

10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 472 (1-3 года)

И.о. заведующего МАДОУ детский сад № 472
Новикова А.Э.
Приказ от 24.04.2025 г. № 44-09



День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Суп молочный с лапшой	150	2,47	1,08	2,87	9,39	79,79	№7.21/2/3
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	355	6,55	3,04	6,00	36,14	233,59	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Борщ со сметаной	150	1,33	0,48	3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Картофельное пюре	110	2,16	0,98	2,74	16,05	104,01	№7.64с/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	525	19,49	8,56	14,97	69,03	505,58	

Полдник

Пудинг творожный с изюмом	130	16,54	11,08	20,75	15,35	349,20	№7.н140с/1
Мармелад	15	0,06	0,00	0,00	11,49	43,95	№7.222-1
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	325	16,60	11,08	20,75	26,84	393,15	
Итого:		43,14	22,68	41,82	142,11	1178,32	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животн. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,41	1,85	4,94	19,57	156,36	№4.11/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	353	9,36	4,53	11,24	51,82	364,22	

Второй завтрак 10,00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Уха рыбацкая	150	5,13	2,44	1,74	8,27	82,61	№4.30/2
Гуляш из отварного мяса	50	4,63	4,23	4,22	2,95	74,49	№7.256/3
Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	0,45	2,88	22,13	129,52	№2021/43/3
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	515	16,73	7,12	9,45	71,69	456,48	

Полдник

Суфле из рыбы	60	12,61	9,63	5,35	1,95	116,92	№7.61р/7
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	235	16,92	13,84	10,21	27,52	288,29	
Итого:		43,51	25,49	31,00	161,13	1154,99	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,83	2,02	3,76	19,18	135,51	№7.066/1
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	358	7,32	3,93	6,33	41,48	257,65	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп фасолевый	150	1,33	0,12	4,13	9,88	87,35	№7.32/2/4
Суфле из печени	50	11,44	11,44	4,19	1,52	97,98	№7.35/8/3
Картофель отварной	110	1,84	0,05	2,76	15,94	102,24	№7.1/3/5
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	0,00	2,24	3,17	34,95	№7.20/1/3
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	545	21,71	11,61	13,96	73,92	514,19	

Полдник

Ййцо отварное	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80	№4.1/6
Шанежка с картофелем	60	3,87	1,79	4,29	20,90	150,16	№7.148
Биойогурт	150	0,45	0,36	0,45	2,85	169,50	№7.270/1/5
	250	9,11	6,94	8,79	24,02	382,46	
Итого:		38,56	22,48	29,50	151,88	1201,82	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/а, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	2,56	4,83	18,15	142,33	№4.16/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.089-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	353	7,63	4,54	10,44	40,85	298,98	

Второй завтрак 10,00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	180	15,93	10,67	7,33	10,64	180,15	№7.350/1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	0,86	0,00	3,01	3,25	47,90	№4.32/1
Кисель из кураги	150	0,89	0,00	0,01	28,28	117,04	№7.9/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
	590	21,27	11,79	10,89	64,78	450,24	

Полдник

Запеканка творожная	130	16,72	9,33	20,95	13,11	344,09	№7.н039-1
Сгущенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	315	17,48	10,09	21,04	19,02	377,88	
Итого:		46,88	26,42	42,47	134,75	1173,10	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	150	3,86	2,02	4,74	19,25	147,90	№4.19/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	355	5,42	2,02	5,34	43,91	251,99	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп гороховый со сметаной	150	3,07	1,32	0,27	11,93	89,13	№7.н086-4
Суфле из мяса говядины	50	12,32	11,44	10,89	1,52	170,21	№7.26/8/3
Рагу из овощей	110	2,03	0,87	2,95	10,18	78,59	№7.180-7
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.3/1/3
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
Итого:	515	21,59	13,63	14,70	64,51	515,35	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Печенье	15	1,56	0,16	0,78	11,52	68,70	№7.005
Снежок	150	3,37	2,98	4,15	14,13	107,57	№7.082-3
	295	16,58	14,79	19,26	28,47	384,47	
Итого:		44,01	30,44	39,72	149,35	1199,33	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,32	2,69	6,06	19,41	152,30	№4.8/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	358	10,14	6,56	11,16	42,09	312,42	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Свекольник со сметаной	150	1,31	0,02	3,43	10,53	80,00	№4.5/2
Запеканка картофельная с печенью	180	14,59	10,98	7,85	24,06	241,76	№7.82p/5
Икра кабачковая	35	0,07	0,00	3,14	3,28	42,62	№7.4/11/2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	570	22,65	11,00	15,06	81,28	556,05	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	135	15,12	12,45	22,34	11,53	345,09	№7.19/5/4
Повидло	5	0,02	0,00	0,00	3,37	12,75	№7.185/2
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	320	15,14	12,45	22,34	14,90	357,84	
Итого:		48,43	30,01	48,66	148,37	1272,31	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/к, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животного происхождения				
Каша пшеничная с маслом сливочным	150	4,41	1,85	4,94	20,14	156,36	№4.15/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	8,49	3,83	10,55	43,54	319,85	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	150	0,18	0,18	2,93	7,71	68,80	№7.27/2/3
Котлета из мяса (свинина/говядина)	60	9,32	7,10	8,17	0,28	134,53	№7.н163/5
Макаронные изделия отварные	120	4,71	0,00	2,78	32,74	185,69	№7.н151-2
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	535	18,46	7,28	14,49	79,07	558,88	

