	0,01247	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,59655	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.044
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	
Итого:	775,22379	0,02766	0,02735	0,09553	0,745	
Полдник						
Хлеб пшеничный (подан)	37,23879	0,00112	0,00012	0,00715	0,025	4.9/13
Макаронные изделия в молоке с маслом.	133,27328	0,00430	0,00560	0,01379	0,18	7.н132/2
Чай с сахаром.	33,09503	0,00000	0,00000	0,00893	0,2	7.354
Печенье	81,46552	0,00110	0,00064	0,01775	0,025	4.23/12-1
Итого:	290,07362	0,00651	0,00637	0,04762	0,43	
Всего:	1558,71983	48,30069	51,19914	210,41259	1,729	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201223266649143978862082267291933668049671996244

Владелец Богданова Мария Вячеславовна

Действителен с 04.09.2024 по 04.09.2025