



Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из риса с творогом	150	10,76	11,14	27,69	252,53	0,62	№6-г
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	№97
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>13,92</b>	<b>12,78</b>	<b>56,25</b>	<b>393,65</b>		
<b>Второй завтрак:</b>							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>118,5</b>		
<b>Обед</b>							
Винегрет	50	0,87	3,38	4,87	52,5	5,75	№30
Суп рыбный	180	6,12	2,28	9,88	84,09	1,87	№19
Гуляш мясной	80	9,76	10,68	2,9	146,21	0,73	№16
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,33	5,65	31,1	204,9	0,04	№1-г
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>28,42</b>	<b>26,82</b>	<b>83,11</b>	<b>685,4</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,75</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1487</b>	<b>53,14</b>	<b>49,63</b>	<b>211,64</b>	<b>1464,85</b>	<b>11,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша рисовая молочная	180	3,75	5,04	21,67	144,9	1,16	№50
	Какао с молоком	180	3,9	4,39	15,4	66,9	1,5	№7
	Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
	Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
	<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>12,91</b>	<b>12,81</b>	<b>56,55</b>	<b>344,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>								
	10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
	<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>								
	Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,3	2,05	40,1	6,32	№12-с
	Суп крестьянский с пшеном	180	4,57	7,42	13,7	139,32	19,53	№15
	Биточки рыбные	70	11,62	2,4	3,45	82,92	0,2	№5
	Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
	Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
	Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
	Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
	<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>25,13</b>	<b>24,35</b>	<b>73,14</b>	<b>581,8</b>		
<b>Полдник</b>								
	Ватрушка с творогом	70	7,336	7,63	23,17	206,5	0,035	№41
	Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
	<b>Итого за полдник:</b>	<b>270</b>	<b>7,336</b>	<b>7,63</b>	<b>30,37</b>	<b>236,42</b>		
	<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>45,896</b>	<b>45,31</b>	<b>172,8</b>	<b>1218,4</b>	<b>69,64</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>							
Отварные макароны с сыром	170	5,4	6,5	34,1	219,9	0,05	№8
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-Н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>405</b>	<b>8,18</b>	<b>10,93</b>	<b>61,36</b>	<b>379,52</b>		
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат морковный	50	0,6	2,75	6,41	55,18	2,3	№25
Суп картофельный с вермишелью	180	1,8	4,17	13,66	99,23	12,0	№4
Котлета говяжья	80	12,3	11,3	3,4	165,4	0,17	№4
Капуста тушеная с томатом	130	2,7	2,0	8,5	52,5	61,6	№10-Г
Компот из свежемороженой ягодной смеси	180	0,22	0,04	14,24	55,67	45	№31
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>22,51</b>	<b>25,09</b>	<b>65,08</b>	<b>560,46</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>3,58</b>	<b>5,91</b>	<b>51,7</b>	<b>264,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>34,79</b>	<b>42,45</b>	<b>190,88</b>	<b>1259,46</b>	<b>138,12</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша пшеничная молочная	180	7,16	10,69	28,15	236,8	0,7	№10-к
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>410</b>	<b>9,92</b>	<b>11,17</b>	<b>55,39</b>	<b>360,72</b>		
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежей капусты	50	0,78	3,34	3,0	44,65	15,7	№10
Свекольник	180	4,26	7,32	12,97	132,95	4,09	№28
Суфле из печени	80	15,5	9,8	1,8	158,1	19,7	№20
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,3	3,8	27,2	163,9	0,03	№6
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>29,81</b>	<b>29,09</b>	<b>76,71</b>	<b>682,12</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>0,88</b>	<b>2,93</b>	<b>25,43</b>	<b>263,28</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1557</b>	<b>46,01</b>	<b>48,19</b>	<b>179,13</b>	<b>1464,12</b>	<b>64,72</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ техно- логической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 6</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша «Дружба»	180	5,6	9,18	24,55	202,48	1,3	№2
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,38</b>	<b>13,61</b>	<b>51,81</b>	<b>362,1</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>82,68</b>		
<b>Обед</b>							
Салат витаминный	50	0,6	2,7	4,1	43,0	11,0	№10
Рассольник	180	4,31	7,34	13,69	136,41	11,34	№13
Запеканка картофельная с отварным мясом	200	14,1	16,67	24,4	303,0	26,6	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>24,33</b>	<b>31,54</b>	<b>81,94</b>	<b>695,5</b>		
<b>Полдник</b>							
Сдоба	60	0,88	2,73	5,232	180,6		
Чай с молоком	200	2,8	3,2	15,3	120	1,3	№4-н
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>3,68</b>	<b>5,93</b>	<b>20,53</b>	<b>300,6</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1552</b>	<b>36,39</b>	<b>51,28</b>	<b>174,48</b>	<b>1440,88</b>	<b>71,84</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 7</b>							
<b>Завтрак</b>							
Запеканка из творога	150	19,79	4,58	35,25	261,37	0,91	№195
Соус молочный сладкий	20	0,4	1,16	1,32	17,2	-	
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>22,95</b>	<b>6,22</b>	<b>63,81</b>	<b>402,4</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10-00 Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	0,67	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>150</b>	<b>4,05</b>	<b>3,75</b>	<b>16,2</b>	<b>118,5</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свежих помидоров	50	0,53	3,4	1,8	41,0	12,0	№8
Суп картофельный с клецками	180	1,8	2,1	6,99	56,08	2,08	№69
Овощное рагу с мясом	200	21,1	23,9	19,8	253,3	11,2	№17
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>28,77</b>	<b>34,23</b>	<b>62,95</b>	<b>548,16</b>		
<b>Полдник</b>							
Пряники	50	2,4	1,4	38,85	167,9	-	
Какао с молоком	200	4,35	4,88	17,23	126,43	1,5	№7
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>6,37</b>	<b>6,28</b>	<b>56,08</b>	<b>294,33</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1477</b>	<b>62,14</b>	<b>50,48</b>	<b>199,04</b>	<b>1363,39</b>	<b>28,86</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
		Б	Ж	У			
<b>День 8</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	180	4,98	1,6	17,6	105,2	1,3	№86
Кофейный напиток с молоком	180	3,87	4,32	18,47	126,14	1,35	№10
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Сыр	10	2,5	2,9	0,24	39	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>400</b>	<b>14,11</b>	<b>9,3</b>	<b>55,55</b>	<b>364,34</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат и свежих огурцов с луком	50	0,40	3,3	1,88	37,85	0,48	№16
Суп гороховый	180	6,92	6,36	18,20	156,13	10,72	№12
Рыбные фрикадельки	70	11,39	2,63	3,37	83,49	0,2	№8
Картофельное пюре	130	2,8	5,2	20,0	137,0	24,3	№9
Чай с лимоном	180	0,08	0,009	12,87	50,04	3,6	№19
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>26,48</b>	<b>22,32</b>	<b>75,19</b>	<b>596,99</b>		
<b>Полдник</b>							
Булочка «Домашняя»	60	5,31	4,42	30,75	184,38	1,92	№13005
Кисель	200	2,5	-	28,0	113,2	-	№25
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>7,81</b>	<b>4,42</b>	<b>58,75</b>	<b>297,5</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1467</b>	<b>48,92</b>	<b>36,56</b>	<b>202,23</b>	<b>1314,21</b>	<b>56,87</b>	

