

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



Утверждено
И.о. заведующей МАДОУ детский сад № 472
Новикова А.Э.
Приказ от 2025 г. № 34-09

День первый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. живот. 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

Суп из овощей со сметаной	150	1,16	0,99	0,41	7,18	75,24	№7.14/2/3
Коллета 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
Икра кабачковая	30	0,06	0,00	0,27	2,82	36,53	№7.275/2
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
	555	19,38	9,07	12,23	69,74	541,98	

Полдник

Пудинг творожный с изюмом	130	16,54	11,08	20,75	15,35	349,20	№7.н140с/1
Вафли	10	0,32	0,00	0,28	8,09	35,00	№7.221
Чай без сахара	180	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№2021/27/11
	320	16,86	11,08	21,03	23,44	384,20	
Итого:		43,29	23,19	39,36	139,42	1205,77	

День второй

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
			Всего	В т.ч. живот. происхождения				
Каша пшенная сливочным	молочная с маслом	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
Сдоба обыкновенная		60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Кефир		150	4,19	4,19	4,79	6,14	83,87	№7.075
		270	22,11	16,93	13,97	41,86	408,27	
Итого:			48,70	28,58	34,76	175,47	1274,97	

День третий

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	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								
Яйцо 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
Бийогулт	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

Наименование блюда		Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
			Всего	В т.ч. животного 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 гренками	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. живот. 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

Наименование блюда		Выход, г	Завтрак		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/к, ккал	№ технологической карты
			Белки, г	В т.ч. живот. 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								
Борщ со сметаной	150	1,33	0,48		3,42	9,29	75,37	№4.2/2
Запеканка картофельная с печенью	180	14,59	10,98		7,85	24,06	241,76	№7.82р/5
Соус молочный с овощами	20	0,39	0,25		0,12	1,48	20,20	№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
	555	22,99	11,71		12,03	78,24	529,00	
Полдник								
Морковь тушеная в сметанном соусе	120	1,51	1,23		4,98	7,65	83,41	№2023/24
Мармелад	15	0,06	0,00		0,00	11,49	43,95	№7.222-1
Чай с сахаром	180	0,00	0,00		0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	315	1,57	1,23		4,98	29,77	171,70	
Итого:		35,20	19,50		28,27	160,20	1059,12	

День седьмой

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	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 чернослива и изюма	150	0,24	0,00	0,00	15,51	63,75	№7.5/10/2
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	18,33	7,28	14,47	81,31	564,82	

Полдник

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:		48,92	27,08	45,39	170,09	1369,87	

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	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
Сгущенное молоко	5	0,76	0,76	0,09	5,91	33,79	№7.262/1
Чай с молоком	180	2,37	1,96	2,53	12,02	87,21	№7.12/10/1
	320	19,34	18,15	27,60	36,32	526,81	
Итого:		53,78	30,89	60,11	173,84	1507,11	

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	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 морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,67	0,10	4,56	2,07	50,74	№7.19/1/3
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	17,13	7,19	18,83	54,18	540,04	

Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	120	2,99	0,87	4,78	17,34	130,47	№7.19/3/4
Манник	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:		35,55	17,72	43,28	162,56	1286,48	

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	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 белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	30	0,48	0,00	1,78	3,33	32,11	№4.5/1
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	19,38	8,63	19,89	78,20	583,13	

Полдник

Омлет натуральный	130	11,65	11,65	14,33	2,82	208,20	№7.038/6
Плюшка с маком	60	4,96	2,49	5,44	32,09	215,05	№7.118р
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	370	16,61	14,14	19,77	45,54	467,59	
Итого:		44,14	27,02	50,51	177,93	1399,69	