

Утверждаю  
И.О. заведующего МАДОУ детский сад № 472  
Кузнецова О.М.  
Приказ от «04» июля 2022г. № 68/1



**10-дневное меню**  
**Муниципального автономного дошкольного**  
**образовательного учреждения детского сада № 472**  
**(1-3 года)**

День первый

**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 крупой	150	2,61	1,65	3,41	9,75	86,63	№4.22/2
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97		25,91	№7.435/1
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,53	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		<b>7,13</b>	<b>4,09</b>	<b>6,98</b>	<b>31,37</b>	<b>223,21</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		<b>0,75</b>		<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	

**Обед**

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,73	0,14	3,00	9,95	75,64	№7.6/2/4
Жаркое по-домашнему	180	11,67	9,10	10,81	17,83	232,79	№7.070
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	40	0,50		2,96	3,67	44,38	№7.21/1/2
Кисель из кураги	150	0,44			19,57	81,39	№7.024
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>17,84</b>	<b>9,24</b>	<b>17,23</b>	<b>73,58</b>	<b>534,70</b>	

**Полдник**

Пудинг из творога	80	9,35	9,07	13,42	17,26	249,73	№4.17/5
Сгущенное молоко	10	0,76	0,76	0,90	5,91	33,79	№7.262
Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,30	4,02	33,78	210,72	№7.8/12
Чай	150			6,81	14,13	28,43	№4.10/10
		<b>15,65</b>	<b>14,13</b>	<b>18,34</b>	<b>63,76</b>	<b>522,67</b>	
<b>Итого:</b>		<b>41,37</b>	<b>27,46</b>	<b>42,70</b>	<b>183,86</b>	<b>1349,58</b>	

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	150	3,70	1,92	4,83	18,15	142,34	№4.16/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Какао с молоком	150	2,23	1,82	2,29	12,63	86,54	№7.285
		<b>7,49</b>	<b>3,76</b>	<b>10,20</b>	<b>41,46</b>	<b>298,32</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		<b>0,75</b>		<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	

**Обед**

Свекольник со сметаной	150	1,31	0,52	3,43	10,53	80,00	№4.5/2
Суфле из мяса говядины	50	12,32	11,88	10,89	1,52	170,21	№7.26/8/3
Макаронные изделия отварные	120	4,71	1,11	2,78	32,74	185,70	№7.н151-2
Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,79		2,09	5,39	41,15	№7.425/1
Компот из кураги и изюма	150	0,30			16,33	66,77	№7.138
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		<b>21,41</b>	<b>13,87</b>	<b>19,55</b>	<b>79,05</b>	<b>598,13</b>	

**Полдник**

Тефтели рыбные в соусе	110	9,32	8,94	5,47	9,55	152,40	№8.11/7
Картофельное пюре	80	1,60	1,31	2,00	11,84	76,65	№7.64-1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
Вафли	10	0,32		0,28	8,09	35,00	№7.221
Снежок	150	3,37	3,37	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
		<b>16,13</b>	<b>12,62</b>	<b>12,08</b>	<b>53,63</b>	<b>417,82</b>	
<b>Итого:</b>		<b>45,78</b>	<b>31,25</b>	<b>41,98</b>	<b>189,29</b>	<b>1383,27</b>	

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 молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	3,86	3,02	4,74	19,25	147,90	№4.19/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97		25,91	№7.435/1
Чай с лимоном	150	0,03			11,08	46,80	№7.022/2
		<b>7,34</b>	<b>4,93</b>	<b>7,31</b>	<b>40,99</b>	<b>267,61</b>	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	№7.н008
		<b>0,42</b>		<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>47,52</b>	

Обед

Суп фасолевый	150	1,33	0,12	4,13	9,88	87,35	№7.32/2/4
Котлета из мяса	60	9,32	9,01	8,17	2,80	134,53	№7.н163/5
Рагу из овощей	100	1,58		2,54	10,88	73,95	№7.18/3/3
Салат из белокачанной капусты с огурцом и растительным маслом	40	0,45		2,69	1,77	30,81	№7.7/1/2
Компот из сухофруктов	150	0,37			13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>16,55</b>	<b>9,13</b>	<b>17,67</b>	<b>61,16</b>	<b>484,95</b>	

Полдник

Запеканка из творога	80	10,61	10,33	13,01	10,14	223,01	№7.9/5/3
Сгущенное молоко	10	0,76	0,76	0,90	5,91	33,79	№7.262
Пирожок с капустой	60	4,00	3,22	5,22	19,47	152,32	№7.206с/1
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
		<b>19,56</b>	<b>18,50</b>	<b>23,92</b>	<b>41,66</b>	<b>492,99</b>	
<b>Итого:</b>		<b>43,87</b>	<b>32,56</b>	<b>49,32</b>	<b>156,27</b>	<b>1293,07</b>	

