

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



Десятидневное меню

на осенний период

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет

Посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»

Адрес: р.п.Арти, 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 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	29,00	38,00
10.00 ч.				9,40	10,90	7,32	8,70	52,63	65,50	319,00	390,00
Сок фруктовый		100	150	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	16,80	188,00	282,00
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
Суп-пюре гороховый	29/9	180	200	8,82	9,80	5,22	5,80	29,25	35,10	183,33	220,00
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	140	180	13,81	17,80	15,21	19,60	13,44	17,20	247,80	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	573	30	40	2,20	2,90	0,20	0,30	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,40	0,40	12,00	12,00	61,80	61,80
Полдник				29,63	35,70	23,89	30,26	98,23	119,44	711,73	881,60
Ватрушка с повидлом	14/10	70	70	8,63	8,63	9,22	9,22	51,45	51,45	249,60	249,60
Какао с молоком		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
				50,56	59,13	43,03	51,68	230,61	276,09	1569,33	1938,20

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 маслом сливочным	8/4	150	200	4,83	6,40	5,58	7,40	20,42	27,20	151,20	202,00
Хлеб с маслом	1/13	30/6	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	145,40	161,50
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,00	88,00
10.00 ч.				9,07	11,44	11,53	14,15	42,16	52,34	362,60	451,50
Сок		100		0,00		0,00		11,20		188,00	
Кисель с витаминами Витошка	№504		150		0,00		0,00		18,00		72,00
Обед											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	40	60	1,20	1,79	4,50	6,70	4,10	6,06	40,00	60,00
Свекольник со сметаной	5/2	180	200	1,53	1,70	3,96	4,40	10,53	11,70	83,70	93,00
Макаронные изделия отварные	43/3	120	150	4,15	5,30	4,52	3,80	27,23	34,10	146,40	183,00
Тефтели из мяса говядины	20/8	60	80	8,57	11,40	7,29	9,70	5,66	7,50	122,31	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		30	40	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	61,80	61,80
				20,34	25,84	20,94	25,36	90,64	112,08	577,61	725,40
Полдник											
Суп молочный с крупой	22/2	150	200	2,63	3,50	3,15	4,20	10,65	14,20	81,00	108,00
Хлеб		30	30	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	46,80	46,80
Чай	15/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
				4,03	5,60	4,85	6,70	28,65	40,10	156,80	192,80
Итого за день				33,44	42,88	37,32	46,21	161,45	222,52	1097,01	1441,70

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	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	133,50	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	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.				14,49	16,79	11,42	13,59	53,33	66,23	367,70	446,20			
Йогурт		100	150	2,60	3,90	2,50	3,70	11,00	16,50	77,00	115,50			
Обед														
Суп из овощей со сметаной	14/2	180	200	1,44	1,60	4,68	5,20	7,47	8,30	78,30	87,00			
Картофельное пюре	3/3	120	150	2,58	3,30	3,32	4,20	16,43	20,60	108,00	135,00			
Котлета любительская	88	60	80	13,37	17,88	1,86	2,48	3,57	4,76	81,98	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		30	40	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	70,20	93,60			
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	61,80	61,80			
Полдник				22,48	28,73	10,46	12,54	73,29	89,88	463,98	571,70			
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			
Молоко сгущенное		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	29,00	38,00			
Итого за день				12,10	14,70	10,90	13,10	32,10	37,90	274,60	329,00			
				51,67	64,12	35,28	42,93	169,72	210,51	1183,28	1462,40			

