

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад «Радуга»

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»

Белая И.А. Сыропятова

приказом № 200-г/ от 14.10.2016



Десятидневное меню

на зимний период

Для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет

Посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»

Адрес: р.п.Арктик, 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
Завтрак											
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	150	200	3,97	5,30	3,82	5,10	21,40	28,60	133,50	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	29,00	38,00
Второй завтрак											
Напиток из шиповника	15/10	100	150	0,10	0,15	0,05	0,07	8,30	12,50	32,50	48,70
Обед											
Рассольник со сметаной	9/2	150	200	1,00	1,40	1,90	2,60	7,00	9,40	51,00	68,00
Бефстроганов из мяса говядины	40/8	60	80	9,60	12,80	9,52	12,70	3,45	4,60	138,00	184,00
Макаронные изделия отварные	43/3	120	140	4,60	4,90	3,30	3,50	28,08	30,20	150,40	175,50
Компот из плодов и ягод сушеных (курага изюм)	494	150	200	0,20	0,30	0,00	0,01	13,00	17,50	54,00	72,00
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Ватрушка со сметаной	6/12	70	70	5,60	5,60	8,40	8,40	32,00	32,00	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
Итого за день				37,57	44,69	33,14	39,55	177,96	212,51	1148,40	1381,60

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
Завтрак											
Каша ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8/4	150	200	4,80	6,40	5,50	7,40	20,40	27,20	151,50	202,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Хлеб пшеничный с маслом	70	25	25	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	101,00	101,00
Второй завтрак											
Яблоко	82	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Обед											
Суп из овощей со сметаной	14/2	150	200	1,20	1,60	3,90	5,20	6,20	8,30	65,30	87,00
Каша гречневая вязкая	3/4	120	140	3,96	4,30	3,51	3,80	17,35	18,70	109,20	127,40
Фрикадельки из мяса говядины тушеные в соусе	23/8	60	80	6,45	8,60	7,05	9,40	3,75	5,00	104,25	139,00
Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив, изюм)	494	150	200	0,20	0,30	0,00	0,01	13,00	17,50	54,00	72,00
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Второй обед											
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											
				29,29	36,28	33,36	41,05	140,40	169,97	974,95	1196,60

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
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	150	200	4,50	6,00	3,97	5,30	25,27	33,70	146,25	195,00
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,40	2,40	0,39	0,39	14,40	14,40	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
Второй завтрак											
Кисель с витаминами	504		150		0,00		0,00		18,00		72,00
Сок	501	200		1,00		0,20		20,20		86,00	
Обед											
Суп-лапша на курином бульоне	20/2	150	200	1,50	1,90	2,10	2,80	13,40	17,85	58,50	78,00
Биточки из мяса кур	5/9	60	80	10,76	14,34	8,77	11,70	8,89	11,86	158,23	211,00
Картофельное пюре	3/13	120	140	2,48	2,90	3,36	3,90	16,47	16,50	108,00	126,00
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 ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Полдник											
Запеканка из творога	9/5	80	100	13,50	16,80	8,10	10,10	13,00	16,20	180,00	225,00
Стушенное молоко	471	20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,10	11,10	65,40	65,40
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Итого за день				44,04	54,08	30,14	38,56	169,26	201,22	1334,70	1552,70

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
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,87	6,50	4,50	6,00	24,37	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
Напиток из шиповника	15/10	150	200	0,15	0,20	0,07	0,10	12,52	16,70	48,75	65,00
Второй завтрак											
Сок	501	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00
Обед											
Свекольник со сметаной	5/2	150	200	1,30	1,70	3,30	4,40	8,80	11,70	69,80	93,00
Тефтели рыбные	58	60	80	8,20	10,90	7,00	9,30	9,00	12,00	132,00	176,00
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	120	140	2,95	3,50	2,68	3,20	29,54	34,60	157,57	183,90
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 ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	32/1	40	60	2,40	3,00	9,00	11,30	8,20	10,30	80,00	100,00
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Хлеб пшеничный	573	20	20	1,50	1,50	0,10	0,10	9,80	9,80	46,80	46,80
Итого за день				34,57	42,24	32,50	41,17	186,96	225,21	1132,12	1377,10

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
Завтрак											
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8/4	150	200	4,80	6,40	5,55	7,40	20,40	27,20	151,50	202,00
Хлеб пшеничный с маслом	70	25	25	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	101,00	101,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Второй завтрак											
Йогурт		125	125	2,90	2,90	2,50	2,50	17,00	17,00	102,00	102,00
Обед											
Суп-пюре картофельный	29/9	150	200	1,90	2,50	2,00	2,60	8,90	11,80	61,50	82,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Тефтели из мяса говядины	348	60	80	8,30	11,00	5,60	7,50	3,90	5,20	99,40	132,50
Макаронные изделия отварные	43/3	120	140	4,60	4,90	3,30	3,50	28,08	30,20	162,93	175,50
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 ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Печенье	582	40	50	3,00	3,75	3,90	4,80	29,70	37,20	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				36,30	44,19	33,66	40,13	190,65	228,85	1212,93	1455,50

