

**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 осенний 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	200	250	6,00	7,56	5,80	7,25	42,40	53,00	248,00	310,00
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
				10,90	12,46	8,70	10,15	63,20	76,10	378,00	449,00
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из белокачанной капусты с яблоками и растительным маслом	8/1	50	60	0,50	0,60	3,33	4,00	5,42	6,50	52,50	63,00
Суп-пюре гороховый	29/9	200	250	9,80	11,28	5,80	6,20	35,10	39,50	220,00	243,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
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 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
				31,69	37,13	26,19	30,62	108,98	126,86	789,90	917,80
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				54,72	62,72	47,31	54,09	255,43	292,01	1582,55	1815,45

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 геркулесовая молочная с масло сливочным	8/4	200	250	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
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				10,64	13,04	13,35	16,00	48,94	59,14	359,14	431,94
10.00 ч.											
Йогурт		150	150	3,90	3,90	3,70	3,70	16,50	16,50	115,50	115,50
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	50	60	1,50	1,80	5,60	6,70	5,10	6,10	76,10	92,00
Свекольник со сметаной	5/2	200	250	1,70	2,16	4,40	5,50	11,70	14,53	93,00	116,25
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,50	5,30	4,90	3,80	29,50	34,10	158,60	183,00
Тефтели из мяса говядины	20/8	70	80	10,00	11,40	8,50	9,70	6,60	7,50	142,70	163,00
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		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
				22,59	26,31	24,07	26,46	96,02	114,95	668,90	793,85
Полдник											
Суп молочный с крупой	22/2	200	250	3,50	4,38	4,20	5,25	14,20	17,75	108,00	135,00
Хлеб		20	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	96,00
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
				5,05	6,68	5,97	7,85	37,92	51,25	220,75	296,00
итога за день				42,18	49,93	47,09	54,01	199,38	241,84	1364,29	1637,29

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 манная молочная с маслом сливочным	5/4	200	250	5,30	6,60	5,10	6,50	28,60	35,70	178,00	222,50
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
				15,79	18,09	12,69	14,99	60,43	73,33	410,10	488,60
10.00 ч.											
Яблоко		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	11/1	50	60	0,51	0,61	3,33	4,00	4,97	5,96	51,60	62,00
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
Картофельное пюре	3/3	130	150	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	117,00	135,00
Котлета любительская	88	70	80	15,60	17,88	2,17	2,48	4,17	4,76	95,64	109,30
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
				25,60	29,74	14,90	17,84	81,06	97,91	560,24	668,65
Полдник											
Пудинг из творога	17/5	120	150	17,52	21,90	12,60	15,75	25,08	31,35	274,40	355,50
Молоко сгущенное		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
				18,92	24,00	14,30	18,25	43,08	57,25	364,40	486,50
итого за день				60,71	72,23	42,29	51,48	194,37	238,29	1377,44	1686,45

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 пшенная молочная с маслом сливочным	11/4	200	250	6,50	8,00	6,00	8,10	32,50	39,00	206,00	258,00
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
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				8,44	9,94	9,85	11,95	51,04	59,84	322,44	383,44
10.00 ч.											
Яблоко		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	26/1	50	60	0,67	0,81	4,16	4,99	9,61	11,53	77,50	93,00
Рассольник со сметаной	9/2	200	250	1,40	1,79	2,60	3,27	9,40	11,69	68,00	85,00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3	130	150	7,46	8,61	5,92	6,83	32,70	37,81	216,60	250,00
Соус сметанный	6/11	30	30	0,30	0,30	2,10	2,10	12,50	12,50	26,30	26,30
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 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
				24,68	28,64	25,09	28,95	112,03	131,61	732,70	860,90
Полдник											
Макаронные изделия отварные с сыром	43/3	130	160	6,32	7,78	4,97	6,11	26,33	32,41	177,90	219,00
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
				11,11	13,37	7,46	9,40	50,76	60,24	312,70	376,10
итого за день				44,63	52,35	42,80	50,70	223,63	261,49	1410,54	1663,14

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 ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	150	180	4,48	5,37	3,95	4,74	23,04	27,65	146,00	175,30
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
				11,68	13,37	8,95	10,54	47,04	55,05	316,70	368,30
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	31/1	50	60	0,80	0,90	3,50	4,10	4,90	5,80	53,40	64,00
Суп картофельный с макаронными изделиями	18/2	200	250	1,74	2,18	1,10	1,38	11,35	14,19	63,00	78,75
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,17	37,12	170,70	197,00
Печень по-строгановски	9/8	70	80	8,80	10,06	9,20	10,53	1,75	2,01	126,00	144,00
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		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
				19,31	22,36	17,31	20,03	93,49	112,04	612,40	724,35
Полдник											
Крендель											
Молоко кипяченое	96	150	200	4,30	5,80	4,50	5,90	6,80	9,00	84,00	111,00
				4,30	5,80	4,50	5,90	6,80	9,00	84,00	111,00
итого за день				35,89	42,13	31,36	37,07	162,03	190,79	1077,15	1267,70

