

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

**УТВЕРЖДЕНО:**  
Заведующим МАДОУ «Детский сад «Радуга»

И.А. Сыропятова  
приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_



**Десятидневное меню  
на весенний период**

**Для организации питания детей в возрасте от 1 до 7 лет  
Посещающих МАДОУ «Детский сад «Радуга»**

**Адрес: р.п.Арги, 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 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
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
10.00 ч.				9,62	11,20	8,37	10,20	43,90	53,90	294,25	357,00
Сок	501	200	200	1,00	1,00	0,20	0,20	20,20	20,20	86,00	86,00
Обед											
Суп-пюре гороховый	28/2	150	200	3,90	5,20	1,40	1,80	108,00	14,40	72,00	96,00
Гренки	34/2	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Картофельное пюре	3/3	120	140	2,58	2,90	3,32	3,90	16,43	19,20	108,00	126,00
Кнели мясные паровые	27/8	60	80	9,94	13,20	9,77	13,00	3,69	4,90	142,29	189,00
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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				22,30	27,92	15,18	19,43	179,56	99,44	562,09	692,20
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
				12,10	13,10	11,40	12,30	46,20	52,00	313,00	347,00
Итого за день				50,40	56,70	44,20	50,50	106,70	233,50	1187,12	1515,45

**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 пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,06	5,90	3,75	4,50	20,25	24,30	128,33	154,00
Хлеб пшеничный с маслом	70	25	25	1,20	1,20	7,40	7,40	7,50	7,50	101,00	101,00
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.				7,56	10,20	13,25	14,80	37,75	45,20	296,03	344,00
Сок	501	200		1,00		0,20		20,20		86,00	
Кисель с витаминами Витошка			150		0,60		0,60		14,70		71,30
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	41,10	61,70
Суп крестьянский с крупой и со сметаной	31/12	150	200	1,40	1,80	3,30	4,40	7,60	10,10	66,00	88,00
Рагу из отварного мяса говядины	6/8	140	180	10,57	13,60	9,66	12,42	11,48	14,76	176,40	226,80
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		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				16,65	21,13	16,19	21,39	63,78	81,02	470,70	605,10
Суп молочный с лапшой	21/2	150	200	4,20	5,58	4,60	6,12	14,80	19,73	117,10	156,08
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
				5,70	7,08	4,70	6,22	31,40	38,63	192,90	240,88
Итого за день				29,91	39,01	34,14	43,01	132,93	179,55	1021,73	1253,18

**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	4,00	6,40	4,62	7,40	17,00	27,20	126,25	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	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	17,89	12,21	15,89	48,83	64,83	360,45	470,20
Напиток из шиповника	15/10	100	150	0,10	0,15	0,05	0,07	8,30	12,50	32,50	48,70
Обед											
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, соленых огурцов с растительным маслом	30/1	40	60	0,60	0,86	4,00	6,00	3,50	5,23	52,00	78,00
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
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
Плов из мяса кур	4/9	140	180,00	13,30	17,20	12,20	15,60	23,00	29,60	257,60	331,20
Хлеб пшеничный	5/3	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				18,68	23,72	16,63	21,37	70,00	88,20	509,30	645,80
Манник	5/50	80	100	4,40	5,50	4,10	5,10	24,80	31,00	154,40	193,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
				4,40	5,50	4,10	5,10	31,60	40,10	183,40	231,00
Итого за день				37,67	47,26	32,99	42,43	158,73	205,63	1085,65	1395,70

