

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радуга»»**



Десятидневное меню

на летний период

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет

Посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»»

Адрес: р.п.Арты, ул.Лесная, 2 а

Режим работы: 10,5 часов

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	150	200	4,50	6,00	4,42	5,80	31,83	42,40	186,00	248,00
Хлеб с маслом сливочным	1/13	15/10	15/10	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	108,50	120,60
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
10.00 ч.				5,80	7,40	11,82	13,30	46,33	59,20	316,00	406,60
Сок фруктовый		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	42,70	64,05
Обед											
Салат из белокочанной 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	180	200	1,26	1,40	2,34	2,60	8,46	9,40	61,20	68,00
Биточки их мяса говядины, запеченные со сметанным соусом	17/8	60/50	80/50	10,20	13,60	9,60	12,80	8,40	11,20	161,14	215,00
Картофельное пюре	3/3	120	150	2,58	3,30	3,32	4,20	16,43	20,60	108,00	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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				18,72	24,02	18,49	24,17	78,39	97,90	558,34	708,40
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
Итого за день:				11,53	12,53	11,82	12,72	68,55	74,35	350,60	384,60
				36,45	44,55	42,53	50,79	203,07	246,15	1267,64	1563,65

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	150	200	5,42	7,20	5,00	6,60	22,00	29,30	154,50	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	5/3	30	30	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	70,20
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
10.00 ч.				14,82	18,04	11,90	14,34	47,00	62,60	354,40	428,20
Сок	501	100		0,50		0,10		10,10		43,00	
Кисель с витаминами Витгошка			150		0,60		0,60		14,70		71,30
Обед											
Салат из свежих помидор с растительным 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	180	200	1,44	1,60	2,34	2,60	5,58	6,50	49,50	55,00
Макаронные изделия отварные	43/3	120	150	4,15	5,30	4,52	3,80	27,23	34,10	146,40	183,00
Биточки из мяса кур	5/9	60	80	10,76	14,34	8,77	11,70	8,89	11,86	158,23	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	5/3	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	5/4	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				21,23	27,15	60,15	24,65	86,27	108,01	593,17	754,40
Ватрушка со сметаной	12	70	70	6,00	6,00	9,00	9,00	33,00	33,00	240,10	240,10
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:				6,10	6,20	9,00	9,10	40,00	42,30	269,10	278,10
				42,15	51,99	81,05	48,69	173,27	227,61	1216,67	1532,00

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	150	200	4,83	6,40	5,58	7,40	20,42	27,20	151,50	202,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	70,20
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
10.00 ч.				9,73	12,94	8,38	11,14	52,22	69,70	322,70	407,20
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Борщ со сметаной	2/2	180	200	1,56	2,16	3,90	5,42	8,60	10,75	72,90	101,25
Биточки рыбные	9/7	60	80	8,00	11,00	1,00	1,60	5,00	6,40	63,00	84,00
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	120	150	2,94	3,67	2,69	3,36	29,70	37,12	157,57	197,00
Соус сметанный	6/11	30	30	3,54	3,54	21,87	21,87	12,51	12,51	26,33	26,3
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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				20,22	25,29	29,99	32,82	96,51	116,98	505,80	635,95
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	573	20	20	1,50	1,50	0,10	0,10	9,80	9,80	46,80	46,80
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:				36,83	46,67	42,68	49,51	195,58	241,91	1083,87	1348,58

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,92	6,50	4,50	6,00	24,44	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
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
10.00 ч.				9,71	12,09	6,99	9,29	48,87	60,33	289,30	363,10
Йогурт		100	100	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
Обед											
Суп крестьянский с крупой со сметаной	31/2	180	200	1,60	1,80	3,90	4,40	9,09	10,10	79,20	88,00
Суфле из мяса говядины	26,8	60	80	13,50	18,00	10,20	13,60	1,65	2,20	152,20	203,00
Картофельное пюре	3/3	120	150	2,58	3,30	3,32	4,20	16,43	20,60	108,00	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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				21,96	28,12	17,95	22,87	67,87	82,90	525,40	652,40
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	20	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	64,00
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:				34,37	44,31	27,44	35,96	134,74	169,03	1325,90	1719,00

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	150	200	4,00	5,30	3,83	5,10	21,50	28,60	133,20	178,00
Хлеб с маслом сливочным	1/13	15/10	15/10	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	108,50	120,60
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
10.00 ч.				5,30	6,70	11,23	12,60	36,00	45,40	270,70	336,60
Напиток из шиповника	15/10	100	150	0,10	0,15	0,05	0,07	8,30	12,50	32,50	48,70
Обед											
Салат из отварной свеклы с черносливом и ратительным 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	180	200	1,53	1,70	0,99	1,10	10,26	11,40	56,70	63,00
Кнели мясные паровые	27/8	60	80	9,90	13,20	9,77	13,00	3,52	4,70	141,77	189,00
Каша гречневая вязкая	3/4	120	150	3,66	4,56	3,24	4,05	16,02	20,04	109,20	136,50
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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				19,97	25,39	17,93	23,71	78,20	97,87	555,67	63,00
Булочка с вареной стущенкой		70	70	5,88	5,88	5,04	5,04	41,72	41,72	237,30	237,30
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
Итого за день:				8,78	9,78	7,64	8,54	58,82	64,62	338,30	372,30
				34,15	42,02	36,85	44,92	181,32	220,39	1233,20	1590,80

