

10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 472

(3-7 лет)

И.о. заведующего МАОУ «Детский сад № 472

Приказ от 08.09.2022 г. № 142/04

Новикова А.Э.

2022 г. № 38-09

Утверждено



День первый

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
			Всего	В т.ч. животн. происхождения				
Суп молочный с лапшой		200	3,29	1,13	3,82	12,52	105,59	№7.21/2
Повидло		10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Батон йодированный		30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Кофейный напиток с молоком		180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
		420	8,16	3,09	7,25	47,88	295,34	
Второй завтрак 10.00								
Сок фруктовый		150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
		150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	
Обед								
Суп из овощей со сметаной		200	1,56	0,05	5,45	9,58	100,32	№7.14/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)		70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Картофельное пюре		130	2,58	1,15	3,24	19,15	123,89	№7.н64-с-2
Икра кабачковая		50	0,01	0,00	4,49	4,69	60,90	№7.275/1
Кисель Витошка		180	0,01	0,00	0,00	0,27	1,20	№7.343/4
Хлеб ржаной		30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
		690	22,16	10,72	25,46	63,72	597,43	
Полдник								
Пудинг из творога		150	17,53	10,35	25,17	32,34	468,24	№7.17/5/1
Вафли		16	0,51	0,00	0,45	12,94	56,00	№8.114
Чай без сахара		180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
		346	18,04	10,35	25,62	45,28	524,24	
Итого:			49,96	24,16	57,03	173,13	1486,01	

День второй

Наименование блюда			Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего		В т.ч. живот. происхождения					
Каша пшенная 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	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1		
	416	12,18	5,39	15,38	68,90	484,48			
Второй завтрак 10.00									
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4		
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00			
Обед									
Уха рыбацкая	180	7,74	5,54	3,88	9,93	113,48	№7.30/2/3-2		
Гуляш из отварного мяса	70	6,49	6,49	5,91	4,15	104,28	№7.256/1		
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	0,00	3,57	2,64	155,93	№7.45/3/2		
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052		
	620	22,29	12,03	14,02	59,99	566,42			
Полдник									
Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7		
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		
	340	25,07	22,55	13,15	44,67	441,47			
Итого:		60,29	39,97	42,70	188,71	1561,37			

День третий

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
			Всего	В т.ч. жиров. происхождения				
Каша манная вязкая	Молочная со сливочным маслом	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,20	№7.066/1
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
		427	11,84	7,47	12,12	53,16	376,81	
Второй завтрак 10.00								
Фрукты		150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
		150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	
Обед								
Суп фасолевый		200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из печени		70	16,02	14,96	5,87	2,12	137,18	№7.35/8/1
Картофель отварной		130	2,46	0,29	0,36	21,45	136,43	№8.1/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом		50	0,69	0,00	3,71	5,28	58,13	№7.20/1/1
Компот из замороженных ягод		180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной		30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный		30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
		690	24,65	15,25	14,27	81,56	603,32	
Полдник								
Яйцо отварное		40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80	№4.1/6
Шанежка с картофелем		90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Биойогурт		170	0,51	0,51	0,51	3,23	192,10	№7.270/1/7
		300	10,99	6,65	12,48	34,71	494,09	
Итого:			48,01	29,37	39,40	185,01	1533,62	

День четвертый

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
			Всего	В т.ч. жиров. присоединения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,13	6,43	24,20	188,76	№8.16/4	
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 молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1	
	416	9,66	4,12	14,81	52,26	391,35		
Второй завтрак 10.00								
Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4	
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00		
Обед								
Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259	
Бигус с мясом куры	200	17,71	9,80	8,14	11,84	200,20	№7.350/2	
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	54,30	№7.002/1	
	660	23,29	10,92	13,71	57,76	480,00		
Полдник								
Запеканка из творога	150	19,90	16,52	24,41	19,45	418,14	№7.9/5/2	
Стушенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1	
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10	
	335	20,66	17,28	24,50	25,36	451,93		
Итого:		54,36	32,32	53,17	150,53	1392,28		