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
Каша манная молочная с маслом сливочным	5/4	150	200	3,31	5,30	3,18	5,10	17,83	28,60	111,25	148,40
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.				8,21	10,20	6,08	8,00	38,63	51,70	244,25	290,40
Йогурт		125	125	2,90	2,90	2,50	2,50	17,00	17,00	102,00	102,00
Обед											
Суп картофельный со сметаной	12/2	150	200	1,00	1,30	1,60	2,10	6,80	9,00	45,80	61,00
Картофельное пюре	3/3	100	100	2,80	3,30	3,60	4,20	17,80	20,60	90,00	90,00
Капуста тушеная	8/3	20	50	0,70	1,10	0,50	0,90	2,70	4,50	18,80	47,00
Тефтели рыбные в соусе	58	60	80	8,16	10,90	6,96	9,30	9,04	12,10	132,00	176,00
Компот из изюма и чернослива	5/10	150	200	0,50	0,70	0,00	0,00	16,20	21,60	63,70	85,00
Хлеб пшеничный	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				17,14	21,92	13,19	17,07	79,54	99,70	483,50	615,60
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
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
Сгущенное молоко		20	20	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	64,00
				14,40	18,50	13,00	16,80	35,30	47,80	312,30	380,00
Итого за день				42,65	53,52	34,77	44,37	170,47	216,20	1129,45	1388,00

**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 рисовая молочная со сливочным маслом	9/4	150	200	3,75	6,00	3,62	5,80	26,50	42,40	155,00	248,00
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
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
10.00 ч.				11,34	13,59	8,61	10,79	48,03	66,23	317,20	419,20
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Рассольник со сметаной	9/2	150	200	1,10	1,40	2,00	2,60	7,10	9,40	51,00	68,00
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
Макаронные изделия отварные	43/3	120	140	4,20	4,90	3,00	3,50	25,90	30,20	150,40	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 пшеничный	5/3	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				18,12	22,80	13,85	17,77	77,56	94,96	512,89	638,10
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
				5,90	7,65	6,50	8,30	46,80	60,10	267,00	342,50
Итого за день				42,60	48,40	47,70	53,70	181,70	209,80	1377,90	1508,38

**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	150	200	4,00	6,40	4,58	7,40	17,00	27,20	126,25	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
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.				5,35	7,80	12,05	14,90	37,02	51,40	276,00	368,00
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	1,40	1,80	3,20	4,30	6,50	8,60	60,80	81,00
Котлеты Пермские	341	60	80	9,60	12,80	7,50	10,00	7,20	9,60	151,80	202,40
Макаронные изделия отварные	43/3	120	140	4,20	4,90	3,00	3,50	25,90	30,20	150,40	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 пшеничный	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				19,48	24,62	14,23	18,37	80,30	98,60	550,20	687,50
Булочка Ванильная	№541	60	60	5,30	5,30	4,70	4,70	28,80	28,80	179,00	179,00
Какао с молоком	14/10	150	200	2,90	3,90	2,60	3,50	17,10	22,90	101,00	135,00
				8,20	9,20	7,30	8,20	45,90	51,70	280,00	314,00
Итого за день				34,03	42,62	33,78	41,67	183,42	221,90	1180,20	1455,50

**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
Суп молочный с крупой	21/2	150	200	4,19	5,58	2,06	2,75	6,73	8,97	53,40	71,20
Хлеб пшеничный	573	30	30	2,40	2,40	0,39	0,39	14,40	14,40	70,20	70,20
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
10.00 ч.				6,59	7,98	2,45	3,14	27,93	32,47	149,60	176,40
Сок	501	200		1,00		0,20		20,20		86,00	
Кисель с витаминами Витошка			150		0,60		0,60		14,70		71,30
Обед											
Суп картофельный с бобовыми	3/8	150	200	3,20	4,30	3,00	4,00	11,30	15,00	88,50	118,00
Мясо говядины, тушенное с овощами	19/3	140	180	11,00	14,10	11,00	14,10	13,90	17,90	199,50	256,60
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		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				18,40	23,32	14,53	18,67	65,80	82,90	473,70	601,20
Макаронные изделия отварные с сыром	43-2/3	100	130	4,90	6,32	3,90	4,97	20,30	26,33	136,90	177,90
Хлеб пшеничный	573	20	20	1,50	1,50	0,10	0,10	9,80	9,80	46,80	46,80
Кофейный напиток с молоком	13/10	150	200	2,30	3,10	2,10	2,90	10,00	13,40	66,70	89,00
				8,70	10,92	6,10	7,97	40,10	49,53	250,40	313,70
Итого за день				33,69	42,82	23,08	30,38	133,83	179,60	873,70	1162,60