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	4,08	6,50	3,75	6,00	20,33	32,50	128,75	206,00
Хлеб с маслом	1/13	30/6	30/10	1,94	1,94	3,85	3,85	11,74	11,74	145,40	161,50
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
10.00 ч.				6,02	8,44	7,60	9,85	38,87	53,34	303,15	405,50
Яблоко		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Рассольник со сметаной	9/2	180	200	1,26	1,40	2,34	2,60	8,46	9,40	61,20	68,00
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	44/3	120	150	6,86	8,61	5,46	6,83	30,18	37,81	199,94	250,00
Соус сметанный	6/11	30	30	0,30	0,30	2,10	2,10	12,50	12,50	26,30	26,30
Котлеты Школьные	№347	60	80	9,10	12,10	6,60	8,80	7,90	10,50	127,80	170,40
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	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	61,80	61,80
Полдник				22,41	28,16	17,10	20,99	102,36	123,13	601,24	742,10
Манник	550	80	100	4,40	5,50	4,10	5,10	24,80	31,00	154,40	193,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,00	88,00
Итого за день				35,53	45,60	31,30	39,24	185,83	230,67	1167,49	1471,30

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	200	4,50	6,00	4,00	5,30	25,33	33,70	145,83	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	66,00	88,00
10.00 ч.				11,70	14,00	9,00	11,10	49,33	61,10	315,83	387,00
Сок фруктовый		100	150	0,00	0,00	0,00	0,00	11,20	16,80	188,00	282,00
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 картофельный с макаронными изделиями	18/2	180	200	1,57	1,74	0,99	1,10	10,22	11,35	56,70	63,00
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	120	150	2,94	3,67	2,69	3,36	29,70	37,12	157,57	197,00
Гуляш из мяса	11/8	60	80	9,00	12,00	9,43	12,60	2,83	3,80	132,00	176,00
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	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	61,80	61,80
Полдник				18,70	23,57	16,41	21,72	90,07	111,15	573,67	725,40
Булочка Ванильная	№541	60	60	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Чай с лимоном	459	150	200	0,20	0,30	0,00	0,10	7,10	9,50	30,00	40,00
Итого за день				35,90	43,17	30,11	37,62	186,50	227,35	1286,50	1613,40

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	150	200	5,42	7,20	5,00	6,60	22,00	29,30	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
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
10.00 ч.				10,32	12,10	7,90	9,50	42,80	52,40	287,50	348,00
Сок фруктовый		100	150	0,40	0,60	0,40	0,60	9,80	14,70	188,00	282,00
Обед											
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	5/1	40	60	0,70	1,00	2,70	4,00	4,00	5,90	42,00	63,00
Суп картофельный с бобовыми	17/2	180	200	3,83	4,25	3,60	4,00	14,27	15,85	106,20	118,00
Макаронные изделия отварные	43/3	120	150	4,15	5,30	4,52	3,80	27,23	34,10	146,40	183,00
Котлеты Пермские	341	60	80	9,60	12,80	7,50	10,00	7,20	9,60	151,80	202,40
Компот из кураги с черносливом	494	150	200	0,20	0,30	0,00	0,01	13,10	17,50	54,00	72,00
Хлеб пшеничный		30	40	2,64	3,30	0,24	0,30	19,60	24,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,95	1,95	0,36	0,36	10,02	10,02	61,80	61,80
				23,07	28,90	18,92	22,47	95,42	117,57	632,40	793,80
Полдник											
Ватрушка со сметаной	6/12	70	70	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				42,29	51,10	38,22	44,47	195,82	238,27	1431,90	1781,80

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, 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 маслом	70	30/6	30/10	1,70	1,80	10,60	11,70	10,80	12,00	145,40	161,50
Кофейный напиток с молоком	465	150	200	2,10	2,80	1,80	2,50	10,20	13,60	66,00	88,00
10.00 ч.				7,60	9,60	17,20	20,60	41,10	52,40	350,80	434,50
Кисель с витаминами Витошка	№504		150		0,00		0,00		18,00		72,00
Сок	№501	100		0,00		0,00		11,20		188,00	
Обед											
Суп картофельный со сметан	12/2	180	200	1,10	1,30	1,80	2,10	8,10	9,00	54,90	61,00
Картофельное пюре	377	100	100	2,60	2,60	4,00	4,00	5,70	5,70	90,00	90,00
Капуста тушенная	8/3	20	50	0,40	1,00	0,30	0,70	1,80	4,50	12,50	31,20
Суфле из рыбы	303	60	80	8,40	11,20	3,60	4,80	1,80	2,40	67,20	89,60
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	573	30	40	2,20	2,90	0,20	0,30	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,40	0,40	12,00	12,00	61,80	61,80
Полдник				18,02	22,60	10,30	12,30	57,80	71,50	410,60	499,20
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	573	20	20	1,50	1,50	0,10	0,10	9,80	9,80	46,80	46,80
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Итого за день				29,70	37,14	30,35	36,67	135,67	154,76	1096,40	1113,50

