

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад № 472

Рахматова А.В.
Приказ от « » _____ 202 г. №

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				
Пудинг из творога	80	9,35	5,69	13,42	17,26	249,73	№4.17/5
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	0,00	8,85	36,95	№7.354
		10,91	5,69	14,02	40,14	346,43	

Второй завтрак 10.00

Биойогурт	150	0,45	0,36	0,45	2,85	169,50	№7.270/1/5
		0,45	0,36	0,45	2,85	169,50	

Обед

Суп из овощей вегетарианский со сметаной	150	1,27	0,14	3,37	7,42	68,95	№7.170
Котлета из мяса	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Картофельное пюре	100	1,96	0,88	0,25	14,59	94,56	№7.64с/4
Салат из отварной свеклы с соленым огурцом	40	5,4	0,00	0,92	3,74	23,99	№7.133
Компот из ягод замороженных	150	2,8	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		24,63	8,12	13,35	69,44	513,70	

Полдник

Суп молочный с крупой	150	2,61	2,03	3,41	9,75	86,62	№4.22/2
Булочка с корицей	50	3,68	2,53	3,39	26,21	163,13	№7.118p/3
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,53	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		7,36	5,09	7,8	46,92	313,42	
Итого:		41,58	24,51	44,35	160,93	1343,05	

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	1,85	4,94	19,57	156,36	№4.11/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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	1,32	2,29	12,63	86,54	№7.285
		8,2	3,19	10,31	42,88	312,34	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Свекольник со сметаной	150	1,31	0,02	3,43	10,53	80,00	№4.5/2
Тефтели рыбные в соусе	110	9,32	7,94	5,47	9,55	152,40	№8.11/7
Каша рисовая рассыпчатая	100	2,50	0,31	2,75	20,31	119,96	№7.45/3/3
Салат из капусты со сладкой кукурузой	40	0,79	0,00	2,09	5,39	41,15	№7.425/1
Компот из кураги и изюма	150	0,30	0,00	0,00	16,33	66,77	№7.138
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		16,20	8,27	14,10	74,65	514,58	

Полдник

Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,38	1,38	4,01	25,51	171,25	№7.43-2/3/4
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
Вафли	10	0,32	0,00	0,28	8,09	35,00	№7.221
Снежок	150	3,37	2,98	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
		10,97	4,36	8,67	60,26	371,57	
Итого:		36,12	15,82	33,23	192,94	1267,49	

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

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп фасолевый	150	1,33	0,12	4,13	9,88	87,35	№7.32/2/4
Суфле из мяса говядины	50	12,32	11,59	10,89	1,52	170,21	№7.26/8/3
Рагу из овощей	100	1,58	0,00	2,54	10,88	73,95	№7.18/3/3
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	0,00	2,24	3,17	34,95	№7.20/1/3
Компот из ягод замороженных	150	2,8	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		22,33	11,71	20,44	68,86	558,13	

Полдник

Запеканка из творога	80	10,61	9,33	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
Сдоба обыкновенная	60	5,54	3,22	4,02	33,78	210,71	№7.8/12
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
		21,10	17,50	22,72	55,97	551,38	
Итого:		51,52	33,14	50,62	180,97	1446,12	

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 манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,83	2,99	3,76	19,18	135,51	№7.066/1
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		6,77	3,86	8,32	39,38	266,25	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42		0,42	12,46	47,52	№7.н008
		0,42		0,42	12,46	47,52	

Обед

Борщ со сметаной	150	1,33	0,48	3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Котлета из мяса кури	60	7,82	6,95	7,57	5,73	134,79	№7.114
Капуста тушеная	120	2,39	0,45	3,19	11,80	83,10	№7.н76с/3
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,86	0,00	3,01	3,25	47,90	№4.32/1
Кисель из кураги	150	0,89	0,00	0,01	28,28	117,04	№7.9/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		17,17	7,88	17,79	83,42	570,25	

Полдник

Морковь тушеная	100	1,39	0,49	4,60	10,48	90,75	№4.10/3
Шанежка с картофелем	60	3,87	1,79	4,29	20,90	150,16	№7.148
Кофейный напиток с молоком	150	1,07	0,53	1,00	10,96	63,67	№7.084/1
		6,33	2,81	9,89	42,34	304,58	
Итого:		30,69	14,55	36,42	177,60	1188,60	

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 молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	2,56	4,83	18,15	142,33	№4.16/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай с сахаром	150	0,00	0,00	0,00	8,85	36,95	№7.354
		5,26	2,56	5,43	41,03	239,03	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№7.н008
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп гороховый со сметаной	150	3,07	1,32	0,27	11,93	89,13	№7.н086-4
Тефтели из мяса паровые	60	9,18	8,06	8,38	4,61	144,01	№7.н191/3
Гарнир овощной сборный	100	2,57	0,65	0,92	12,18	70,23	7.36/3/3
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,05	0,00	2,03	3,87	32,98	№7.3/2/3
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Итого:		17,14	10,03	11,96	60,94	456,02	