Подник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	120	16,99	13,87	11,21	9,57	225,91	№7.12/7/4
Пряник	25	0,12	0,02	0,07	19,43	87,50	№7.209
Ряженка	150	4,49	2,08	8,99	6,14	125,79	№7.363
	295	21,60	15,97	20,27	35,14	439,20	
Итого:		49,05	27,08	45,41	167,85	1363,93	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/л, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43	2,16	4,75	16,64	134,81	№4.4/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91	№7.435/1
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	358	10,27	6,73	10,54	48,87	316,14	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	№7.033/2
	100	0,50	0,00	0,10	10,10	46,00	

Обед

Рассольник с крупой и сметаной	150	1,39	0,25	3,51	10,52	84,69	№7.11/2/3
Мясо говядины, тушеное с овощами	180	14,91	5,76	15,29	19,98	301,77	№7.3/8/1
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,69	0,00	2,43	4,64	40,03	№7.425/4/2
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	575	23,67	6,01	21,87	78,55	618,16	

Полдник

Суфле творожное	135	16,21	15,43	24,98	18,39	405,81	№7.19/6/4
Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	375	23,89	20,50	31,34	64,18	700,50	
Итого:		58,33	33,24	63,85	201,70	1680,80	

День девятый

Завтрак

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,67	2,35	4,50	17,69	136,38	№4.14/4
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	353	5,27	2,37	7,58	40,01	255,05	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	150	1,31	0,86	2,31	9,12	66,71	№4.20/2
Гуляш из мяса куры	60	7,23	5,51	7,73	2,39	119,61	№7.190-1с/3
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67	0,72	3,62	2,26	133,12	№7.н076/2
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	0,00	2,03	4,01	32,84	№7.10/1/3
Компот из сухофруктов	150	0,37	0,00	0,02	13,27	57,81	№7.115/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	16,81	7,09	16,30	56,12	522,14	

Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	120	2,99	0,87	4,78	17,34	130,47	№7.19/3/4
Маннык	50	5,55	3,10	6,88	32,43	229,53	№7.103/5
Кефир	150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
	320	12,73	8,16	16,45	55,91	443,87	
Итого:		35,23	17,62	40,75	164,50	1268,58	

День, десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. животн. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	150	3,65	2,27	4,82	18,33	137,96	№7.18/4/2
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00	№7.189-3
Масло сливочное	3	0,02	0,02	2,48	0,02	22,44	№7.01/1
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	353	7,73	4,25	10,43	41,73	301,45	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	№2021/10
	120	0,42	0,00	0,42	12,46	47,52	

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,21	0,18	2,07	6,33	49,28	№4.6/2
Плов из мяса говядины	180	13,52	8,45	15,45	27,66	324,32	№7.4/8/2
Салат из помидоров	30	0,34	0,00	1,56	1,53	20,52	№7.288/3
Напиток из шиповника	150	0,29	0,00	0,00	15,81	65,37	№7.063
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75	№7.051
	565	19,24	8,63	19,67	76,40	571,54	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Вафли	10	0,32	0,00	0,28	8,09	35,00	№7.221
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	320	11,97	11,65	14,61	21,54	287,54	
Итого:		39,36	24,53	45,13	152,13	1208,05	