

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
		<b>14,04</b>	<b>9,70</b>	<b>17,68</b>	<b>50,37</b>	<b>470,18</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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 помидоров и огурцов с зеленью	55	0,58	0,00	1,46	2,64	23,72	№7.333/3
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
		<b>20,98</b>	<b>9,17</b>	<b>20,13</b>	<b>58,33</b>	<b>522,27</b>	

Полдник

Суп молочный с крупой	200	3,49	2,28	4,54	13,00	115,50	№4.22/2
Вафли	16	0,51	0,00	0,45	12,94	56,00	№8.114
Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,63	2,82	14,14	103,50	№8.13/10
		<b>6,80</b>	<b>4,91</b>	<b>7,81</b>	<b>40,08</b>	<b>275,00</b>	
<b>Итого:</b>		<b>42,33</b>	<b>24,29</b>	<b>46,13</b>	<b>152,01</b>	<b>1459,55</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 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
		<b>12,56</b>	<b>5,36</b>	<b>15,75</b>	<b>71,29</b>	<b>498,86</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
		<b>18,67</b>	<b>7,73</b>	<b>17,54</b>	<b>66,92</b>	<b>622,88</b>	

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
Мармелад	30	0,12	0,00	0,00	22,98	87,90	№8.112
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
		<b>13,34</b>	<b>7,48</b>	<b>11,39</b>	<b>86,98</b>	<b>512,23</b>	
<b>Итого:</b>		<b>45,32</b>	<b>20,57</b>	<b>44,83</b>	<b>240,34</b>	<b>1702,97</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	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
		<b>11,87</b>	<b>6,95</b>	<b>11,78</b>	<b>52,85</b>	<b>373,54</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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
		<b>33,10</b>	<b>18,09</b>	<b>33,86</b>	<b>82,33</b>	<b>804,38</b>	

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
		<b>25,64</b>	<b>21,65</b>	<b>28,49</b>	<b>63,66</b>	<b>649,08</b>	
<b>Итого:</b>		<b>71,36</b>	<b>46,69</b>	<b>74,28</b>	<b>213,99</b>	<b>1896,00</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 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
		<b>8,73</b>	<b>4,40</b>	<b>13,92</b>	<b>52,79</b>	<b>379,48</b>	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>15,58</b>	<b>59,40</b>	

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
		<b>22,12</b>	<b>10,92</b>	<b>24,34</b>	<b>82,93</b>	<b>674,45</b>	

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
		<b>10,59</b>	<b>5,18</b>	<b>17,65</b>	<b>61,04</b>	<b>478,89</b>	
<b>Итого:</b>		<b>41,97</b>	<b>20,50</b>	<b>56,44</b>	<b>212,34</b>	<b>1592,22</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 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	0,00	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
		<b>7,32</b>	<b>2,70</b>	<b>7,33</b>	<b>53,01</b>	<b>346,78</b>	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>15,58</b>	<b>59,40</b>	

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 огурцами и растительным маслом	50	0,56	0,00	3,37	2,21	38,55	7.7/1/1
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
<b>Итого:</b>		<b>18,92</b>	<b>12,23</b>	<b>19,18</b>	<b>72,58</b>	<b>572,75</b>	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Печенье	24	2,50	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
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
		<b>20,33</b>	<b>13,41</b>	<b>20,20</b>	<b>61,21</b>	<b>552,15</b>	
<b>Итого:</b>		<b>47,10</b>	<b>28,34</b>	<b>47,24</b>	<b>202,38</b>	<b>1531,08</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	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
		<b>14,16</b>	<b>8,13</b>	<b>14,97</b>	<b>55,82</b>	<b>409,37</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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 помидоров и огурцов с зеленью	55	0,58	0,00	1,46	2,64	23,72	№7.333/3
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
		<b>32,69</b>	<b>21,39</b>	<b>32,36</b>	<b>109,17</b>	<b>882,73</b>	

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
		<b>17,78</b>	<b>14,49</b>	<b>20,46</b>	<b>58,01</b>	<b>534,03</b>	
<b>Итого:</b>		<b>65,38</b>	<b>44,01</b>	<b>67,94</b>	<b>238,15</b>	<b>1895,13</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	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
		<b>11,59</b>	<b>4,79</b>	<b>14,98</b>	<b>62,49</b>	<b>449,56</b>	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Уха рыбацкая	200	6,83	5,54	2,32	10,04	110,10	№8.30/2
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
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	54,30	№7.002/1
		<b>24,28</b>	<b>14,57</b>	<b>20,18</b>	<b>62,36</b>	<b>573,52</b>	

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
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
		<b>27,07</b>	<b>19,81</b>	<b>23,80</b>	<b>55,11</b>	<b>548,74</b>	
<b>Итого:</b>		<b>63,69</b>	<b>39,17</b>	<b>59,11</b>	<b>195,11</b>	<b>1640,82</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	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
		<b>15,34</b>	<b>10,33</b>	<b>15,63</b>	<b>62,14</b>	<b>465,26</b>	

Второй завтрак 10.00

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

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 квашеной капусты с луком	60	1,03	0,00	3,65	6,95	60,05	№7.425/4
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
		<b>24,84</b>	<b>12,48</b>	<b>25,69</b>	<b>88,88</b>	<b>707,45</b>	

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
Чай с молоком	200	1,32	1,32	1,41	11,22	66,90	№8.12/10
		<b>20,44</b>	<b>19,74</b>	<b>29,98</b>	<b>40,25</b>	<b>566,94</b>	
<b>Итого:</b>		<b>61,37</b>	<b>42,55</b>	<b>61,45</b>	<b>206,42</b>	<b>1808,65</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	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
		<b>8,27</b>	<b>3,16</b>	<b>11,46</b>	<b>60,86</b>	<b>385,69</b>	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>15,58</b>	<b>59,40</b>	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	200	1,76	0,16	3,06	12,17	88,95	№4.20/2
Гуляш из мяса кури	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
		<b>20,30</b>	<b>9,20</b>	<b>21,14</b>	<b>91,40</b>	<b>622,55</b>	

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
		<b>14,32</b>	<b>12,10</b>	<b>19,73</b>	<b>60,47</b>	<b>489,11</b>	
<b>Итого:</b>		<b>43,42</b>	<b>24,46</b>	<b>52,86</b>	<b>228,31</b>	<b>1556,75</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				
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
		<b>16,92</b>	<b>13,44</b>	<b>23,76</b>	<b>33,97</b>	<b>439,01</b>	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		<b>0,53</b>	<b>0,00</b>	<b>0,53</b>	<b>15,58</b>	<b>59,40</b>	

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 помидоров	55	0,68	0,00	2,86	3,01	38,52	№7.288/2/2
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
		<b>23,79</b>	<b>16,45</b>	<b>28,19</b>	<b>73,54</b>	<b>720,32</b>	

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
		<b>13,00</b>	<b>6,10</b>	<b>12,27</b>	<b>87,79</b>	<b>546,72</b>	
<b>Итого:</b>		<b>54,24</b>	<b>35,99</b>	<b>64,75</b>	<b>210,88</b>	<b>1765,45</b>	