

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 летний 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 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
Хлеб с маслом сливочным	1/13	30/10	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90,44	90,44
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				7,34	7,94	9,15	9,65	56,74	63,24	339,64	373,44
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 белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом	8/1	40	60	0,40	0,60	2,70	4,00	4,40	6,50	42,00	63,00
Рассольник со сметаной	9/2	200	250	1,40	1,79	2,60	3,27	9,40	11,69	68,00	85,00
Биточки их мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	17/8	70/50	80/50	11,90	13,60	11,20	12,80	9,80	11,20	188,00	215,00
Картофельное пюре	3/3	130	150	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				21,39	25,04	20,70	24,93	84,72	102,91	614,30	738,60
Полдник											
Ватрушка с повидлом		70	70	8,63	8,63	9,22	9,22	51,45	51,45	249,60	249,60
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				11,53	12,53	11,82	12,72	68,55	74,35	350,60	384,60
Итого за день:				40,66	45,91	42,07	47,70	219,81	250,30	1347,24	1539,34

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 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
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
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				16,39	17,89	13,09	14,49	51,13	57,43	383,20	426,10
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 свежих помидор с растительны маслом	15/1	40	60	0,40	0,59	43,99	5,98	1,37	2,05	43,34	65,00
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	8/2	200	250	1,60	2,00	2,60	3,25	6,50	8,12	55,00	68,75
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,50	5,30	4,90	3,80	29,50	34,10	158,60	183,00
Биточки из мяса кур	5/9	70	80	12,55	14,34	10,23	11,70	10,37	11,86	184,60	211,00
Компот из чернослива и изюма	5/10	150	200	0,50	0,70	0,00	0,00	16,20	21,60	63,70	85,00
Хлеб пшеничный		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				24,14	28,18	62,32	25,39	93,56	112,35	650,54	781,35
Полдник											
Пудинг из творога	17/5	80	100	11,68	14,60	8,40	10,50	16,72	20,90	182,93	228,66
Молоко сгущеное		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				13,08	16,70	10,10	13,00	34,72	46,80	272,93	359,66
Итого за день:				56,21	66,67	88,01	56,58	190,41	233,08	1383,67	1682,61

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 масло сливочным	8/4	180	200	5,80	6,40	6,70	7,40	24,50	27,20	181,80	202,00
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
				8,29	8,89	7,09	7,79	45,73	50,73	275,90	305,10
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, 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
Борщ со сметаной	2/2	200	250	1,73	2,16	4,33	5,42	1028,00	12,85	81,00	101,25
Котлета рыбная любительская	88	70	80	15,60	17,88	2,17	2,48	4,17	4,76	95,64	109,30
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,17	37,12	170,70	197,00
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				29,64	33,90	34,68	37,89	1125,07	127,46	858,04	983,55
Полдник											
Макаронные изделия оварные с сыром	43/3	100	130	4,88	6,34	3,81	4,95	20,25	26,33	136,87	177,93
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
				10,27	12,73	6,80	8,84	51,78	63,66	305,97	381,03
Итого за день:				48,60	56,12	48,97	55,12	1232,38	256,55	1482,61	1733,73

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
Запеканка из творога	9/5	100	120	16,90	23,52	9,60	11,52	13,20	15,84	209,00	250,80
Молоко сгущеное		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				18,30	25,62	11,30	14,02	31,20	41,74	299,00	381,80
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 моркови с растительным маслом	10/1	40	60		0,70		4,00		6,60		64,00
Суп-пюре картофельный	25/2	200	250	2,50	3,12	2,60	3,25	11,80	14,75	82,00	102,50
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Голубцы с мясом говядины (ленивые) без соуса	31/8	70	80	4,37	5,00	4,53	5,18	3,88	4,44	74,31	84,93
Картофельное пюре	3/3	130	150	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
Компот из с/ф и шиповника	7/10	150	200	0,30	0,40	0,00	0,10	13,70	18,10	54,00	71,00
Хлеб пшеничный		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				16,26	19,47	11,49	17,55	87,54	109,85	525,21	678,63
Полдник											
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	11/4	180	200	5,90	6,50	5,40	6,00	29,33	32,50	185,40	206,00
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
				10,69	12,09	7,89	9,29	53,76	60,33	320,20	363,10
Итого за день:				45,65	57,58	31,08	41,26	182,30	221,72	1187,11	1466,23

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 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
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
				12,39	12,89	9,59	10,09	47,33	52,43	317,30	344,10
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 черносливом и растительном маслом	26/1	40	60	0,60	0,81	3,40	4,99	7,70	11,53	62,00	93,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	18/2	200	250	1,70	2,13	1,10	1,37	11,40	14,25	63,00	78,75
Кнели мясные паровые	27/8	70	80	11,55	13,20	11,40	13,00	4,11	4,70	165,40	189,00
Каша гречневая вязкая	3/4	130	150	3,96	4,56	3,51	4,05	17,35	20,04	118,30	136,50
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				22,60	26,25	20,01	24,07	83,88	103,44	608,00	737,85
Полдник											
Булочка с вареной сгущенкой		70	70	5,88	5,88	5,04	5,04	41,72	41,72	237,30	237,30
Молоко кипяченое	96	150	200	4,30	5,80	4,50	5,90	6,80	9,00	84,00	111,00
				10,18	11,68	9,54	10,94	48,52	50,72	321,30	348,30
Итого за день:				45,57	51,42	39,54	45,70	189,53	221,29	1289,30	1494,30

