

г. Екатеринбург
Муниципальное образование
детский сад № 472
Заведующий МАДОУ детский сад № 472
Бондаренко А.В.
Приказ от «20» августа 2020г. № 371-08



10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 472

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,23	2,13	5,43	28,42	196,44	№8.5/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82		63,36	№8.5/13
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		15,02	9,44	13,97	58,55	433,80	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90		0,18	18,18	82,80	№7.031-2
		0,90		0,18	18,18	82,80	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,87	0,16	3,46	9,44	77,33	№8.6/2
Азу из говядины	230	16,52	13,54	15,85	23,35	327,93	№7.152
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,74		5,32	5,49	75,60	№7.21/1
Компот из сухофруктов	200	0,49		0,03	17,99	56,85	№8.6/10
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
		22,92	13,70	25,26	77,17	628,21	

Полдник

Запеканка творожная с рисом	120	14,26	13,00	21,09	17,50	284,10	№7.14/5/3
Стушенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Печенье	24	2,5		1,25	18,43	109,92	№8.106
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		24,42	19,23	29,58	61,92	579,94	
Итого:		63,26	42,37	68,99	215,82	1724,75	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,70	6,43	24,20	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	№8.102
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		11,06	5,36	15,05	64,19	449,46	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90		0,18	18,18	82,80	№7.031-2
		0,90		0,18	18,18	82,80	

Обед

Свекольник со сметаной	250	2,18	0,16	5,72	17,55	133,40	№8.5/2
Гуляш из отварного мяса говядины	70	20,31	19,61	20,93	4,52	319,69	№8.12/8
Макаронные изделия отварные	150	5,33	0,03	4,69	38,24	209,27	№8.43/3
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1,03		4,06	7,32	64,23	№8.5/1
Компот из кураги и изюма	200	0,31			19,25	79,03	№8.4/10
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
		32,46	11,80	36,00	107,78	896,12	

Полдник

Тефтели рыбные в соусе	110	9,32	7,94	5,47	9,55	152,40	№8.11/7
Картофельное пюре	90	1,83	0,33	2,80	13,67	93,24	№8.3/3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
Вафли	16	0,51		0,45	12,94	56,00	№8.114
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		18,58	13,67	14,65	53,55	438,41	
Итого:		62,63	38,46	65,88	243,70	1866,79	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,89	2,13	5,61	33,18	221,08	№8.14/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56		59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04			11,64	49,23	№7.022-4
		12,66	6,55	11,07	60,81	400,69	

Второй завтрак 10.00

Фруктовое пюре	125	0,45		0,34	11,59	52,87	№3/041
		0,45		0,34	11,59	52,87	

Обед

Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	250	2,06	0,16	5,74	10,60	105,30	№8.7/2
Котлета из мяса говядины	70	12,88	9,00	11,68	13,24	186,54	№7.н163/1
Рагу из овощей	130	2,04	0,09	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,12	0,30	7,60	3,46	84,57	№4.19/1
Кисель из кураги	180	0,89		0,01	28,28	117,04	№7.9/10/1
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		23,81	9,55	29,08	100,63	726,28	

Полдник

Запеканка из творога	110	14,19	13,31	17,60	13,92	301,88	№8.9/5
Сгущенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,86	№7.075
		24,80	21,81	27,53	62,43	642,37	
Итого:		61,72	38,90	66,39	207,83	1822,21	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	6,19	2,13	6,28	32,16	209,48	№8.2/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	№8.102
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		11,33	4,79	14,13	62,33	420,88	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	190	0,71		0,67	20,40	85,50	№8.109
		0,71		0,67	20,40	85,50	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	0,16	3,06	12,17	88,95	№4.20/2
Мясо кур отварное в соусе	80	20,63	17,43	21,04	2,46	313,34	№4.2/9
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,50		2,75	20,31	119,95	№4.45/3
Салат из моркови с растительным маслом	60	0,70		4,05	8,01	65,69	№8.10/1
Компот из чернослива и изюма	200	0,33			23,46	96,58	№8.5/10
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		30,74	17,59	31,68	97,33	821,21	

Полдник

Морковь тушеная	150	2,10	1,20	6,91	15,69	136,20	№4.10/3
Шанежка с картофелем	90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		12,82	7,58	20,58	54,27	465,96	
Итого:		58,58	29,96	67,06	234,33	1793,55	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	15	0,06	0,00	0,00	0,99	33,75	№8.113
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		12,59	4,76	10,80	72,23	487,73	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	190	0,71		0,67	20,40	85,50	№8.109
		0,71		0,67	20,40	85,50	

Обед

Суп-поре гороховый	200	6,54	0,01	2,42	19,56	132,15	№8.29/2
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	80	12,08	10,47	12,80	6,37	208,84	№4.22/8
Гарнир овощной сборный	150	3,85	1,72	1,40	18,26	104,95	7.36/3
Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,10	№7.425/1
Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16	№7.063
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Итого:		27,27	12,20	20,35	91,31	672,70	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	11,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Зефир	24	0,19			18,84	72,96	№8.111
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		18,52	16,81	21,02	40,02	429,86	
Итого:		59,09	33,77	52,84	223,96	1675,79	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с лапшой	200	3,29	2,15	3,82	12,52	105,59	№7.21/2
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82		63,36	№8.5/13
Чай с молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
		11,60	8,15	10,95	39,73	306,35	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90		0,18	18,18	82,80	№7.031-2
		0,90		0,18	18,18	82,80	