Полдник

Омлет натуральный	100	7,86	7,21	10,07	2,53	147,25	№7.н 038/1
Зефир	15	0,12	0,12	0,00	11,78	45,60	№7.007
Какао с молоком	150	2,23	1,32	2,29	12,63	86,54	№7.285
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		12,11	8,65	12,59	39,47	337,14	
Итого:		34,93	21,24	30,40	153,90	1079,71	

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	2,69	6,06	19,41	152,30	№4.8/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		9,15	5,45	10,11	39,59	286,51	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1,35	0,75	3,45	8,79	75,32	№7.31/2/3
Гуляш из отварного мяса говядины	50	14,51	10,63	14,95	3,23	228,35	№7.12/8
Макаронные изделия отварные	100	4,71	0,05	2,78	32,74	185,69	№7.н151-2
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,65	0,00	1,36	4,84	32,50	№7.143/1
Компот из ягод замороженных	150	2,8	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		27,90	11,43	23,18	93,01	713,53	

Полдник

Запеканка из творога с изюмом	80	12,78	9,99	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 с сахаром	150	0,00	0,00	0,00	8,85	36,95	№7.354
		15,10	10,91	17,64	42,99	428,69	
Итого:		52,90	27,79	51,08	190,74	1497,73	

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	1,85	4,94	20,14	156,36	№4.15/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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
		7,04	2,40	9,02	41,78	289,47	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Уха рыбацкая	150	5,13	2,44	1,74	8,27	82,61	№4.30/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	150	11,50	5,30	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	0,00	2,70	2,82	36,54	№7.275/2
Компот из чернослива	150	0,19	0,00		16,27	67,26	№7.028
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		19,63	7,93	17,19	64,19	518,53	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	13,87	11,21	9,57	225,91	№7.12/7/4
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
Снежок	150	3,37	2,98	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
		22,38	16,87	15,66	55,66	478,73	
Итого:		49,80	27,20	42,02	176,78	1355,73	

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	2,16	4,75	16,64	134,81	№4.4/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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
		9,11	5,39	9,61	39,93	294,26	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75	0,00	0,15	9,00	36,00	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,21	0,18	2,07	6,33	49,28	№4.6/2
Жаркое по-домашнему	180	11,67	5,76	10,81	17,83	232,78	№7.070
Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	30	0,48	0,00	2,03	3,41	31,24	№7.6/1/3
Компот из ягод замороженных	150	2,8	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		20,04	5,94	15,55	70,98	504,97	

Полдник

Суфле творожное	80	9,60	8,32	14,80	10,9	240,47	№4.19/5
Сгущенное молоко	10	0,76	0,76	0,90	5,91	33,79	№7.262
Мармелад	15	0,06	0,00	0,00	11,49	43,95	№7.222/1
Чай с молоком	150	1,38	0,85	1,48	9,52	61,30	№7.118/3
		11,80	9,90	17,18	37,82	379,51	
Итого:		41,70	21,23	42,49	157,73	1214,74	

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	2,35	4,50	17,69	136,38	№4.14/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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	0,00		11,08	46,80	№7.022/2
		5,26	2,37	7,58	39,45	252,62	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№7.н008
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,31	0,86	2,31	9,12	66,71	№4.20/2
Гуляш из мяса куры	60	7,23	5,51	7,73	2,39	119,61	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая	100	3,06	0,72	3,02	18,83	110,94	№7.076
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,39	0,00	1,03	3,39	21,46	№7.057
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
		16,24	7,09	14,70	72,07	488,58	

Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	120	2,99	0,87	4,78	17,34	130,47	№7.19/3/4
Манник	50	5,55	3,10	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
		12,73	8,16	16,45	55,91	443,87	
Итого:		34,65	17,62	39,15	179,89	1232,59	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	В т.ч. живот. происхождения				
Омлет натуральный	100	7,86	7,21	10,07	2,53	147,25	№7.Н 038/1
Батон йодированный	20	1,54	0,00	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
		10,49	7,76	14,15	24,17	280,36	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	7.н008
		0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	150	1,52	0,22	2,65	10,57	76,44	№7.165-1/2
Плов из отварного мяса говядины	150	1,13	0,72	11,96	23,08	261,21	№7.5/8/3
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,52	0,00	1,03	2,76	19,66	№7.055
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
		5,44	0,94	16,00	64,76	476,98	

Полдник

Суп молочный с лапшой	150	2,47	1,08	2,87	9,39	79,79	№7.21/2/3
Плюшка с маком	60	4,96	2,49	5,44	32,09	215,05	№7.118p
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,00	0,18	10,02	46,20	№7.050
		13,14	7,76	13,28	57,64	424,91	
Итого:		29,49	16,46	44,84	159,03	1229,77	