

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



Утверждаю
И.о. заведующей М.А. Новикова А.Э.
Приказ от 2025 г. № 44-св

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	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
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
Салат из белокочанной капусты с огурцами и растительным маслом	40	0,45	0,00	2,69	1,77	30,80	№7.7/1/2
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
	565	19,77	9,07	14,65	68,69	536,25	

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:		43,42	23,19	41,50	141,77	1208,99	

День второй

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	В т.ч. эсигот. происхождения				
Каша пшенная 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
		Всего	В т.ч. живот. происхождения			
Каша манная вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,83	2,02	3,76	19,18	135,51
Батон йодированный	20	1,54	0,00	0,60	10,66	47,00
Сыр	8	1,91	1,91	1,97	0,00	25,91
Чай с лимоном	180	0,04	0,00	0,00	11,64	49,23
	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
	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
Суфле из печени	50	11,44	11,44	4,19	1,52	97,98
Картофель отварной	110	1,84	0,05	2,76	15,94	102,24
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,42	0,00	2,24	3,17	34,95
Компот из ягод замороженных	150	2,80	0,00	0,05	18,34	79,62
Хлеб ржаной	30	1,98	0,00	0,36	12,54	54,30
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,00	0,23	12,53	57,75
	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
Шанежка с картофелем	60	3,87	1,79	4,29	20,90	150,16
Биойогурт	150	0,45	0,36	0,45	2,85	169,50
	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/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	

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	

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Всего	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	№7.82p/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
Сдоба обыкновенная	60	5,31	3,11	3,83	33,77	207,48	№4.8/12
Чай с сахаром	180	0,00	0,00	0,00	10,63	44,34	№7.354/6
	360	6,82	4,34	8,81	52,05	335,23	
Итого:		40,45	22,61	32,10	182,48	1222,65	

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	

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/и, 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. живот. 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	№7.0076/2
Салат из огурцов с растительным маслом	45	0,47	0,00	1,93	1,97	24,39	№7.291/3
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
	580	16,93	7,09	16,20	54,08	513,69	

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:		35,35	17,62	40,65	162,46	1260,13	

День десятый

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г		Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		всего	в т.ч. из 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 помидорами	45	0,75	0,00	2,31	0,29	32,29	№7.290/1
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
	580	19,65	8,63	20,42	75,16	583,31	

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:		39,77	24,53	45,88	150,89	1219,82	