

10-дневное меню

Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения детского сада № 472 (3-7 лет)

Утверждаю
И.о. заведующего МАДОУ детский сад № 472
Новикова А.Э.
Приказ от 04.09.2025 г. № 48-04



День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Суп молочный с лапшой	200	3,29	1,13	3,82	12,52	105,59	№7.21/2
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	420	8,16	3,09	7,25	47,88	295,34	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Борщ со сметаной	180	1,57	1,12	4,09	10,92	89,54	№7.2/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Картофельное пюре	130	2,58	1,15	3,24	19,15	123,89	№7.н64-с-2
Кисель Витощка	180	0,01	0,00	0,00	0,27	1,20	№7.343/4
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	620	22,16	11,79	19,61	60,37	525,75	

Полдник

Пудинг из творога	150	17,53	10,35	25,17	32,34	468,24	№7.17/5/1
Мармелад	30	0,12	0,00	0,00	22,98	87,90	№8.112
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	380	17,65	10,35	25,17	55,32	556,14	
Итого:		48,72	25,23	52,18	178,72	1446,23	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,70	6,31	31,29	230,68	№8.11/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	416	12,18	5,39	15,38	68,90	484,48	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Уха рыбацкая	180	7,74	5,54	3,88	9,93	113,48	№7.30/2/3-2
Гуляш из отварного мяса	70	6,49	6,49	5,91	4,15	104,28	№7.256/1
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,26	0,00	3,57	2,64	155,93	№7.45/3/2
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	620	22,29	12,03	14,02	59,99	566,42	

Полдник

Суфле из рыбы	100	14,73	14,41	3,57	3,53	143,42	№8.14/7
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	305	20,96	20,14	10,02	30,33	306,95	
Итого:		56,18	37,56	39,57	174,37	1426,85	

День третий

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	200	5,07	3,05	6,66	25,53	197,20	№7.066/1
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	17	4,42	4,42	4,56	0,00	59,88	№8.5/13/1
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	427	11,84	7,47	12,12	53,16	376,81	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп фасоловый	200	0,94	0,00	3,65	6,80	68,36	№7.32/2
Суфле из печени	70	16,02	14,96	5,87	2,12	137,18	№7.35/8/1
Картофель отварной	130	2,46	0,29	0,36	21,45	136,43	№8.1/3/2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	0,00	3,71	5,28	58,13	№7.20/1/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	690	24,65	15,25	14,27	81,56	603,32	

Полдник

Йогурт отварное	40	4,79	4,79	4,05	0,27	62,80	№4.1/6
Шанежка с картофелем	90	5,69	1,35	7,92	31,21	239,19	№7.148
Биойогурт	170	0,51	0,51	0,51	3,23	192,10	№7.270/1/7
	300	10,99	6,65	12,48	34,71	494,09	
Итого:		48,01	29,37	39,40	185,01	1533,62	

День четвертый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,95	2,13	6,43	24,20	188,76	№8.16/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	416	9,66	4,12	14,81	52,26	391,35	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Бульон из кур с гречками	200	1,61	1,12	0,18	10,07	50,85	№7.259
Бигус с мясом куры	200	17,71	9,80	8,14	11,84	200,20	№7.350/2
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,44	0,00	5,02	0,54	79,84	№4.32/1
Кисель из кураги	180	0,55	0,00	0,01	22,77	94,81	№7.024
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
	660	23,29	10,92	13,71	57,76	480,00	

Полдник

Запеканка из творога	150	19,90	16,52	24,41	19,45	418,14	№7.9/5/2
Стушенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	355	20,66	17,28	24,50	25,36	451,93	
Итого:		54,36	32,32	53,17	150,53	1392,28	

День пятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	200	5,10	2,53	6,32	25,22	193,93	№4.19/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
Итого:	420	7,45	2,53	7,22	58,79	333,97	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
Итого:	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп гороховый со сметаной	180	3,59	0,01	2,59	14,21	99,57	№7.н086-8
Суфле из мяса говядины	70	17,25	16,93	15,25	2,12	239,29	№7.26/8/1
Рату из овощей	130	2,04	0,05	3,27	14,13	96,13	№7.18/3/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
Итого:	620	27,57	16,99	21,74	73,57	622,53	

Полдник

Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Печенье	24	2,50	0,00	1,25	18,43	109,92	№8.106
Снежок	170	4,42	4,42	5,44	18,52	141,03	№7.286
Итого:	344	18,70	15,20	21,78	40,74	471,08	
		54,25	34,72	51,27	188,68	1486,98	

День шестой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. продукция				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	5,85	2,13	7,84	28,61	208,61	№8.8/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	428	15,12	8,77	16,09	56,62	429,68	

Второй завтрак 10,00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Свекольник со сметаной	200	1,76	0,13	4,58	14,04	106,66	№4.5/2
Запеканка картофельная с печенью	200	24,55	10,98	12,06	23,71	325,19	№7.82р/4
Икра кабачковая	45	0,09	0,00	4,04	4,22	54,81	№7.275/4
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	685	30,94	11,11	21,36	87,88	689,88	

