

СОГЛАСОВАНО:

Территориальным отделом
управления Федеральной службы по
надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по
Свердловской области
в городе Красноуфимск, Красноуфимском,
Ачитском, Артинском районах
от 27.05.2020 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»
Приказ от 27.05.2020 г. №111-од

**Десятидневное меню
на весенний период
для организации питания детей в возрасте от 1 года до 7 лет,
посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»
по адресу: пгт Арти, ул. Лесная, 2а
режим работы: 10,5 часов**

2020 г.

Понедельник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	18/4	180	200	5,70	6,30	6,60	7,30	27,80	30,80	193,50	215,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				10,60	11,20	9,50	10,20	48,60	53,90	323,50	354,00
10.00 ч.											
Сок фруктовый		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	42,70	64,05
Обед											
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	25/1	40	60	0,60	0,80	3,30	4,90	8,20	12,20	62,70	94,00
Суп-пюре гороховый	28/2	200	250	5,20	6,60	1,80	2,20	17,40	21,80	96,00	119,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Картофельное пюре	3/3	100	100	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
Суфле из мяса кур паровое	8/9	150	180	15,58	17,80	17,15	19,60	15,05	17,20	210,88	241,00
Компот из яблок и кураги	1/10	150	200	0,20	0,30	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				30,06	35,12	26,54	31,63	109,89	132,74	726,08	869,80
Полдник											
Ватрушка с творогом	5/12	70	70	9,15	9,15	8,72	8,72	29,08	29,08	212,00	212,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				12,10	13,10	11,40	12,30	46,20	52,00	313,00	347,00
итого за день				53,16	60,02	47,84	54,73	214,49	253,34	1405,28	1634,85

Вторник, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	11/4	180	200	5,90	6,50	5,40	6,00	29,30	32,50	185,40	206,00
Хлеб с маслом	1/13	30/10	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90,44	90,44
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				10,14	11,54	11,35	12,75	51,04	57,64	342,54	385,44
10.00 ч.											
Фрукт		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,10	64,10
Обед											
Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	11/1	40	60	0,40	0,61	2,70	4,00	4,00	5,96	41,40	62,00
Суп из овощей со сметаной	14/2	200	250	1,60	2,00	5,20	6,50	8,30	10,30	87,00	108,70
Рагу из отварного мяса говядины	6/8	150	180	11,33	13,60	10,35	12,42	12,30	14,76	189,00	226,80
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				17,61	21,33	18,78	23,49	65,30	81,22	504,30	625,70
Полдник											
Суп молочный с макаронными изделиями	21/2	150	200	4,20	5,58	4,60	6,12	14,80	19,73	117,10	156,08
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				6,69	8,07	4,99	6,51	36,03	43,26	211,20	259,18
Итого за день				35,04	41,54	35,72	43,35	167,07	196,82	1122,14	1334,42

Среда, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	180	200	5,80	6,40	6,70	7,40	24,50	27,20	181,80	202,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				16,29	17,89	14,29	15,89	56,33	64,83	413,90	468,10
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля, с огурцами и растительным маслом	31/1	40	60	0,60	0,90	2,80	4,10	4,40	6,60	42,70	64,00
Суп крестьянский с крупой и со сметаной	31/12	200	250	1,80	2,30	4,40	5,50	11,70	14,70	88,00	110,00
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	80	9,90	11,40	8,50	9,70	7,40	8,40	143,00	163,00
Рис отварной с овощами	60	130	150	2,93	3,38	4,76	7,14	22,06	25,46	163,41	188,55
Соус томатный	119	30	30	0,37	0,37	0,90	0,90	2,90	2,90	21,30	21,30
Компот изюм и курага	4/10	150	200,00	0,20	0,30	0,00	0,00	13,80	18,40	53,20	71,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				19,78	23,27	21,89	27,91	89,26	108,36	644,51	774,05
Полдник											
Ватрушка с картошкой	296	70	70	4,51	4,51	4,35	4,35	23,30	23,30	152,40	152,40
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				4,51	4,51	4,35	4,35	30,10	32,40	178,40	187,40
итого за день				43,18	49,57	43,03	51,85	186,69	222,09	1313,81	1545,05