Обед

Суп-пюре из картофеля	250	3,02	1,33	3,52	16,13	115,38	№8.25/2
Котлета по-Хлыновски	80	13,61	9,0	12,48	3,38	179,11	№7.н177
Капуста тушеная	130	2,95		2,40	14,70	87,49	№8.8/3
Салат из отварной свеклы с раст. маслом	60	0,83		4,45	6,34	69,73	№8.20/1
Компот из сухофруктов	200	0,49		0,03	17,99	56,85	№8.6/10
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
		24,20	10,33	23,48	79,44	599,06	

Полдник

Запеканка из творога с изюмом	115	14,17	13,29	17,90	19,17	325,69	№8.11/5
Сгущенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Печенье	24	2,50		1,25	18,43	109,92	№8.106
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		24,33	19,52	26,39	63,59	621,53	
Итого:		62,55	38,00	61,18	210,96	1655,94	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	32,31	230,68	№8.15/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	№8.102
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		11,59	4,79	14,16	62,48	442,08	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,90		0,18	18,18	82,80	№7.031-2
		0,90		0,18	18,18	82,80	

Обед

Уха рыбачья	200	6,83	5,54	2,32	10,04	110,10	№8.30/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	195	14,52	10,95	13,64	30,51	327,93	№8.36/8
Соус сметанный	50	0,59	0,34	4,05	1,97	52,73	№8.6/11
Икра кабачковая	40	0,8		3,59	3,75	48,73	№7.275
Кисель из клюквы	200	0,2		0,01	24,34	106,85	№7.8/10/3
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,2	№8.103
		27,76	16,83	24,39	101,53	783,04	

Полдник

Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7
Соус молочный с овощами	50	0,95	0,61	3,02	3,68	50,09	№8.4/11
Зефир	24	0,19			18,84	72,96	№8.111
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		20,90	20,05	12,34	33,42	357,04	
Итого:		61,15	36,88	51,07	215,61	1664,96	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	3,02	6,32	22,19	178,60	№8.4/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	№8.102
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		10,69	5,68	14,94	62,18	439,30	

Второй завтрак 10.00

Фруктовое пюре	125	0,45		0,34	11,59	52,87	№3/041
		0,45		0,34	11,59	52,87	

Обед

Суп фасолевый	200	0,94		3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Биточки (котлеты) из мяса говядины	70	9,95	9,20	10,01	4,82	164,89	№8.14/8/1
Картофель отварной	130	2,46	0,02	3,60	21,45	136,43	№8.1/3/2
Соус молочный с овощами	30	0,57	0,37	1,82	2,21	30,06	№8.4/11/1
Салат из отварной свеклы с соевым соусом	60	0,79		1,81	5,56	40,28	№7.133
Компот из изюма	200	0,17			18,38	75,47	№7.078
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		19,70	9,59	21,67	90,14	652,19	

Полдник

Макаронные изделия отварные с сыром	180	4,66	1,63	4,05	21,75	137,56	№7.43-2/3/3
Вафли	16	0,51		0,45	12,94	114,50	№8.114
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		10,20	6,66	10,25	42,06	342,63	
Итого:		41,88	22,77	47,20	205,97	1486,99	

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,10	2,53	6,32	25,22	193,93	№4.19/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло	5						
Чай с лимоном	180	0,04			11,64	49,23	№7.022-4
		11,87	6,95	11,78	52,85	373,54	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	190	0,71		0,67	20,40	85,50	№8.109
		0,71		0,67	20,40	85,50	

Обед

Борщ со сметаной	250	2,15	0,16	5,70	14,18	120,70	№8.2/2
Гуляш из мяса куры	80	15,24	12,08	3,96	4,20	122,98	№7.190-1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	5,94	0,03	5,92	36,81	216,72	№8.44/3
Салат из белокочанной капусты с яблоком и растительным маслом	60	5,90		4,08	7,45	58,16	№4.8/1
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,40			19,35	79,60	№8.7/10
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		34,45	12,27	20,44	112,91	734,86	

Полдник

Пагу из овощей с соусом молочным	180	3,74	0,97	7,10	20,67	169,01	№8.19/3
Булочка творожная	80	9,60		12,17	38,21	297,84	№7.2/12/1
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		18,37	6,00	25,02	66,25	557,42	
Итого:		65,20	25,22	57,91	252,41	1751,32	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,13	7,84	28,61	208,61	№8.8/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	5	0,03	0,03	4,13	0,04	37,40	№8.102
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		10,99	4,79	15,69	58,78	420,16	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	190	0,71		0,67	20,40	85,50	№8.109
		0,71		0,67	20,40	85,50	

Обед

Рассольник со сметаной	250	1,80	0,16	3,55	13,20	97,73	№8.9/2
Бигус с мясом говядины	180	24,52	20,43	23,49	16,24	358,10	№7.061/1
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и растит. маслом	60	0,85		5,38	6,58	83,90	№4.29/1
Напиток из шиповника	200	0,32			18,17	75,16	№7.063
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
		30,79	20,59	33,02	75,09	705,39	

Полдник

Омлет с зеленым горошком	100	6,61	6,61	5,69	4,28	94,38	№4.3/6
Ватрушка со сметаной	50	4,96	0,97	7,15	26,18	207,75	№7.6/12/6
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		18,12	12,61	18,77	47,85	438,90	
Итого:		60,61	38,15	68,15	226,87	1649,95	