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 9</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша манная молочная	180	5,67	8,98	22,22	191,19	1,3	№7
Чай полусладкий	200	-	-	8,0	29,92	-	№6-н
Батон «Подмосковный новый» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>415</b>	<b>8,45</b>	<b>13,41</b>	<b>49,48</b>	<b>350,8</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10.00 Фрукты	130	0,52	0,52	12,74	55,38	13	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>130</b>	<b>0,52</b>	<b>0,52</b>	<b>12,74</b>	<b>55,38</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы и яблок	50	0,55	3,39	18,0	50,7	5,28	№37
Суп овощной	180	1,98	5,2	11,77	101,4	21,33	№5
Плов с мясом курицы	200	14,45	19,36	39,63	378,0	1,4	№3
Компот из сухофруктов	180	0,43	-	20,88	80,61	0,3	№20
Хлеб «Крестьянский»1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>677</b>	<b>22,3</b>	<b>32,78</b>	<b>109,15</b>	<b>743,19</b>		
<b>Полдник</b>							
Печенье	50	3,5	5,9	37,4	208,5	-	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	14,3	55,6	4,0	№19
<b>Итого за полдник:</b>	<b>250</b>	<b>3,58</b>	<b>5,91</b>	<b>51,7</b>	<b>264,1</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1472</b>	<b>34,85</b>	<b>52,62</b>	<b>223,07</b>	<b>1413,47</b>	<b>46,61</b>	