День пятый

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	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
Повидло	10	0,04	0,00		0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай с сахаром	180	0,00	0,00		0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	420	7,45	2,53		7,22	58,79	333,97	
Второй завтрак 10.00								
Фрукты	150	0,53	0,00		0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00		0,53	15,58	59,40	
Обед								
Суп гороховый со сметаной	180	3,59	0,01		2,59	14,21	99,57	№7.н086-8
Суфле из мяса говядины	70	17,25	16,93		15,25	2,12	239,29	№7.26/8/1
Рагу из овощей	130	2,04	0,05		3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00		0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00		0,27	15,03	69,30	№7.052
Итого:	620	27,57	16,99		21,74	73,57	622,53	
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
Снежок	170	4,42	4,42		5,44	18,52	141,03	№7.286
	344	18,70	15,20		21,78	40,74	471,08	
Итого:		54,25	34,72		51,27	188,68	1486,98	

День шестой

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	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	180	2,37	1,96		2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	428	15,12	8,77		16,09	56,62	429,68	
Второй завтрак 10.00								
Сок фруктовый	150	0,75	0,00		0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00		0,15	15,15	69,00	
Обед								
Борщ со сметаной	180	1,57	1,12		4,09	10,92	89,54	№7.2/2/2
Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	10,98		12,06	23,71	325,19	№7.82р/4
Соус молочный с овощами	20	0,39	0,25		0,12	1,48	20,20	№7.4/11,2
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00		0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00		0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00		0,27	15,03	69,30	№7.052
	640	31,05	12,35		16,95	82,02	638,15	
Полдник								
Морковь тушеная в сметанном соусе	150	1,88	0,52		6,23	9,57	104,26	№2023/23
Мармелад	30	0,12	0,00		0,00	22,98	87,90	№8.112
Чай с сахаром	180	0,00	0,00		0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	360	2,00	0,52		6,23	43,18	236,50	
Итого:		48,92	21,64		39,42	196,97	1373,33	

День сельмой

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	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	11,31	4,12	14,69	61,07	440,11	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	1,86	3,51	9,27	82,57	№7.27/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Макаронные изделия отварные	130	5,01	0,05	4,12	3,48	209,27	№7.н151-1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	620	25,71	11,43	19,94	58,48	672,09	

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
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
	345	24,79	19,81	23,53	40,08	479,44	
Итого:		62,56	35,36	58,31	174,78	1660,64	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. продуктов				
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	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	428	14,96	10,36	15,26	59,75	450,88	

Второй завтрак 10.00

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

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	180	1,67	0,99	4,19	12,63	101,63	№7.11/2/2
Мясо говядины, тушеное с овощами	200	16,56	6,57	16,97	22,22	335,31	№7.3/8
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	0,00	3,04	5,79	50,04	№7.425/4/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	670	23,63	7,56	24,88	86,55	690,20	

Полдник

Суфле творожное	150	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.166-1
Стушенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	335	23,44	20,95	27,55	33,98	535,29	
Итого:		62,78	38,87	67,84	195,43	1745,37	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, 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
	416	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
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	0,16	2,76	10,96	80,05	№7.20/2/2
Гуляш из мяса куры	70	14,33	9,62	2,79	2,01	98,10	№7.190-4с
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	5,49	25,12	162,88	№7.076
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,12	0,62	0,76	3,46	84,56	№7.19/1/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	670	25,93	12,41	12,46	84,82	618,32	

Полдник

Пагу из овощей с соусом молочным	180	3,74	1,72	0,71	20,67	169,00	№8.19/3
Маннык	68	7,55	4,60	9,37	44,09	312,11	№7.103/4
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	428	16,32	11,35	15,83	72,13	571,68	
Итого:		51,05	26,92	40,28	233,39	1635,09	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	2,95	6,42	24,44	183,95	№4.18/4
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	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	9,74	4,94	14,80	53,20	393,38	
Второй завтрак 10.00							
Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	0,14	2,48	6,78	55,62	№7.6/2/2
Плов из мяса говядины	200	15,02	9,21	17,16	30,73	360,36	№7.4/8/1
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,86	0,00	3,38	6,10	53,49	№7.5/1/1
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	670	21,92	9,35	23,65	86,72	657,01	
Полдник							
Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Плюшка с маком	60	4,96	2,94	5,44	32,09	215,04	№7.118р/4
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	390	16,74	13,72	20,53	46,51	479,51	
Итого:		48,93	28,01	59,51	202,01	1589,30	