

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
(3-7 лет)

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	200	3,49	2,28	4,54	13,00	115,50	№4.22/2
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
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		16,76	9,59	13,08	43,13	352,86	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75		0,15	15,15	82,00	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,64	0,14	2,76	8,45	65,71	№4.6/2
Жаркое по-домашнему	230	17,53	12,34	18,58	21,45	351,93	№7.070
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом	60	0,74		5,32	5,49	75,60	№7.21/1
Кисель из кураги	200	0,55		0,01	22,77	56,85	№7.024
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
		23,76	12,48	27,27	79,06	724,75	

Полдник

Пудинг из творога	100	11,67	9,70	16,78	21,56	312,16	№4.17/5
Сгущенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Сдоба обыкновенная	60	5,54	4,30	4,02	33,78	210,72	№7.8/12
Чай	200				9,08	37,90	№8.10/10
		18,32	15,20	22,11	73,02	609,93	
Итого:		59,59	37,27	62,61	210,72	1769,54	

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	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		11,06	5,36	15,87	64,20	456,94	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75		0,15	15,15	69,00	

Обед

Свекольник со сметаной	200	1,76	0,13	4,58	14,04	106,66	№4.5/2
Суфле из мяса говядины	60	24,65	18,00	21,79	3,03	340,40	№4.26/8
Макаронные изделия отварные	150	5,33	0,03	4,69	38,24	209,27	№8.43/3
Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18		3,13	8,05	61,10	№7.425/1
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
		36,53	18,16	34,79	103,49	886,96	

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
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
		17,97	13,06	14,34	64,70	488,87	
Итого:		65,94	36,58	64,97	229,36	1818,97	

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	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
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
		11,87	6,95	11,78	52,85	373,54	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53		0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп фасолевый	200	0,94		3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Котлета из мяса	80	12,42	8,00	10,88	3,74	186,54	№7.н163/5
Рагу из овощей	130	2,04	0,09	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	60	0,67		5,05	2,65	61,75	№7.7/1
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
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		21,42	8,09	23,66	76,23	592,67	

Полдник

Запеканка из творога	110	14,19	12,31	17,60	13,92	301,88	№8.9/5
Сгущенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Пирожок с капустой	70	5,45	3,11	6,14	27,23	200,98	№7.206с/2
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		25,78	21,65	30,80	57,12	642,58	
Итого:		59,60	36,69	66,77	201,78	1668,19	

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	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		11,33	4,79	14,95	62,34	428,36	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53		0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	0,16	3,06	12,17	88,95	№4.20/2
Суфле из мяса куры	80	17,20	15,04	22,04	4,08	316,18	№4.8/9
Капуста тушеная	130	2,95		2,40	14,70	87,49	№8.8/3
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83		4,45	6,34	69,73	№8.20/1
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
		27,89	15,20	32,73	95,01	795,63	

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
Чай с молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
		9,11	3,87	16,24	58,12	442,29	
Итого:		51,84	23,86	64,45	232,05	1725,68	

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	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	1,01	38,25	№7.185/1
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		12,59	4,76	10,80	72,25	492,23	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53		0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп картофельный с бобовыми	200	4,25	0,03	3,99	17,61	130,32	№7.17/2
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80	11,43	8,07	10,59	5,94	179,91	№7.104
Гарнир овощной сборный	150	3,85	1,72	1,40	18,26	104,95	7.36/3
Салат из белокачанной капусты и моркови с раст.маслом	50	0,85		2,05	4,57	35,72	№7.055
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:		25,30	9,82	18,63	85,45	616,56	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Йогурт питьевой	170	8,49	8,49	5,43	14,43	90,57	№7.023-1
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		22,99	19,97	21,40	47,67	498,10	
Итого:		61,76	34,55	51,36	220,95	1764,29	

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	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
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
		14,16	8,13	14,97	55,82	409,37	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75		0,15	15,15	69,00	