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	150	200	4,00	5,30	3,83	5,10	21,50	28,60	133,50	178,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,20	2,20	0,20	0,20	14,70	14,70	70,20	70,20
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
10.00 ч.				6,20	7,50	4,03	5,30	43,00	52,40	232,70	286,20
Напиток из шиповника	15/10	100	150	0,10	0,15	0,05	0,07	8,30	12,50	32,50	48,70
Обед											
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	180	200	1,40	1,50	2,30	2,60	5,90	6,60	50,40	56,00
Рис с овощами	241	120	150	3,30	4,10	2,10	2,60	28,30	35,30	145,80	182,20
Соус томатный	119	30	30	0,36	0,36	0,9	0,9	0,29	0,29	21,36	21,36
Бифштекс рубленый паровой	13/8	60	80	13,4	17,9	13	17,4	0,2	0,3	172,5	230,00
Компот из яблок и чернослива	3/10	150	200	0,30	0,50	0,00	0,00	13,50	18,10	52,50	70,00
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,20	2,90	0,20	0,30	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,40	0,40	12,00	12,00	61,80	61,80
Полдник				23,36	29,66	18,90	24,20	74,89	92,19	574,56	484,96
Суфле из творога	19/5	80	100	11,70	14,70	9,60	12,10	10,90	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
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				45,66	57,31	36,88	46,87	165,39	204,89	1419,90	1568,10

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 "Дружба"	щ	150	200	3,80	5,00	4,80	6,40	20,10	26,80	139,40	185,80
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	29,00	38,00
10.00 ч.				8,70	9,90	7,70	9,30	40,90	49,90	272,40	327,80
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 кукурузой и растительным маслом	27/1	40	60	0,80	1,10	2,80	4,12	4,90	7,34	48,00	72,00
Рассольник домашний со сметаной	10/2	180	200	1,60	1,80	3,90	4,40	9,90	11,00	83,70	93,00
Каша гречневая вязкая	3/4	120	150	3,66	4,56	3,24	4,05	16,02	20,04	109,20	136,50
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 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	573	30	40	2,20	2,90	0,20	0,30	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,40	0,40	12,00	12,00	61,80	61,80
Полдник				21,65	27,41	19,32	24,98	80,17	100,19	584,33	738,90
Булочка с вареной сгущенкой		70	70	5,88	5,88	5,04	5,04	41,72	41,72	237,30	237,30
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,00	88,00
Итого за день				41,13	50,19	36,66	45,92	183,79	221,71	1237,03	1507,50

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 пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,08	6,50	3,75	6,00	20,33	32,50	128,75	206,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,20	2,20	0,20	0,20	14,70	14,70	70,20	70,20
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	29,00	38,00
10.00 ч.				11,38	13,80	8,55	10,80	42,13	56,60	290,95	377,20
Яблоко		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	1,60	1,80	3,80	4,30	7,70	8,60	72,90	81,00
Картофельное пюре	3/3	120	150	2,58	3,30	3,32	4,20	16,43	20,60	108,00	135,00
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
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	2,20	2,90	0,20	0,30	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,40	0,40	12,00	12,00	61,80	61,80
Полдник				17,62	22,28	16,04	20,30	68,39	84,26	491,19	609,40
Печенье	582	40	50	3,00	3,70	3,90	4,80	29,70	37,10	166,00	207,50
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				35,30	44,08	31,49	39,80	167,12	210,66	1091,84	1371,80