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 гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	200	250	5,00	6,25	5,90	7,30	25,60	32,00	175,00	218,70
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
				9,90	11,15	8,80	10,20	46,40	55,10	305,00	357,70
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом											
Суп картофельный с бобовыми	17/2	200	250	4,25	5,31	4,00	5,00	15,85	19,81	118,00	147,50
Плов из мяса кур	7/9	150	180	32,50	39,00	32,50	39,00	4,00	4,80	436,90	524,30
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
				41,64	50,06	37,10	44,66	63,17	77,53	754,20	912,40
Полдник											
Ватрушка со сметаной	6/12	65	65	5,60	5,60	8,40	8,40	30,70	30,70	223,00	223,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				8,50	9,50	11,00	11,90	47,80	53,60	324,00	358,00
итого за день				60,64	71,31	57,50	67,36	172,07	200,93	1447,25	1692,15

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 ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8/4	200	250	6,40	8,00	7,40	9,25	27,20	34,00	202,00	252,50
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
Яйцо отварное	1/6	40	40	5,10	5,10	4,60	4,60	0,30	0,30	63,00	63,00
				16,29	18,69	14,49	17,14	51,93	62,13	399,80	472,60
10.00 ч.											
Йогурт		150	150	3,90	3,90	3,70	3,70	16,50	16,50	115,50	115,50
Обед											
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	13/1	50	60	0,50	0,70	3,30	4,00	6,10	7,30	52,00	62,00
Борщ со сметаной	2/2	200	250	1,73	2,16	4,33	5,42	1028,00	12,85	81,00	101,25
Картофельное пюре	3/3	100	100	2,06	2,06	2,81	2,81	13,76	13,76	90,00	90,00
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	10,88	8,12	9,28	10,55	12,05	154	176
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
				19,32	22,45	19,66	23,07	1104,33	103,18	593,60	699,15
Полдник											
Суфле из творога	19/5	100	120	14,70	17,64	12,10	14,52	13,70	16,44	224,00	268,80
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
				16,10	19,74	13,80	17,02	31,70	42,34	314,00	399,80
итого за день				55,61	64,78	51,65	60,93	1204,46	224,15	1422,90	1687,05



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 манная молочная с маслом сливочным	5/4	200	250	5,30	6,60	5,10	6,50	28,60	35,70	178,00	222,50
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
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				10,14	12,44	11,55	13,85	57,44	70,34	369,44	447,94
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из отварного картофеля с кукурузой и растительным маслом	27/1	50	60	0,92	1,10	3,44	4,12	6,11	7,34	60,00	72,00
Рассольник домашний со сметаной	10/2	200	250	1,80	2,25	4,40	5,50	11,00	13,75	93,00	116,25
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 рассыпчатая с овощами	44/3	130	150	7,45	8,60	5,89	6,80	32,76	37,80	216,66	250,00
Соус томатный	119	30	30	0,36	0,36	0,9	0,9	0,29	0,29	21,36	21,36
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
				26,97	31,26	26,63	30,98	97,59	116,80	755,72	889,21
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
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				5,07	5,93	3,14	4,06	30,20	35,49	165,30	198,10
итого за день				42,78	50,23	41,92	49,49	199,93	237,33	1354,51	1599,30

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 молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	18/4	200	250	5,10	6,30	5,90	7,30	24,70	30,80	172,00	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
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
				10,15	11,40	8,87	10,30	51,22	61,50	324,75	384,00
10.00 ч.											
Яблоко		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Салат из свеклы с яблоками и растительным маслом	24/1	50	60	0,58	0,70	4,17	5,00	5,83	7,00	61,70	74,00
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	200	250	1,58	1,98	2,56	3,20	6,57	8,22	56,00	70,00
Биточки из мяса кур	5/9	70	80	12,55	14,34	10,23	11,70	10,37	11,86	184,60	211,00
Соус красный основной											
Макаронные изделия отварные	43/3	130	150	4,50	5,30	4,90	3,80	29,50	34,10	158,60	183,00
Компот из кураги и изюма	4/10	150	200	0,23	0,31	0,01	0,01	13,76	18,35	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
				24,03	27,88	22,47	24,37	95,65	114,15	659,40	777,60
Полдник											
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленых огурцов с растительным маслом	30/1	50	60	0,71	0,86	5,00	6,00	4,36	5,23	65,00	78,00
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
				5,50	6,45	7,49	9,29	28,79	33,06	199,80	235,10
Итого за день				40,08	46,13	39,23	44,36	185,46	218,51	1226,65	1439,40

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 пшенная молочная с маслом сливочным	11/4	200	250	6,50	8,00	6,00	8,10	32,50	39,00	206,00	258,00
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
Кисель	8/10	150	200	0,08	0,10	0,03	0,04	18,40	24,53	72,00	96,00
				14,17	15,69	11,02	13,13	65,63	78,26	409,10	485,10
10.00 ч.											
Сок фруктовый		150	150	0,60	0,60	0,60	0,60	14,70	14,70	64,05	64,05
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	28/1	50	60	0,78	0,94	3,40	4,07	5,33	6,40	55,80	67,00
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
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	130	150	3,18	3,67	2,91	3,36	32,17	37,12	170,70	197,00
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 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
				20,41	23,74	21,82	25,69	93,62	111,97	657,80	779,35
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				45,36	51,71	42,98	50,36	222,47	255,65	1452,25	1676,80