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 сливочным	1/13	30/10	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	90,44	90,44
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				11,24	13,84	13,85	16,60	56,04	68,64	393,44	477,94
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 свежих огурцов с растительным маслом	14/1	40	60	0,27	0,40	3,90	5,90	0,94	1,40	40,00	60,00
Суп картофельный с бобовыми	17/2	200	250	4,25	5,31	4,00	5,00	15,85	19,81	118,00	147,50
Каша гречневая вязкая	3/4	130	150	3,96	4,56	3,51	4,05	17,35	20,04	118,30	136,50
Биточки из мяса говядины паровые	14/8	70	80	9,96	11,38	9,71	11,10	4,50	5,16	145,00	166,00
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				23,23	27,20	21,72	26,71	82,06	99,43	619,80	749,60
Полдник											
Булочка "Дорожная"		70	70	4,97	4,97	2,59	2,59	30,52	30,52	165,20	165,20
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	8,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				7,27	8,07	4,69	5,49	40,52	43,92	231,90	254,20
Итого за день:				42,14	49,71	40,66	49,40	188,42	226,69	1287,84	1545,79

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
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	180	200	5,40	6,00	4,80	5,30	30,40	33,70	175,00	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
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
10.00 ч.				10,45	11,10	7,77	8,30	56,92	64,40	327,75	364,00
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
Обед											
Салат из белокачанной капусты с кукурузой и растительным маслом	4/1	40	60	0,67	1,00	2,67	4,00	4,14	6,20	42,67	64,00
Свекольник со сметаной	5/2	200	250	1,70	2,16	4,40	5,50	11,70	14,53	93,00	116,25
Картофельное пюре	3/3	130	150	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
Бюфштекс рубленый паровой	13/8	70	80	15,66	17,9	15,22	17,4	0,26	0,3	201,25	230
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
Полдник				25,72	30,11	26,49	31,76	77,22	94,55	653,22	785,85
Суфле из творога	19/5	80	100	11,80	14,70	9,70	12,10	11,00	13,70	179,20	224,00
Молоко сгущеное		20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,20	11,20	64,00	64,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Итого за день:				13,20	16,10	11,40	13,80	29,00	34,00	269,20	323,00
				51,97	61,21	48,16	57,56	174,14	209,45	1327,17	1588,35

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
Суп молочный с крупой	22/2	200	250	3,50	4,38	4,20	5,25	14,20	17,75	108,00	135,00
Яйцо отварное	1/6	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
				11,09	11,97	9,19	10,24	35,73	41,58	265,10	301,10
10.00 ч.											
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Суп из овощей со сметаной	14/2	200	250	1,60	2,00	5,20	6,50	8,30	10,37	87,00	108,75
Тефтели рыбные в соусе	11/7	70	80	5,97	6,82	3,23	3,69	5,76	6,58	76,46	85,00
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				17,06	19,87	12,33	14,65	85,46	102,27	525,69	622,35
Полдник											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	100	120	3,00	3,58	11,16	13,40	10,10	12,12	153,20	184,00
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
				8,39	9,97	14,15	17,29	41,63	49,45	322,30	387,10
итого за день				36,94	42,21	36,07	42,58	172,62	203,10	1155,79	1353,25

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 пшенная 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.											
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
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
Рассольник со сметаной	9/2	200	250	1,40	1,79	2,60	3,27	9,40	11,69	68,00	85,00
Рагу из мяса кур	3/9	150	180	14,80	17,80	16,30	19,60	14,40	17,20	265,50	318,60
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				21,61	25,94	22,90	28,53	70,62	87,01	574,00	706,20
Полдник											
Суп молочный с лапшой	21/2	150	200	2,58	3,44	2,75	3,67	8,97	11,96	71,20	95,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	68,10	68,10
Напиток из шиповника	10/10	150	200	0,17	0,22	0,07	0,29	12,51	16,68	48,75	65,00
				5,24	6,15	3,21	4,35	35,91	43,07	188,05	228,10
Итого за день:				42,15	51,29	38,61	48,98	173,03	215,98	1198,55	1494,80

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 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
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				15,69	17,09	13,79	15,29	49,23	55,33	379,60	422,10
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, 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 из рыбных консерв	44	200	250	8,14	10,17	2,08	2,60	13,30	16,60	120,70	150,80
Фрикадельки из мяса говядины припущенные	22/8	70	80	10,60	12,10	11,20	12,80	5,30	6,00	164,00	188,00
Каша гречневая рассыпчатая с	44/3	130	150	7,45	8,60	5,89	6,80	32,76	37,80	216,66	250,00
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		40	50	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	93,20	116,50
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	52,10	52,10
				31,78	37,56	22,57	26,93	98,98	119,72	745,36	896,40
Полдник											
Турбинка с повидлом		60	60	3,54	3,54	12,24	12,24	19,02	19,02	267,00	267,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				3,54	3,54	12,24	12,24	25,82	28,12	293,00	302,00
Итого за день:				51,41	58,79	49,00	55,06	183,83	217,87	1460,66	1684,55