Обед

Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне	200	2,13	0,98	3,50	16,57	112,92	№7.060
Гуляш из отварного мяса говядины	70	20,31	17,61	20,93	4,52	319,69	№8.12/8
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	0,21	3,57	26,40	155,94	№7.45/3/2
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и растительным маслом	60	0,79		1,81	5,56	40,28	№7.133
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
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		28,76	18,35	34,10	97,50	822,38	

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
Чай	200				9,08	37,90	№8.10/10
		16,78	14,49	20,46	55,28	522,66	
Итого:		64,49	41,42	66,40	236,77	1869,61	

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	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	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		11,59	4,79	14,98	62,49	449,56	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75		0,15	15,15	69,00	

Обед

Уха рыбацкая	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
Компот из чернослива	200	0,19			18,08	74,84	№7.028
Хлеб ржаной	50	3,30		0,60	20,90	90,50	№8.104
		26,23	16,83	24,20	85,25	704,83	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Вафли	16	0,51		0,45	12,94	114,50	№8.114
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
		24,95	18,44	18,72	55,17	565,64	
Итого:		63,52	40,06	58,05	218,06	1789,03	

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
Сыр	18	4,68	4,68	4,82		63,36	№8.5/13
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
		15,34	10,33	15,63	62,14	465,26	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75		0,15	15,15	69,00	

Обед

Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	0,14	4,13	9,81	87,80	№7.170
Тефтели из мяса, паровые	80	12,17	10,50	11,17	5,61	189,15	№7.н191/3
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 капусты с луком и раст.маслом	60	0,70		4,00	6,10	59,77	№4.6/1
Кисель из брусники	200	0,20		0,01	24,16	105,05	№7.8/10/4
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
		22,56	11,03	25,51	100,26	744,96	

Полдник

Суфле творожное	120	18,01	17,22	27,26	20,43	450,89	№4.19/5
Сгущенное молоко	15	1,11	1,20	1,31	8,60	49,15	№7.004
Мармелад	30	0,12			22,98	87,90	№8.112
Чай с молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
		20,56	17,74	29,98	63,23	654,84	
Итого:		60,05	39,94	78,47	240,78	1934,06	

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	200	3,29	1,13	3,82	12,52	105,59	№7.21/2
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		8,43	3,79	12,49	42,70	324,62	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53		0,53	15,58	59,40	

Обед

Рассольник со сметаной	200	1,80	0,16	4,66	12,81	107,27	№4.9/2
Бигус с мясом	200	24,52	20,43	23,49	16,24	358,10	№7.061/3
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	34,13	74,70	714,93	

Полдник

Яйцо отварное	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80	№4.1/6
Плюшка с маком	90	7,43	4,97	8,18	48,13	322,56	№7.118p
Чай с молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20	№8.103
		15,06	11,08	13,82	69,64	498,46	
Итого:		54,81	35,62	61,97	227,37	1597,41	

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	200	5,89	3,13	5,61	33,18	221,08	№8.14/4
Батон йодированный	30	2,31		0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с лимоном	180	0,04			11,64	49,23	№7.022-4
		8,27	3,16	11,46	60,86	385,69	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53		0,53	15,58	59,40	

Обед

Борщ со сметаной	200	1,77	1,12	4,55	12,40	100,50	№4.2/2
Гуляш из мяса куры	80	9,05	7,03	9,88	2,90	151,50	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	5,94	2,03	5,92	36,81	216,72	№8.44/3
Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,61		0,61	2,75	66,59	№7.15/1
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
		22,59	10,18	21,74	105,13	751,61	

Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,74	2,47	7,10	20,67	169,01	№8.19/3
Манник	50	5,55	4,60	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		14,32	12,10	19,73	60,47	489,11	
Итого:		45,71	25,44	53,46	242,04	1685,81	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874087

Владелец Рахматова Анастасия Валерьевна

Действителен с 15.07.2022 по 15.07.2023