**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 ячневая молочная с маслом сливочным	14/4	150	200	3,75	6,00	3,31	5,30	21,06	33,70	121,88	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
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.				11,55	14,80	8,81	11,70	52,16	70,60	326,88	434,00
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Суп-лапша на курином бульоне	20/2	180	200	1,78	1,90	2,52	2,80	16,07	17,85	70,20	78,00
Картофельное пюре	3/3	120	140	2,58	2,90	3,32	3,90	16,43	19,20	108,00	126,00
Биточки из мяса кур	5/9	60	80	10,72	14,30	8,78	11,70	8,92	11,90	158,23	211,00
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	5/3	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
				19,36	24,22	15,15	18,97	82,12	99,15	523,63	643,60
Полдник											
Суфле из творога	19/5	80	100	11,80	14,70	9,70	12,10	11,00	13,70	179,20	224,00
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	29,00	38,00
Сгущенное молоко		20	20	1,40	2,10	1,70	2,50	11,20	16,80	64,00	64,00
				13,20	16,80	11,40	14,60	29,00	39,60	272,20	326,00
Итого за день				44,51	56,22	35,76	45,67	173,08	219,15	1165,41	1446,30

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 гречневая молочная с маслом сливочным	2/4	150	200	3,12	5,00	3,75	6,00	16,03	25,65	109,37	175,00
Хлеб пшеничный		30	30	2,10	2,10	2,50	2,50	16,80	16,80	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
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.				12,62	15,30	12,95	16,00	43,13	56,15	309,27	397,20
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	180	200	1,45	1,61	1,17	1,30	6,92	7,69	68,40	76,00
Каша рисовая рассыпчатая	45/3	120	140	2,95	3,50	2,68	3,20	29,54	34,60	157,57	183,90
Котлета любительская	88	60	80	13,37	17,88	1,86	2,48	3,57	4,76	81,95	109,30
Соус сметанный	6/11	30	30	3,54	3,54	21,87	21,87	12,51	12,51	26,3	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		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				25,49	31,45	28,11	29,42	93,24	109,76	521,42	624,10
Коржик молочный	547	80	80	3,70	3,70	6,50	6,50	33,00	33,00	205,30	205,30
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
				3,70	3,70	6,50	6,50	33,00	33,00	205,30	205,30
Итого за день				44,71	53,35	50,06	54,42	186,37	215,91	1137,99	1328,60

**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
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	11/4	150	200	4,07	6,50	3,75	6,00	20,33	32,50	128,75	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
10.00 ч.				11,87	15,30	9,25	12,40	51,43	69,40	333,75	445,00
Фрукт		100	100	0,40	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	42,70	42,70
Обед											
Суп-пюре из разных овощей	43/3	150	200	2,00	2,70	2,70	3,60	7,10	9,50	60,80	81,00
Гренки	34/21	20	20	1,70	1,70	0,16	0,16	10,74	10,74	52,60	52,60
Гуляш из мяса говядины	11/8	60	80	8,94	11,92	9,42	12,56	2,82	3,76	132,00	176,00
Каша гречневая рассыпчатая	202	120	140	6,80	7,80	5,00	5,80	30,10	35,10	193,70	226,00
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	573	30	40	2,00	2,64	0,20	0,24	14,70	19,60	70,20	93,60
Хлеб ржаной		30	30	1,98	1,98	0,33	0,33	12,30	12,30	63,00	63,00
Полдник				23,72	29,14	17,88	22,79	91,26	109,10	625,50	763,20
Булочка "Дорожная"		70	70	4,97	4,97	2,59	2,59	30,52	30,52	165,20	165,20
Чай	10/10	150	200	0,00	0,00	0,00	0,00	6,80	9,10	26,00	35,00
Итого за день				40,96	49,81	30,12	38,18	189,81	227,92	1351,20	1451,10