


совано
льник ТО Управления
требнадзора по РБ
/А.А. Семенова./

Утверждаю:
Заведующая МАДОУ
Д/сад «Рябинушка»
И. В. Белица



Десятидневное меню
Для организации питания детей
МАДОУ детский сад
«Рябинушка».



Согласно и.о.зав.б. И. В. Белица

Ясли	Номер технологической карты	Первая неделя	День	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1											
	32	Каша манная молочная		150	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
	2	Кофейный напиток		150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
	3	Батон с маслом и сыром		20\4\9	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
					8,37	7,98	48,48	312,37	0,12	0,08	2,29	234,77	0,73
		Завтрак 2											
		Сок		100	0,3	0,3	8,8	40	0	0	4,3	16,2	1,7
					0,3	0,3	8,8	40	0	0	4,3	16,2	1,7
		Обед:											
	21	Щи на м\б		150	4,87	2,56	5,01	62,81	0,05	0,07	23,12	41,39	0,79
	95	Гуляш из говядины в молочном томатном соусе		80	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
	26	Лапша отварная		130	3,1	5,4	20,3	141	0,14	0	5	47	1,1
		Компот из чернослива		150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,09
		Хлеб		35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
					24,57	22,71	72,38	584,51	0,32	0,15	28,84	157,97	5,079
		Полдник:											
	49	Рисовая запеканка с повидлом		150\30	4,39	4,65	11,70	105,45	0,09	0,19	56	150,78	0,40
	440	Чай с молоком		150	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
		Батон		30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
					2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,81	0,32
		Итого:			35,54	31,89	145,06	1015,48	0,44	0,23	35,43	414,75	7,82

Сад	Номер технологической карты	Первая неделя день первый	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	32	Каша манная молочная	200	4,66	5,6	18,82	144	0,06	0,05	1,46	136,97	0,23
	2	Кофейный напиток	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
	3	Батон с маслом и сыром	30\5\14	2,63	1,3	17,99	91,7	0,04	0,01	0	7,6	0,48
				8,37	7,98	48,48	312,37	0,12	0,08	2,29	234,77	0,73
		Завтрак 2										
		Сок	100	0,3	0,3	8,8	40	0	0	4,3	16,2	1,7
				0,3	0,3	8,8	40	0	0	4,3	16,2	1,7
		Обед:										
	21	Щи на м\б	150	4,87	2,56	5,01	62,81	0,05	0,07	23,12	41,39	0,79
	95	Гуляш из говядины в молочно томатном соусе	80	13,16	9,42	2,71	147,57	0,03	0,08	0,36	19,08	1,78
	26	Лапша отварная	130	3,1	5,4	20,3	141	0,14	0	5	47	1,1
		Компот из чернослива	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,09
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				24,57	22,71	72,38	584,51	0,32	0,15	28,84	157,97	5,079
		Полдник:										
	49	Рисовая запеканка с повидлом	150\30	4,39	4,65	11,70	105,45	0,09	0,19	56	150,78	0,40
	430	Чай с молоком	200	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
				2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,81	0,32
		Итого:		35,54	31,89	145,06	1015,48	0,44	0,23	35,43	414,75	7,829

Исли	Номер технологической карты	Первая неделя день второй	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Са	Fe
		Завтрак 1										
	189	Каша пшенная молочная	150	7,39	9,11	32,11	241,56	0,16	0	1,32	145,2	2,64
	430	Чай с молоком	150	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	13	Батон с маслом	30\5	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
				15,14	14,34	54,76	413,46	0,24	0,05	3,32	403,4	2,94
		Завтрак 2										
		Лимонная долька с сахаром	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Обед:										
	31	Салат из свеклы с чесноком	60	0,71	5,03	8,14	80,73	0	0	0	0	0
	92	Суп картофельный с клецками на м\б	250\10	3,74	2,97	19,97	121,68	0,14	0	12,48	26	1,25
	306	Ленивые голубцы в молочно томатном соусе	200	17,9	22,5	15,4	337,0	0	0	24,2	75,5	3,4
	9	Компот из урюка	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,0
		Хлеб	45	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				25,08	30,8	79,73	691,81	0,24	0	37,04	152,03	7,05
		Полдник:										
	112	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0	1	149	1,5
	12	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
		Батон	30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
		Конфета		0	0	0	0	0	0	0	0	0
				8,05	9,95	37,15	271,1	0,08	0	1	155,31	1,82
		Итого:		48,27	55,09	171,64	1376,37	0,56	0,5	41,36	347,68	11,81