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
Завтрак											
Каша рисовая молочная со сливочным маслом	9/4	150	200	4,50	6,00	4,35	5,80	31,80	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
Второй завтрак											
Сок	501	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00
Обед											
Рассольник домашний со сметаной	10/2	150	200	1,40	1,80	3,30	4,40	8,30	11,00	69,80	93,00
Жаркое по-домашнему	328	140	180	13,20	17,00	10,00	12,90	18,10	23,30	214,90	276,30
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 ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Булочка домашняя	542	60	60	4,20	4,20	6,70	6,70	27,80	27,80	189,00	189,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,92	3,90	2,62	3,50	17,17	22,90	101,25	135,00
Итого за день				37,12	44,74	30,72	37,17	184,70	220,71	1165,95	1396,70

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
Завтрак											
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
Яйцо отварное	267	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
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,40	2,40	0,39	0,39	14,40	14,40	70,20	70,20
Второй завтрак											
Кисель с витаминами Витошка	504		150		0,00		0,00				
Сок	501	200		1,00		0,20		20,20	18,00	86,00	72,00
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом											
Суп картофельный со сметаной	28/1	40	60	0,70	0,94	2,80	4,07	4,30	6,40	44,70	67,00
Биточки из мяса говядины паровые	12/2	150	200	1,00	1,30	1,60	2,10	6,80	9,00	45,80	61,00
Макаронные изделия отварные	14/8	60	80	8,53	11,38	8,32	11,10	3,85	5,16	124,28	166,00
Компот из плодов и ягод сушеных(яблоко и кураги)	43/3	120	140	4,24	4,90	3,04	3,50	26,58	30,20	150,39	175,50
Хлеб ржаной	494	150	200	0,20	0,30	0,00	0,10	13,10	17,50	54,00	72,00
Хлеб пшеничный	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Шанежка с картофелем	296	70	70	4,50	4,50	4,30	4,30	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	29,00	38,00
Итого за день											
				39,39	45,66	33,47	41,13	179,56	209,27	1179,72	1396,50

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
Завтрак											
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	150	200	4,50	6,00	3,97	5,30	25,27	33,70	146,25	195,00
Хлеб пшеничный с маслом	70	25	25	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	101,00	101,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Второй завтрак											
Яблоко	82	100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,00	44,00
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	17/2	150	200	3,20	4,25	3,00	4,00	11,90	15,85	88,50	118,00
Кнели рыбные припущенные	302	60	80	7,70	10,20	0,60	0,80	1,70	2,20	44,50	59,30
Каша гречневая рассыпчатая	202	120	140	6,80	7,80	5,00	5,80	30,10	35,10	193,70	226,00
Компот из плодов и ягод суш (яблок и чернослива)	3/10	150	200	0,22	0,30	0,00	0,00	13,60	18,10	52,50	70,00
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Соус томатный	419	30	30	0,20	0,20	0,90	0,90	1,30	1,30	15,50	15,50
Полдник											
Суфле из творога	19/5	80	100	11,70	14,70	9,60	12,10	10,90	13,70	179,20	224,00
Сгущенное молоко	471	20	20	1,40	1,40	1,70	1,70	11,10	11,10	65,40	65,40
Какао с молоком	14/10	150	200	2,92	3,90	2,62	3,50	17,17	22,90	101,25	135,00
Итого за день				42,02	51,89	33,22	39,17	156,80	189,16	1484,90	1850,90

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
Завтрак											
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	150	200	3,75	5,00	4,50	6,00	19,24	25,65	131,25	175,00
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
Второй завтрак.											
Йогурт		125	125	2,90	2,90	2,50	2,50	17,00	17,00	102,00	102,00
Обед											
Щи из свежей капусты со сметаной	6/2	150	200	1,20	1,61	1,00	1,30	5,80	7,69	57,00	76,00
Картофельное пюре	3/13	120	140	2,48	2,90	3,36	3,90	16,47	19,20	108,00	126,00
Котлеты школьные	347	60	80	9,10	12,10	6,60	8,80	7,90	10,50	127,80	170,40
Компот из свежих плодов и ягод	486	150	200	0,00	0,10	0,00	0,00	0,10	8,30	34,50	46,00
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
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
Итого за день				33,21	40,75	26,43	32,97	141,71	181,75	973,10	1174,60

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
Завтрак											
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,88	6,50	4,50	6,00	24,38	32,50	154,50	206,00
Яйцо отварное	1/6	1	1	6,24	6,24	5,76	5,76	0,36	0,36	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
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,40	2,40	0,39	0,39	14,40	14,40	70,20	70,20
Второй завтрак											
Сок	501	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00
Обед											
Борщ со сметаной	2/2	150	200	1,30	1,80	3,20	4,30	6,40	8,60	60,80	81,00
Плов из мяса говядины	4/8	140	180	10,36	13,32	11,54	14,84	24,20	31,12	244,16	313,92
Компот из плодов и ягод сушеных(яблок и изюма)	494	150	200	0,20	0,30	0,00	0,10	13,10	17,50	54,00	72,00
Хлеб ржаной	574	30	30	2,40	2,40	0,45	0,45	12,03	12,03	61,80	61,80
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,30	3,04	0,20	0,32	14,80	19,68	70,20	93,60
Полдник											
Вафли	580	50	80	1,10	1,40	9,10	12,10	18,70	24,90	271,00	433,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Итого за день											
				34,48	41,50	37,44	47,36	165,37	203,79	1232,36	1608,52