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	150	4,47	4,02	5,50	18,30	145,76	№7.н080
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.089-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,83	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		<b>7,10</b>	<b>4,87</b>	<b>9,58</b>	<b>39,94</b>	<b>278,87</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	№7.н008
		<b>0,42</b>		<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>47,52</b>	

**Обед**

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,31	0,70	2,31	9,12	66,71	№4.20/2
Суфле из мяса кури	60	12,89	12,03	16,54	3,06	237,14	№4.8/9
Капуста тушеная	120	2,39	1,45	3,19	11,80	83,10	№7.н76с/3
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42		2,24	3,17	34,96	№7.20/1/3
Компот из чернослива и изюма	150	0,19			16,32	67,09	№7.072
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>20,70</b>	<b>14,18</b>	<b>24,82</b>	<b>66,03</b>	<b>589,50</b>	

**Полдник**

Морковь тушеная	100	1,39	0,99	4,60	10,48	90,75	№4.10/3
Шанежка с картофелем	60	3,87	2,79	4,29	20,90	150,16	№7.148
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		<b>6,64</b>	<b>4,63</b>	<b>10,37</b>	<b>40,90</b>	<b>302,21</b>	
<b>Итого:</b>		<b>34,86</b>	<b>23,68</b>	<b>45,19</b>	<b>159,33</b>	<b>1218,10</b>	

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	3,85	4,94	19,57	156,36	№4.11/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	5	0,02			3,37	12,75	№7.185/2
Какао с молоком	150	2,23	1,32	2,29	12,63	86,54	№7.285
		<b>8,20</b>	<b>5,17</b>	<b>7,83</b>	<b>46,23</b>	<b>302,65</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	№7.н008
		<b>0,42</b>		<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>47,52</b>	

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми	150	3,19	1,01	2,99	13,20	97,74	№7.17/2/3
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	60	8,62	8,12	7,99	4,15	134,42	№7.104
Гарнир овощной сборный	100	2,57	1,65	0,92	12,18	70,23	7.36/3/3
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,52		1,03	2,76	19,66	№7.055
Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
<b>Итого:</b>		<b>17,17</b>	<b>10,78</b>	<b>13,29</b>	<b>60,64</b>	<b>441,72</b>	

**Полдник**

Омлет натуральный	100	7,86	7,71	10,07	2,53	147,25	№7.н 038/1
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	45,60	№7.007
Йогурт питьевой	150	7,49	7,49	4,79	12,73	127,30	№7.023
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>18,07</b>	<b>15,90</b>	<b>15,74</b>	<b>44,71</b>	<b>408,25</b>	
<b>Итого:</b>		<b>43,86</b>	<b>31,85</b>	<b>37,28</b>	<b>164,04</b>	<b>1200,14</b>	

День шестой

**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	150	4,32	3,69	6,06	19,41	152,30	№4.8/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97		25,91	№7.435/1
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		<b>9,15</b>	<b>6,45</b>	<b>10,11</b>	<b>39,59</b>	<b>286,51</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		<b>0,75</b>		<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	

**Обед**

Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	150	1,60	0,75	2,63	12,36	84,34	№7.060
Гуляш из отварного мяса говядины	50	14,51	12,15	14,95	3,23	228,35	№7.12/8
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,50	1,31	2,75	20,31	119,96	№7.45/3/3
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	40	0,54		0,92	3,74	23,99	№7.32/1/3
Компот из сухофруктов	150	0,37		0,02	13,27	57,82	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>23,02</b>	<b>15,21</b>	<b>18,19</b>	<b>68,87</b>	<b>424,96</b>	

**Полдник**

Запеканка из творога с изюмом	80	12,78	11,99	15,96	16,71	289,25	№7.11/5
Сгущенное молоко	10	0,76	0,76	0,90	5,91	33,79	№7.262
Печенье	15	1,56	0,16	0,78	11,52	68,70	№7.005
Чай	150			6,81	14,13	28,43	№4.10/10
		<b>15,10</b>	<b>12,91</b>	<b>24,45</b>	<b>48,27</b>	<b>420,17</b>	
<b>Итого:</b>		<b>48,02</b>	<b>33,57</b>	<b>52,90</b>	<b>149,23</b>	<b>1199,64</b>	

День седьмой

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	150	4,41	3,85	4,94	20,14	156,36	№4.15/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,53	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		<b>7,04</b>	<b>4,40</b>	<b>9,02</b>	<b>41,78</b>	<b>289,47</b>	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		<b>0,75</b>		<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,00</b>	

Обед

Уха рыбацкая	150	5,13	4,44	1,74	8,27	82,61	№4.30/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,50	8,30	10,77	23,49	256,78	№4.36/8
Соус сметанный	20	0,23	0,19	1,62	0,80	21,04	№4.6/11
Икра кабачковая	30	0,60		2,70	2,82	36,54	№7.275/2
Компот из чернослива	150	0,19			16,27	67,26	№7.028
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		<b>19,63</b>	<b>12,93</b>	<b>17,19</b>	<b>64,19</b>	<b>518,53</b>	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	15,87	11,21	9,57	225,91	№7.12/7/4
Вафли	10	0,32		0,28	8,09	35,00	№7.221
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
Снежок	150	3,37	3,37	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
		<b>22,20</b>	<b>19,24</b>	<b>15,82</b>	<b>41,81</b>	<b>293,06</b>	
<b>Итого:</b>		<b>49,62</b>	<b>36,57</b>	<b>42,18</b>	<b>162,93</b>	<b>1291,68</b>	