Сад	Номер технологической карты	Первая неделя день второй	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	189	Каша пшеничная молочная	150	7,39	9,11	32,11	241,56	0,16	0	1,32	145,2	2,64
	430	Чай с молоком	150	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	13	Батон с маслом	30\5	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
				15,14	14,34	54,76	413,46	0,24	0,05	3,32	403,4	2,94
		Завтрак 2										
		Лимонная долька с сахаром	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
				0	0	0	0	0	0	0	0	0
		Обед:										
	31	Салат из свеклы с чесноком	60	0,71	5,03	8,14	80,73	0	0	0	0	0
	92	Суп картофельный с клецками на м\б	250\10	3,74	2,97	19,97	121,68	0,14	0	12,48	26	1,25
	306	Ленивые голубцы в молочно томатном соусе	200	17,9	22,5	15,4	337,0	0	0	24,2	75,5	3,4
	9	Компот из урюка	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,0
		Хлеб	50	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				25,08	30,8	79,73	691,81	0,24	0	37,04	152,03	7,05
		Полдник:										
	112	Суп молочный с вермишелью	250	5,7	4,9	21,7	155	0,08	0	1	149	1,5
	12	Чай	200	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0,02
		Батон	30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
		Конфета		0	0	0	0	0	0	0	0	0
				8,05	9,95	37,15	271,1	0,08	0	1	155,31	1,82
		Итого:		48,27	55,09	171,64	1376,37	0,56	0,5	41,36	347,68	11,81

сли	Номер технологической карты	Первая неделя день третий	Порция	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	1,1	Каша рисовая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	0,09	0,06	46	148,8	0,41
	430	Чай с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
	3	Батон с маслом	30\9	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
				8,41	11,82	48,22	345,77	0,11	0,08	46,83	245,2	0,73
		Завтрак 2										
		Груша	85	0,3	0,3	8,3	40	0	0	8,5	13,6	1,9
				0,3	0,3	8,3	40	0	0	8,5	13,6	1,9
		Обед:										
	336	Морковь под маринадом	50	0,36	5,04	1,50	51,80	0	0	0	0	0
	25	Рассольник на м\б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
	19	Жаркое по - домашнему	150	9,99	8,61	12,48	169,27	0,11	0,1	7,6	38	0,98
	9	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,09
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				19	24,14	78,33	608,16	0,39	0,12	20,52	170,07	2,959
		Полдник:										
	194	Омлет	150	11	23,9	0,4	260	0,02	0,16	0	35	1,8
	2	Кофейный напиток	150	4,79	4,59	30,62	182,95	0	0	0	0	0
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
				18,09	29,39	46,42	521,55	0,02	0,16	0	40,7	2,1
		Итого:		45,8	65,65	181,27	1515,48	0,07	0,36	75,85	455,97	7,689

сли	Номер технологической карты	Первая неделя день третий	Порция	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	1,1	Каша рисовая молочная	150	4,98	5,69	21,10	153	0,09	0,06	46	148,8	0,41
	430	Чай с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
	3	Батон с маслом	30\9	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,3
				8,41	11,82	48,22	345,77	0,11	0,08	46,83	245,2	0,73
		Завтрак 2										
		Груша	85	0,3	0,3	8,3	40	0	0	8,5	13,6	1,9
				0,3	0,3	8,3	40	0	0	8,5	13,6	1,9
		Обед:										
	336	Морковь под маринадом	50	0,36	5,04	1,50	51,80	0	0	0	0	0
	25	Рассольник на м\б со сметаной	150	2,82	4,79	7,83	93,69	0,04	0,02	7,8	34,54	0,87
	19	Жаркое по - домашнему	150	9,99	8,61	12,48	169,27	0,11	0,1	7,6	38	0,98
	9	Компот из сухофруктов	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	0,09
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				19	24,14	78,33	608,16	0,39	0,12	20,52	170,07	2,959
		Полдник:										
	194	Омлет	150	11	23,9	0,4	260	0,02	0,16	0	35	1,8
	2	Кофейный напиток	150	4,79	4,59	30,62	182,95	0	0	0	0	0
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
				18,09	29,39	46,42	521,55	0,02	0,16	0	40,7	2,1
		Итого:		45,8	65,65	181,27	1515,48	0,07	0,36	75,85	455,97	7,689

Если	Номер технологической карты	Первая неделя день четвертый	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	1,1	Каша геркулесовая молочная	150	5,15	8,32	228,51	209,88	0,05	0,08	1,32	141,24	0,41
	430	Чай с молоком	150	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
		Батон с повидлом	30\30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,48
				8,58	14,45	255,63	402,65	0,7	0,1	2,15	237,64	0,73
		Завтрак 2										
		Яблоко	85	0,3	0,3	83	40	0	0	4,3	16,2	1,7
				0,3	0,3	83	40	0	0	4,3	16,2	1,7
		Обед:										
	15	Суп крестьянский на м\б	200	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	7,8	8,2	1,07
	35	Рыба жареная в молочно томатном соусе	100\30	9,99	8,61	12,48	169,27	0,11	0,1	7,36	38	0,98
	335	Картофельное пюре	150	0,36	5,04	1,50	51,80	0	0	0	0	0
	9	Компот из абрикоса	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,1
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				19,85	75,11	34,91	578,97	0,46	0,17	20,16	99,5	4,55
		Полдник:										
	11	Творожная запеканка в молочно томатном соусе	50	11	23,9	0,4	260	0,02	0,16	0	35	1,8
	430	Чай с молоком	150	4,79	4,59	30,62	182,95	0	0	0	0	0
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
				15,09	29,39	46,42	521,55	0,02	0,16	0	40,7	2,1
		Итого:		49,67	121,12	340,86	1674,17	1,18	0,33	22,31	387,94	7,38