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 ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	150	200	4,50	6,00	4,00	5,30	25,33	33,70	145,83	195,00
Хлеб с маслом сливочным	1/13	15/10	15/10	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	108,50	120,60
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
10.00 ч.				0,00	0,00	0,00	0,00	10,80	14,40	283,33	414,94
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 из рыбных консерв	44	180	200	7,33	8,14	1,87	2,08	11,97	13,30	108,63	120,70
Каша гречневая рассыпчатая	202	120	150	6,80	8,40	5,00	6,20	30,10	37,60	193,70	242,10
Биточки из мяса говядины паровые	14/8	60	80	8,54	11,38	8,32	11,10	3,86	5,16	124,29	166,00
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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				27,49	33,61	20,52	26,75	90,57	110,66	673,12	836,50
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	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Итого за день:				7,27	8,07	4,69	5,49	40,52	43,92	231,90	254,20
				35,16	42,28	25,61	32,84	151,69	183,68	1231,05	1569,69

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	150	200	5,33	8,00	6,17	9,25	22,67	34,00	168,33	252,50
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
10.00 ч.				13,13	16,80	11,67	15,65	53,77	70,90	373,33	491,50
Напиток из шиповника	15/10	100	150	0,10	0,15	0,05	0,07	8,30	12,50	32,50	48,70
Обед											
Свекольник со сметаной	5/2	180	200	1,53	1,70	3,96	4,40	10,53	11,70	86,40	93,00
Картофельное пюре	3/3	120	150	2,58	3,30	3,32	4,20	16,43	20,60	108,00	135,00
Бюфштекс рубленый паровой	13/8	60	80	13,34	17,9	13,05	17,4	0,22	0,3	172,5	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	5/73	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	5/74	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				21,73	28,02	20,86	26,57	67,88	82,80	552,90	685,40
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	5/73	20	20	1,50	1,50	0,10	0,10	9,80	9,80	46,80	46,80
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:				38,94	49,76	35,38	45,99	140,42	175,46	1044,23	1318,70

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	150	200	2,63	3,50	3,15	4,20	10,65	14,20	97,20	108,00
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	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,49	2,49	0,39	0,39	14,43	14,43	70,20	70,20
10.00 ч.				10,32	11,29	8,14	9,29	32,38	38,23	259,40	279,20
Сок	501	100		0,50		0,10		10,10		43,00	
Кисель с витаминами Витошка			150		0,60		0,60		14,70		71,30
Обед											
Суп картофельный со сметаной	12/2	200	250	1,17	1,30	1,89	2,10	8,10	9,00	54,90	61,00
Тфтели рыбные в соусе	11/7	60	80	5,12	6,82	2,77	3,69	4,94	6,58	65,54	85,00
Макаронные изделия отварные	43/3	120	150	4,25	5,30	3,05	3,80	25,92	32,40	150,40	188,00
Компот из яблок и изюма	2/10	150	200	0,22	0,30	0,00	0,00	13,80	18,50	53,20	71,00
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
				14,74	18,34	8,24	10,16	79,76	98,38	456,04	560,40
Полдник											
Суфле из творога	19/5	80	100	11,80	14,70	9,70	12,10	11,00	13,70	179,20	224,00
Молоко сгущенное		20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,20	11,20	64,00	64,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				15,50	19,20	13,50	16,70	32,20	38,30	309,90	377,00
Итого за день				40,56	49,43	29,88	36,75	144,34	189,61	1025,34	1287,90

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,92	6,50	4,50	6,00	24,44	32,50	154,50	206,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	70,20
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
10.00 ч.				9,22	12,24	6,80	9,14	49,14	65,50	291,40	365,20
Йогурт		100	100	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50
Обед											
Суп-пюре из картофеля	25/2	180	200	2,25	2,50	2,34	2,60	10,62	11,80	73,80	82,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Фрикадельки мясные	145	60	80	12,00	16,00	9,50	12,80	0,43	0,57	135,60	180,80
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	120	150	3,00	3,70	2,70	3,40	29,70	37,10	157,60	197,00
Компот из с/ф	6/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,70	18,30	54,00	72,00
Соус томатный	419	30	30	0,28	0,28	0,98	0,98	1,30	1,30	15,50	15,50
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник				21,26	26,80	13,87	17,91	82,87	99,91	547,30	673,30
Булочка с повидлом		70	70	5,04	5,04	4,06	4,06	43,68	43,68	231,70	231,70
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:				38,22	48,18	27,23	34,91	193,69	234,89	1249,50	1504,50

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 ассорти (рис, греча) со сливочным маслом	18/4	150	200	4,72	6,30	5,47	7,30	23,10	30,80	161,25	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
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
10.00 ч.	1			12,52	15,10	10,97	13,70	54,20	67,70	366,25	454,00
Фрукт	1	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	17/2	180	200	3,83	4,25	3,60	4,00	14,27	15,85	106,20	118,00
Рагу из мяса кур	3/9	140	180	13,81	17,80	15,21	19,60	13,44	17,20	247,80	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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	61,80	61,80
Полдник	1			21,84	26,97	19,34	24,17	68,31	83,05	538,50	662,00
Булочка Российская	544	60	60	4,10	4,10	4,20	4,20	28,50	28,50	168,00	168,00
Чай	10/10	150	200	0,10	0,20	0,00	0,10	7,00	9,30	29,00	38,00
Итого за день:	3			38,96	46,77	34,91	42,57	167,81	198,35	1144,45	1364,70