Четверг, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	180	200	4,80	5,30	4,60	5,10	25,80	28,60	160,20	178,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				9,70	10,20	7,50	8,00	46,60	51,70	290,20	317,00
10.00 ч.											
Сок фруктовый		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	42,70	64,05
Обед											
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	20/1	40	60	0,60	0,80	3,40	5,00	3,60	5,40	42,70	64,00
Суп картофельный со сметаной	12/2	200	250	1,30	1,60	2,10	2,60	9,00	11,30	61,00	76,30
Картофельное пюре	3/3	100	100	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
Капуста тушеная	8/3	30	50	0,70	1,10	0,50	0,90	2,70	4,50	18,80	31,30
Тефтели рыбные в соусе	58	70	80	9,52	10,90	8,12	9,30	10,55	12,10	154,00	176,00
Компот из изюма и чернослива	5/10	150	200	0,50	0,70	0,00	0,00	16,20	21,60	63,70	85,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				19,40	23,02	18,25	22,57	86,85	107,40	590,10	723,80
Полдник											
Запеканка из творога с яблоками	6/5	80	100	10,70	13,30	9,20	11,40	14,10	17,60	181,60	227,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Сгущенное молоко		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
				14,40	18,50	13,00	16,80	35,30	47,80	312,30	412,00
Итого за день				43,90	52,32	39,15	47,97	178,55	221,60	1235,30	1516,85

Пятница, неделя первая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	9/4	180	200	5,40	6,00	5,30	5,80	38,20	42,40	223,20	248,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				12,99	13,59	10,29	10,79	59,73	66,23	380,30	414,10
10.00 ч.											
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	27/1	40	60	0,80	1,10	2,80	4,10	4,90	7,30	48,00	72,00
Рассольник со сметаной	9/2	200	250	1,40	1,80	2,60	3,30	10,50	13,10	68,00	85,00
Кнели мясные паровые	27/8	70	80	11,60	13,20	11,40	13,00	4,30	4,90	166,00	189,00
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	28,08	32,40	162,93	188,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				22,68	26,52	20,63	24,77	88,48	107,90	631,83	762,20
Полдник											
Крендель		60	60	3,54	3,54	13,24	13,24	19,02	19,02	267,00	267,00
Молоко кипяченое	96	100	150	2,90	4,30	3,00	4,50	4,60	6,80	56,00	84,00
				6,44	7,84	16,24	17,74	23,62	25,82	323,00	351,00
Итого за день				42,60	48,40	47,70	53,70	181,70	209,80	1377,90	1570,00

Понедельник, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8/4	180	200	6,40	8,00	7,40	9,25	27,20	34,00	202,00	252,50
Хлеб с маслом	1/13	30/10	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90,44	90,44
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
				8,49	10,14	11,32	13,20	51,46	62,44	341,19	407,94
10.00 ч.											
Сок фруктовый		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	42,70	64,05
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, вареным яйцом и растительным маслом	32/1	50	60	1,50	1,79	5,58	6,70	5,05	6,06	76,60	92,00
Борщ со сметаной	2/2	200	250	1,73	2,16	4,33	5,42		12,85	81,00	101,25
Биточки из мяса говядины с рисом паровые	15,8	70	80	10,00	11,40	9,70	11,10	4,50	5,20	146,00	166,00
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,60	5,30	3,30	3,80	28,08	32,40	162,93	188,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				22,11	25,77	23,44	27,59	78,33	106,71	653,43	775,45
Полдник											
Гребешок		70	70	50,30	50,30	4,75	4,75	29,50	29,50	183,30	183,30
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				53,20	54,20	7,35	8,25	46,60	52,40	284,30	318,30
итого за день				84,20	90,71	42,51	49,64	186,19	236,25	1321,62	1565,74

Вторник, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех. карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Суп молочный с макаронными изделиями	21/2	200	250	5,58	6,98	6,12	7,65	19,73	24,67	156,08	195,10
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				8,07	9,47	6,51	8,04	40,96	48,20	250,18	298,20
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
Обед											
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	12/1	40	60	0,60	0,80	2,00	3,00	7,90	11,80	50,70	76,00
Суп картофельный с бобовыми	3/8	200	250	4,25	5,31	4,00	5,00	15,85	19,81	118,00	147,50
Мясо говядины, тушенное с овощами	19/3	150	180	11,80	14,20	11,80	14,20	14,90	17,90	213,80	256,60
Компот из яблок и чернослива	3/10	150	200	0,22	0,30	0,00	0,00	13,60	18,10	52,50	70,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				20,85	25,23	18,33	22,77	79,25	99,51	567,90	706,30
Полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	43-2/3	100	130	4,90	6,32	3,90	4,97	20,30	26,33	136,90	177,90
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				9,69	11,91	6,39	8,26	44,73	54,16	271,70	335,00
итога за день				41,21	50,51	33,73	42,77	175,94	218,37	1166,78	1455,00