Сад	Номер технологической карты	Первая неделя День четвертый	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Са	Fe
		Завтрак 1										
	1,1	Каша геркулесовая молочная	200	5,15	8,32	228,51	209,88	0,05	0,08	1,32	141,24	0,41
	430	Чай с молоком	180	1,08	1,08	11,67	76,67	0,02	0,02	0,83	90,2	0,02
		Батон с повидлом	30\30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,48
				8,58	14,45	255,63	402,65	0,7	0,1	2,15	237,64	0,73
		Завтрак 2										
		Яблоко	85	0,3	0,3	83	40	0	0	4,3	16,2	1,7
				0,3	0,3	83	40	0	0	4,3	16,2	1,7
		Обед:										
	15	Суп крестьянский на м\б	250	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	7,8	8,2	1,07
	35	Рыба жареная в молочно томатном соусе	150\30	9,99	8,61	12,48	169,27	0,11	0,1	7,36	38	0,98
	335	Картофельное пюре	150	0,36	5,04	1,50	51,80	0	0	0	0	0
	9	Компот из абрикоса	180	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,1
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				19,85	75,11	34,91	578,97	0,46	0,17	20,16	99,5	4,55
		Полдник:										
	11	Творожная запеканка в молочно томатном соусе	50	11	23,9	0,4	260	0,02	0,16	0	35	1,8
	430	Чай с молоком	180	4,79	4,59	30,62	182,95	0	0	0	0	0
		Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0	0	0	5,7	0,3
				15,09	29,39	46,42	521,55	0,02	0,16	0	40,7	2,1
		Итого:		49,67	121,12	340,86	1674,17	1,18	0,33	22,31	387,94	7,38

ли	Номер технологической карты	Первая неделя день пятый	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	10	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,07	5,53	31,21	195,81	0,07	0,7	1,30	124,03	0,40
	10	Молоко	150	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	3	Батон с маслом и сыром	30\30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,48
				13,1	7,01	56,4	343,31	0,11	0,19	0,76	3,3	0,88
		Завтрак 2										
		Сок	85	0	0	11,0	44	0	0	0	46,78	0
				0	0	11,0	44	0	0	0	46,78	0
		Обед:										
	336	Морковь под маринадом	50	2,24	5,18	3,94	83,55	0,02	0,2	1,24	0,1	0,02
	5	Борщ на м.к. со сметаной	150\30	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
		Мясной рулет с макаронами в томатном соусе	150	16,17	13,46	22,74	288,57	0,17	0,08	0,86	66,08	2,88
		Компот из яблок с изюмом	150	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,1
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				25,09	27,97	82	701,62	0,17	0,36	26,37	170,27	6,25
		Полдник:										
		Пряники	50	9,3	15,46	35,5	319,64	0,07	0	0	120,52	1,05
	430	Чай с молоком	150	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
				14,7	15,64	42,7	375,44	0,15	0,05	2	372,52	1,05
		Итого:		52,89	50,62	192,1	1464,37	0,43	0,6	29,13	592,87	8,18

Сад	Номер технологической карты	Первая неделя день пятый	Порция	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	В 1	В 2	С	Ca	Fe
		Завтрак 1										
	10	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,07	5,53	31,21	195,81	0,07	0,7	1,30	124,03	0,40
	10	Молоко	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
	1	Батон с маслом и сыром	30\30	2,35	5,05	15,45	116,1	0	0	0	6,2	0,48
				13,1	7,01	56,4	343,31	0,11	0,19	0,76	3,3	0,88
		Завтрак 2										
		Сок	85	0	0	11,0	44	0	0	0	46,78	0
				0	0	11,0	44	0	0	0	46,78	0
		Обед:										
	336	Морковь под маринадом	50	2,24	5,18	3,94	83,55	0,02	0,2	1,24	0,1	0,02
	5	Борщ на м\б со сметаной	200\30	3,68	7,07	8,58	118	0,06	0,04	19,41	46,81	0,85
		Мясной рулет с макаронами в томатном соусе	150	16,17	13,46	22,74	288,57	0,17	0,08	0,86	66,08	2,88
	9	Компот из яблок с изюмом	200	0,43	0	21,42	81	0	0	0,36	44,23	1,1
		Хлеб	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	1,4
				25,09	27,97	82	701,62	0,17	0,36	26,37	170,27	6,25
		Полдник:										
		Пряники	50	9,3	15,46	35,5	319,64	0,07	0	0	120,52	1,05
	430	Чай с молоком	180	5,4	0,18	7,2	55,8	0,08	0,05	2	252	0
				14,7	15,64	42,7	375,44	0,15	0,05	2	372,52	1,05
		Итого:		52,89	50,62	192,1	1464,37	0,43	0,6	29,13	592,87	8,18

