

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад № 472
_____ Рахматова А.В.
Приказ от «__» _____ 202 г. № _____

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				
Пудинг из творога	100	11,67	9,70	16,78	21,56	312,16	№4.17/5
Повидло	15	0,06	0,00	0,00	1,01	38,25	№7.185/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	11,81	49,27	№7.354
		14,04	9,70	17,68	50,37	470,18	

Второй завтрак 10.00

Биойогурт	170	0,51	0,51	0,51	3,23	192,10	№7.270/1/7
		0,51	0,51	0,51	3,23	192,10	

Обед

Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,64	0,14	4,13	9,81	87,80	№7.170
Котлета из мяса	80	12,42	8,00	10,88	3,74	186,54	№7.н163/5
Картофельное пюре	110	2,06	1,03	3,03	14,21	99,01	№7.173
Салат из свеклы с солёным огурцом	60	0,79	0,00	1,81	5,56	40,27	№7.133
Кисель Витошка	200	0,02	0,00	0,00	0,36	1,6	№7.343/3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		21,19	9,17	20,48	61,25	538,82	

Полдник

Суп молочный с крупой	200	3,49	2,28	4,54	13,00	115,50	№4.22/2
Булочка с корицей	80	5,87	2,31	5,42	41,93	260,98	№7.118p/2
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		12,16	7,22	12,78	69,07	479,98	
Итого:		47,90	26,60	51,45	183,92	1681,08	

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	200	6,45	2,70	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	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
		12,56	5,36	15,75	71,29	498,86	

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	200	1,76	0,13	4,58	14,04	106,66	№4.5/2
Тефтели рыбные в соусе	120	10,18	7,6	5,9	10,4	165,86	№7.11/7/1
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	0,00	3,57	2,64	155,93	№7.45/3/2
Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	1,18	0,00	3,13	8,05	61,10	№7.425/1
Компот из кураги и изюма	200	0,31	0,00	0,00	19,25	79,03	№8.4/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
		18,67	7,73	17,54	66,92	622,88	

Полдник

Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	3,06	5,68	30,45	214,00	№7.43-2/3/5
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
Вафли	16	0,51	0,00	0,45	12,94	56,00	№8.114
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
		13,73	7,48	11,84	76,94	480,33	
Итого:		45,71	20,57	45,28	230,30	1671,07	

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	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56	0,00	59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
		11,87	6,95	11,78	52,85	373,54	

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	200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из мяса говядины	60	24,65	18,00	21,79	3,03	340,40	№4,26/8
Рагу из овощей	130	2,04	0,09	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	0,00	4,45	6,34	69,73	№8.20/1
Компот из замороженных ягод	200	0,38	0,00	0,07	24,46	106,16	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		33,10	18,09	33,86	82,33	804,38	

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
Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
		25,64	21,65	28,49	63,66	649,08	
Итого:		71,36	46,69	74,28	213,99	1896,00	

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	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,2	№7.066/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	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 молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
		8,73	4,40	13,92	52,79	379,48	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Борщ со сметаной	200	1,77	1,12	4,55	12,40	100,50	№4.2/2
Котлета из мяса кури	80	11,15	9,80	11,73	4,95	188,21	7.114
Капуста тушеная	130	2,95	0,00	2,40	14,70	87,49	№8.8/3
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,44	0,00	5,02	0,54	79,84	№4.32/1
Кисель из кураги	180	0,55	0,00	0,01	22,77	94,81	№7.024
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		22,12	10,92	24,34	82,93	674,45	

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
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		10,59	5,18	17,65	61,04	478,89	
Итого:		41,97	20,50	56,44	212,34	1592,22	

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	200	4,95	2,13	6,43	24,2	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	15	0,06	0,00	0,00	1,01	38,25	№7.185/1
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	11,81	49,27	№7.354
		7,32	2,13	7,33	53,01	346,78	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп гороховый со сметаной	200	0,04	0,01	2,88	15,79	110,64	№7.н086-7
Тефтели из мяса паровые	80	12,17	10,50	11,17	5,61	189,15	№7.н191/3
Гарнир овощной сборный	150	3,85	1,72	1,40	18,26	104,95	№7.36/3
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	0,88	0,00	2,56	4,36	38,55	№7.5
Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	0,00	18,17	75,16	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Итого:		19,24	12,23	18,37	74,73	572,75	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Зефир	24	0,19	0,00	0,00	18,84	72,96	№8.111
Какао с молоком	200	3,77	2,63	3,59	23,96	152,80	№8.14/10
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		18,02	13,41	18,95	61,62	515,19	
Итого:		45,11	27,77	45,18	204,94	1494,12	

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	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	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	0,00	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	200	1,83	1,03	4,58	11,74	100,29	7.31/2/
Гуляш из отварного мяса говядины	70	20,31	20,31	20,93	4,52	319,69	№8.12/8
Макаронные изделия отварные	150	5,33	0,05	4,69	38,24	209,27	№8.43/3
Салат из отварной свеклы с чесноком	45	0,65	0,00	1,36	4,84	32,5	7.143/1
Компот из замороженных ягод	200	0,38	0,00	0,07	24,46	106,16	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		32,76	21,39	32,26	111,37	891,51	

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	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	11,81	49,27	№7.354
		17,78	14,49	20,46	58,01	534,03	
Итого:		65,45	44,01	67,84	240,35	1903,91	

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	0,00	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	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75	0,00	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	0,00	3,59	3,75	48,73	№7.275
Компот из чернослива	200	0,19	0,00	0,00	18,08	74,84	№7.028
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
		24,91	16,83	23,96	76,89	668,63	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
		26,40	19,14	19,06	66,67	547,20	
Итого:		63,65	40,76	58,15	221,20	1734,39	

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	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	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	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

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 капусты с луком и раст.маслом	60	0,70	0,00	4,00	6,10	59,77	№4.6/1
Компот из замороженных ягод	200	0,38	0,00	0,07	24,46	106,16	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		24,51	12,48	26,04	88,03	707,17	

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	0,00	0,00	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	19,74	29,98	63,23	654,84	
Итого:		61,16	42,55	71,80	228,55	1896,27	

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	0,00	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	0,00	0,00	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	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53	0,00	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
Гуляш из мяса куры	80	9,05	7,03	9,88	2,90	151,50	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	5,49	25,12	162,88	№7.076
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,65	0,00	2,05	5,65	38,77	№7.057
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,00	0,03	17,99	56,85	№8.6/10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		20,30	9,20	21,14	91,40	622,55	

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:		43,42	24,46	52,86	228,31	1556,75	

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	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.Н 038/5
Батон йодированный	30	2,31	0,00	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
		16,92	13,44	23,76	33,97	439,01	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	2,02	0,99	3,52	1,41	101,89	№7.165-1/2
Плов из мяса говядины	250	18,79	15,46	21,45	38,41	450,45	№7.4/8
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	55	0,85	0,00	2,05	4,57	35,72	№7.055
Напиток из шиповника	200	0,32	0,00	0,00	18,17	75,16	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,3	№7.002/1
		23,96	16,45	27,38	75,10	717,52	

Полдник

Суп молочный с лапшой	200	3,29	1,13	3,82	12,52	105,59	№7.21/2
Плюшка с маком	90	7,43	4,97	8,18	48,13	322,56	№7.118p
Чай с сахаром	200	0,00	0,00	0,00	11,81	49,27	№7.354
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,3	№7.052
		13,00	6,10	12,27	87,79	546,72	
Итого:		54,41	35,99	63,94	212,44	1762,65	