Среда, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	180	200	5,40	6,00	4,80	5,30	30,40	33,70	175,50	195,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				12,60	14,00	9,80	11,10	54,40	61,10	346,20	388,00
10.00 ч.											
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленых огурцов с растительным маслом	30/1	40	60	0,60	0,86	4,00	6,00	3,50	5,23	52,00	78,00
Суп-лапша на курином бульоне	20/2	200	250	1,90	2,30	2,80	3,40	12,00	15,00	78,00	97,00
Картофельное пюре	3/13	130	150	2,69	3,10	3,64	4,20	17,85	20,60	117,00	135,00
Биточки из мяса кур	5/9	70	80	12,51	14,30	10,24	11,70	10,41	11,90	184,60	211,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				21,98	25,68	21,21	25,87	84,46	102,93	618,50	749,20
Полдник											
Суфле из творога	19/5	80	100	11,80	14,70	9,70	12,10	11,00	13,70	179,20	224,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Сгущенное молоко		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
				13,20	16,80	11,40	14,60	29,00	39,60	269,20	355,00
Итого за день				48,18	56,88	42,81	51,97	177,66	213,43	1276,60	1534,90

Четверг, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	180	200	6,50	7,20	6,00	6,60	26,40	29,30	185,40	206,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,10	2,10	2,50	2,50	16,80	16,80	96,00	96,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				16,00	17,50	15,20	16,60	53,50	59,80	411,10	454,00
10.00 ч.											
Йогурт		100	150	3,90	3,90	3,70	3,70	16,50	16,50	115,50	115,50
Обед											
Салат из отварной свеклы с черносливом	26/1	40	60	0,60	0,81	3,40	4,99	7,70	11,53	62,00	93,00
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	250	1,61	2,02	1,30	5,37	7,69	9,61	76,00	95,00
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,20	3,70	2,90	3,40	32,00	37,10	170,70	197,00
Котлета любительская	88	70	80	15,60	17,88	2,17	2,48	4,17	4,76	95,64	109,30
Соус сметанный	6/11	30	30	3,54	3,54	21,87	21,87	12,51	12,51	263,4	263,4
Компот из яблок и кураги	1/10	150	200	0,20	0,30	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				28,73	32,87	32,17	38,68	104,77	125,71	854,64	985,90
Полдник											
Суп молочный с крупой	22/2	150	200	2,70	3,50	3,20	4,20	10,70	14,20	81,00	108,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,10	2,10	2,50	2,50	16,80	16,80	96,00	96,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				4,80	5,60	5,70	6,70	27,50	31,00	177,00	204,00
итого за день				53,43	59,87	56,77	65,68	202,27	233,01	1558,24	1759,40

Пятница, неделя вторая

Наименование блюда	Номер тех карты	Выход		Белки		Жиры		Углеводы		Калорийность	
		1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7	1-3	3-7
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	180	200	4,90	6,50	4,50	6,00	24,40	32,50	154,50	206,00
Хлеб с сыром	3/13	30/10	30/10	4,90	4,90	2,90	2,90	14,00	14,00	104,00	104,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				12,70	15,30	10,00	12,40	55,50	69,40	359,50	445,00
10.00 ч.											
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1	40	60	0,70	0,94	2,80	4,07	4,30	6,40	44,70	67,00
Суп-пюре из разных овощей	43/3	200	250	2,70	3,40	3,60	4,50	9,50	11,90	81,00	101,30
Гренки	34/21	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Гуляш из мяса говядины	11/8	70	80	10,43	11,92	10,99	12,56	3,29	3,76	154,00	176,00
Каша гречневая рассыпчатая	65	130	150	3,90	4,50	5,50	6,40	18,90	21,90	227,90	263,00
Компот из с/ф и шиповника	7/10	150	200	0,30	0,40	0,07	0,10	13,50	18,10	53,20	71,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	69,90	93,20
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				23,71	27,48	23,65	28,36	87,23	104,70	746,30	887,10
Полдник											
Турбинка с повидлом		60	60,00	3,54	3,54	12,24	12,24	30,70	30,70	267,00	267,00
Молоко кипяченое	96	150	200	4,30	5,80	4,50	5,90	6,80	9,00	84,00	111,00
				7,84	9,34	16,74	18,14	37,50	39,70	351,00	378,00
итого за день				44,65	52,52	50,79	59,30	190,03	223,60	1499,50	1752,80