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	150	3,43	3,16	4,75	16,64	134,81	№4.4/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97		25,91	№7.435/1
Какао с молоком	150	2,23	1,32	2,29	12,63	86,54	№7.285
		<b>9,11</b>	<b>6,39</b>	<b>9,61</b>	<b>39,93</b>	<b>294,26</b>	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		<b>0,75</b>		<b>0,15</b>	<b>9,00</b>	<b>36,00</b>	

Обед

Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	1,27	0,18	3,37	7,42	68,96	№7.170
Тефтели из мяса, паровые	60	9,18	8,76	8,38	4,61	144,01	№7.н191/3
Картофель отварной	120	2,15	1,16	4,03	18,72	128,12	№7.1/3/4
Соус молочный с овощами	30	0,55	0,21	1,39	1,89	24,42	№.7.5/11/1
Салат из капусты с луком и раст.маслом	30	0,48		2,03	3,41	31,24	№7.6/1/3
Кисель из брусники	150	0,15		0,01	18,13	78,79	№7.8/10/4
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>17,28</b>	<b>10,31</b>	<b>19,75</b>	<b>76,74</b>	<b>576,04</b>	

Полдник

Суфле творожное	80	9,60	8,45	14,80	10,90	240,48	№4.19/5
Сгущенное молоко	10	0,76	0,76	0,90	5,91	33,79	№7.262
Мармелад	15	0,06			11,49	43,95	№7.222/1
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		<b>11,80</b>	<b>10,06</b>	<b>17,18</b>	<b>37,82</b>	<b>379,52</b>	
<b>Итого:</b>		<b>38,94</b>	<b>26,76</b>	<b>46,69</b>	<b>169,64</b>	<b>1252,82</b>	

День девятый

**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	150	3,67	3,35	4,50	17,69	136,38	№4.14/4
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с лимоном	150	0,03			11,08	46,80	№7.022/2
		<b>5,26</b>	<b>3,37</b>	<b>7,58</b>	<b>39,45</b>	<b>252,62</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	№7.н008
		<b>0,42</b>		<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>47,52</b>	

**Обед**

Борщ со сметаной	150	1,33	0,98	3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Гуляш из мяса кури	60	7,23	7,01	7,73	2,39	119,61	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	4,58	2,72	5,55	28,40	177,26	№7.44/3/4
Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	0,03		3,06	1,38	33,29	№7.15/1/3
Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,30			14,52	59,70	№7.7/10/2
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>16,97</b>	<b>10,71</b>	<b>20,3</b>	<b>78,54</b>	<b>565,73</b>	

**Полдник**

Рагу из овощей с соусом молочным	120	2,99	1,87	4,78	17,34	130,47	№7.19/3/4
Манник	50	5,55	4,60	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
		<b>12,73</b>	<b>10,66</b>	<b>16,45</b>	<b>55,91</b>	<b>443,87</b>	
<b>Итого:</b>		<b>35,38</b>	<b>24,74</b>	<b>44,75</b>	<b>186,36</b>	<b>1309,74</b>	

День десятый

**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	150	2,47	2,08	2,87	9,39	79,79	№7.21/2/3
Батон йодированный	20	1,54		0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,53	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		<b>5,10</b>	<b>2,63</b>	<b>6,95</b>	<b>31,03</b>	<b>212,90</b>	

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	7.н008
		<b>0,42</b>		<b>0,42</b>	<b>12,46</b>	<b>47,52</b>	

**Обед**

Рассольник с крупой и сметаной	150	1,39	0,72	3,51	10,52	84,70	№4.11/2
Бигус с мясом	150	19,14	15,76	8,69	13,08	170,66	№7.061/4
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и растит. маслом	30	0,43		2,69	3,29	41,95	№7.29/1/3
Напиток из шиповника	150	0,29			15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		<b>13,23</b>	<b>16,48</b>	<b>15,25</b>	<b>55,24</b>	<b>416,98</b>	

**Полдник**

Яйцо отварное	20	2,40	2,40	2,03	0,14	31,40	№4.1/6
Плюшка с маком	60	4,96	3,49	5,44	32,09	215,05	№7.118р
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№7.050
		<b>10,26</b>	<b>6,74</b>	<b>9,13</b>	<b>51,77</b>	<b>353,95</b>	
<b>Итого:</b>		<b>39,01</b>	<b>25,85</b>	<b>31,75</b>	<b>150,50</b>	<b>1031,35</b>	