Полдник

Суфле творожное в фруктовом соусе	170	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.19/5/4
Повидло	10	0,04	0,00	0,00	6,65	25,20	№7.185/5
Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/10
	380	20,35	18,23	24,93	22,70	439,49	
Итого:		67,16	38,11	62,53	182,35	1628,05	

День сельмой

Завтрак

Наименование блюд	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,45	2,13	6,31	32,31	230,68	№8.15/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	11,31	4,12	14,69	61,07	440,11	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Суп-пюре из разных овощей	180	2,16	1,86	3,51	9,27	82,57	№7.27/2/2
Котлета из мяса (свинина/говядина)	70	13,74	9,52	11,65	2,46	187,52	№7.н163/7
Макаронные изделия отварные	130	5,01	0,05	4,12	3,48	209,27	№7.н151-1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	620	25,71	11,43	19,94	58,48	672,09	

Полдник

Тефтели рыбные с рисом в соусе	150	18,50	14,02	12,65	13,69	263,91	№7.12/7/4
Пряник	25	1,20	0,70	0,70	19,43	72,96	№7.209
Ряженка	170	5,09	5,09	10,18	6,96	142,57	№7.363-1
	345	24,79	19,81	23,53	40,08	479,44	
Итого:		62,56	35,36	58,31	174,78	1660,64	

День восьмой

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. животного происхождения				
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	3,02	6,32	22,19	178,60	№8.4/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Сыр	18	4,68	4,68	4,82	0,00	63,36	№8.5/13
Какао с молоком	180	3,39	2,66	3,22	21,57	138,42	№7.14/10/1
	428	14,96	10,36	15,26	59,75	450,88	

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	№7.031-4
	150	0,75	0,00	0,15	15,15	69,00	

Обед

Рассольник с крупной и сметаной	180	1,67	0,99	4,19	12,63	101,63	№7.11/2/2
Мясо говядины, тушеное с овощами	200	16,56	6,57	16,97	22,22	335,31	№7.3/8
Салат из квашеной капусты с луком	50	0,86	0,00	3,04	5,79	50,04	№7.425/4/1
Компот из замороженных ягод	180	0,28	0,00	0,05	18,34	79,62	№7.493/1/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	670	23,63	7,56	24,88	86,55	690,20	

Полдник

Суфле творожное	150	20,31	18,23	24,93	16,05	414,29	№7.166-1
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
	390	27,99	23,30	31,29	61,84	709,98	
Итого:		67,33	41,22	71,58	223,29	1920,06	

День девятый

Завтрак

Наименование блюда	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	200	5,89	3,13	5,61	33,18	221,08	№8.14/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23	№7.022-4
	416	8,27	3,16	11,46	60,86	385,69	

Второй завтрак 10.00

Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,59	0,16	2,76	10,96	80,05	№7.20/2/2
Гуляш из мяса куры	70	14,33	9,62	2,79	2,01	98,10	№7.190-4с
Каша гречневая рассыпчатая	130	4,09	2,01	5,49	25,12	162,88	№7.076
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,59	0,00	3,38	6,69	54,71	№7.10/1/1
Компот из сухофруктов	180	0,54	0,00	0,03	15,70	69,13	№7.6/10/1,
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	670	25,40	11,79	15,08	88,05	588,47	

Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	180	3,74	1,72	0,71	20,67	169,00	№8.19/3
Маннык	68	7,55	4,60	9,37	44,09	312,11	№7.103/4
Кефир	180	5,03	5,03	5,75	7,37	90,57	№7.075-3
	428	16,32	11,35	15,83	72,13	571,68	
Итого:		50,52	26,30	42,90	236,62	1605,24	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	4,88	2,95	6,42	24,44	183,95	№4.18/4
Батон йодированный	30	2,31	0,00	0,90	15,99	70,50	№8.101
Масло сливочное	6	0,03	0,03	4,95	0,05	44,88	№7.01/6
Кофейный напиток с молоком	180	2,52	1,96	2,53	12,72	94,05	№7.13/10/1
	416	9,74	4,94	14,80	53,20	393,38	
Второй завтрак 10.00							
Фрукты	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	№7.131-2
	150	0,53	0,00	0,53	15,58	59,40	

Обед

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	0,14	2,48	6,78	55,62	№7.6/2/2
Плов из мяса говядины	200	15,02	9,21	17,16	30,73	360,36	№7.4/8/1
Салат из помидоров	55	0,68	0,00	2,86	3,01	38,52	№7.288/2/2
Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	0,00	15,54	63,94	№7.15/10/1
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30	№7.002/1
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,00	0,27	15,03	69,30	№7.052
	675	21,74	9,35	23,13	83,63	642,04	

Полдник

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. живот. происхождения				
Омлет натуральный	150	11,78	10,78	15,09	3,79	220,13	№7.н 038/5
Вафли	16	0,51	0,00	0,45	12,94	56,00	№8.114
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	346	12,29	10,78	15,54	27,36	320,47	
Итого:		44,30	25,07	54,00	179,77	1415,29	