	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- гетичес- кая цен- ность (ккал)	Витамин С	№ тех- нологи- ческой карты
		Б	Ж	У			
<b>День 10</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой	180	4,28	1,58	13,62	70,4	0,81	№85
Кофейный напиток с молоком	200	4,31	4,8	20,53	140,16	1,5	№10-н
Батон «Подмосковный» в/с	30	2,76	0,48	19,24	94,0	-	
Масло сливочное(порциями)	5	0,02	3,95	0,02	35,7	-	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>415</b>	<b>11,35</b>	<b>10,81</b>	<b>53,41</b>	<b>340,26</b>		
<b>Второй завтрак</b>							
10-00 Снежок	200	5,4	5,0	21,6	158	0,9	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>5,0</b>	<b>21,6</b>	<b>158</b>		
<b>Обед</b>							
Салат из огурцов и помидоров	50	0,47	3,35	2,05	40,1	5,2	№12-с
Борщ	180	4,36	7,27	12,49	132,0	20,9	№7
Рыбное суфле	80	12,1	4,45	1,52	95,0	0,23	№11
Картофельное пюре с морковью	130	2,6	4,42	18,89	124,5	20,54	№13
Компот из шиповника	180	0,45	-	15,49	65,3	0,5	№29
Хлеб «Крестьянский» 1С обогащенный «Валитек-8»	30	2,49	0,39	14,43	68,1	-	
Хлеб «Дарницкий новый» формовой	37	2,4	4,44	4,44	64,38	-	
<b>Итого за обед:</b>	<b>687</b>	<b>24,87</b>	<b>24,32</b>	<b>69,31</b>	<b>589,38</b>		
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с джемом	60	3,69	2,92	31,73	197,9	0,62	№12007
Сок	200	0	0,2	20,2	82,68	20	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>260</b>	<b>3,69</b>	<b>3,12</b>	<b>51,93</b>	<b>280,58</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1562</b>	<b>45,31</b>	<b>43,25</b>	<b>196,25</b>	<b>1368,22</b>	<b>51,2</b>	

## **Ассортимент блюд 10-дневного меню**

### **МБДОУ «Детский сад №16»**

#### **Каши и супы молочные**

1. Каша ячневая молочная
2. Каша гречневая рассыпчатая
3. Каша рисовая молочная
4. Каша пшеничная молочная
5. Каша «Дружба» молочная
6. Суп молочный с крупой
7. Суп молочный с макаронами
8. Каша манная молочная
9. Каша пшенная молочная
10. Каша геркулесовая молочная

#### **Изделия из творога**

1. Запеканка из творога
2. Запеканка рисовая с творогом

#### **Блюда из рыбы**

1. Биточки (котлеты) рыбные
2. Рыбное суфле
3. Рыбные фрикадельки

## Суп

1. Щи со сметаной
2. Суп с картофельный с вермишелью
3. Борщ
4. Суп крестьянский с пшеном
5. Свекольник
6. Суп картофельный с клецками
7. Рассольник
8. Суп гороховый
9. Суп овощной
10. Суп рыбный

## Блюда из мяса говядины и мяса куры

1. Биточки мясные
2. Котлета куриная
3. Котлета из мяса говядины
4. Плов с мясом куры
5. Запеканка картофельная с отварным мясом
6. Гуляш мясной
7. Овощное рагу с мясом

## **Гарниры**

1. Капуста тушеная
2. Пюре картофельное
3. Пюре картофельное с морковью
4. Макароны изделия отварные с маслом
5. Картофель отварной, запеченный с маслом
6. Рагу из овощей
7. Рис отварной припущенный

## **Салаты**

1. Салат из свеклы
2. Салат витаминный
3. Салат из свежих помидоров
4. Винегрет
5. Салат из свежей капусты
6. Салат морковный
7. Салат из отварной свеклы с яблок
8. Салат из свежих огурцов и помидоров
9. Салат из свежих огурцов с луком

## **Выпечка собственного производства**

1. Булочка ванильная
2. Ватрушка с творогом
3. Булочка «Домашняя»

4.Ватрушка с повидлом

### **Кондитерские изделия**

1.Печенье

2.Пряники

3.Сдоба

### **Напитки**

1.Чай полусладкий

2.Чай с молоком

3.Чай с лимоном

4.Кофейный напиток с молоком

5.Какао с молоком

6.Компот из сухофруктов

7.Компот из шиповника

8.Кисель

9.Молоко

10.Снежок

11.Йогурт

### **Соусы**

1.Соус молочный сладкий

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447198

Владелец Дранишникова Наталья Михайловна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025