

Приложение № 2

к приказу по МАДОУ N5
от 28.03.2025 г. № 75

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 3-7
в МАДОУ "Детский сад комбинированного вида № 5 "**

Магадан

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины С	N рецептур
			Б	Ж	У			
1 день								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	180	5,6	7,2	22,7	188	5,9	N 331
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,07	12,12	67,04	0	N 414
	Бутерброд с маслом, зефир	42	2,4	4,5	21	99,2	3	N 2
Итого		422	8,3	11,77	55,82	354,24	8,9	
Завтрак 2 10.20	Сок яблочный	180	0		18,72	95,2	6,3	N 418
Обед	Помидоры в собственном соку порционные	50	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	
12.15 -12.30	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне	180	2	5,6	9,2	125,3	18,9	N 63
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,6	6,3	29,6	123	0	N 219
	Рулет с луком и яйцами	80	9,98	5,11	8,04	95	2,53	N 312
	Соус сметанный с томатом	20	0,71	2	2,81	32,04	0,53	N 373
	Кисель из св фруктов	180	0,68	0,28	20,74	77,78	100	N 100
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	7,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	8,99	92,12		
Итого		718	23,53	24,2	89,59	662,7	134,21	
Полдник	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	162	0,54	N 420
15.20 - 15.25	Булочка косичка сладкая	50	1,92	3,56	10,28	136,18		N 452
		250	7,14	8,06	17,84	298,18	0,54	
Ужин	Пюре картофельное	130	5,45	17,7	21,9	193	14,53	N 339
18.20 -18.30	Котлета рыбная, паровая	70	6,51	3,01	17,3	166	0,36	N 8
	Чай	200	0,1	0	12	46	46	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		425	13,86	21,36	62,7	461	60,89	
Итого за 1 день		1995	49,83	61,39	240,67	1860,32	210,84	
2 день								

Завтрак 1	Суп молочный с макаронами изделиями	180	5,2	5,9	17	142	2,1	N 100
8.30 - 8.45	Чай с лимоном	200	0,14	0	9,3	42	0,8	N 412
	Бутерброд с маслом и сыром	35	3,7	5,8	15	135		N 1,7
Итого		415	9,04	11,7	41,3	319	2,9	
Завтрак 2 10.20	Яблоко	120	0,5	0,5	10,8	94	10	N 386
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,9	4,9	5	68,1	0	N 37
12.15 -12.30	Рассольник ленинградский с курицей	180	1,4	3,3	9,5	66	6,9	N 82
	Капуста тушеная	130	1,34	1,93	15,34	85,99	26,65	N 354
	Сосиска отварная	70	10	9,7	4,5	126	0	N 306
	Компот из сушеных фруктов - курага	180	0,44	0,02	27,77	123	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		688	18,96	21,05	95,48	631,21	33,95	
Полдник	Снежок	200	5,6	5	22	156	0,54	N 420
15.20 - 15.25	Печенье	50	1,06	4,36	42,58	108,42		
		250	6,66	9,36	64,58	264,42	0,54	
Ужин	Сырники из творога	150	13,9	8,25	18,24	274,39	0,41	N 245
18.20 -18.30	Молоко сгущенное с сахаром	50	2,88	3,4	22,4	94		
	Какао с молоком	200	3,16	3,46	14,73	100,99	1,59	N 416
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		425	21,74	15,76	66,87	525,38	2	
Итого за 2 день		1886	56,4	57,87	268,23	1834,01	76,5	
3 день								
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	180	5,3	8	20,3	156	5,8	N 331

8.30 - 8.45	Чай	200	0,1	0	12	46	46	N 411
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114,4	0,3	N 1
Итого		410	7,6	12,5	47,3	316,4	52,1	
Завтрак 2 10.20	Сок персиковый	190	0	0	18,72	95,02	6,3	N 418
Обед	Салат из свежей капусты	50	1,2	1,5	4,5	29	3,9	N 10
12.15 -12.30	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	180	2,6	4,4	11,33	107,25	9,11	N 90
	Картофельное пюре	130	3,4	3,9	20,2	125	8,9	N 337
	Оладьи из печени	70	6,44	6,24	12,56	113	0,12	N 299
	Компот из свежих груш	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		688	18,68	17,36	106,04	634,37	22,89	
Полдник	Молоко кипеченное	200	4,4	7	11	105	2,46	N 419
15.20 - 15.25	Вафля	30	3,93	7,39	33,27	185,69		№ 437
		230	8,33	14,39	44,27	290,69	2,46	
Ужин	Макароны отварные с сыром	200	8,8	6,9	38,4	327		N 220
18.20 -18.30	Кисель из свежих плодов и ягод	200	0,13	0,1	7,01	79,4	1,83	N 396
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0	12	56		
Итого		425	10,73	7	57,41	462,4	1,83	
Итого за 3 день		1943	45,34	51,25	273,74	1798,88	85,58	
4 день								
Завтрак 1	Каша молочная пшенная	180	5,6	7,2	22,7	188	5,9	N 331
8.30 - 8.45	Чай с лимоном	200	0,14	0	9,3	42	0,8	N 412

	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114,4	0,3	N 1
Итого		410	7,94	11,7	47	344,4	7	
Завтрак 2 10.20	Груша	120	0,4	0	14,58	88,68	21,6	N 386
Обед	Салат из консервированных огурцов с луком	50	0,52	3,06	1,56	35,88	3,33	N 20
12.15 -12.30	Суп картофельный с бобовыми фасолевым на говядине	180	3,55	5,34	10,52	98,25	5,81	N 87
	Плов из птицы	210	13,83	11,44	33	235	1,05	N 321
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		698	23,22	21,06	106,22	644,25	10,59	
Полдник	Снежок	200	5,22	4,5	13,56	156	0,54	N 420
15.20 - 15.25	Булочка домашняя	60	4,93	3,3	23,27	126		N 452
		260	10,15	7,8	36,83	282	0,54	
Ужин	Омлет натуральный	170	9,8	13,9	1,89	275,63	0,19	N 229
18.20 -18.30	Зеленный горошек	60	0,54	2,82	3,55	91,76	3,31	N 57
	Какао с молоком	180	3,16	3,46	14,73	100,99	1,59	N 416
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		435	15,3	20,83	31,67	524,38	5,09	
Итого за 4 день		1923	57,01	61,39	236,3	1883,71	44,82	
5 день								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,2	5,9	17	142	2	N 100
8.30 - 8.45	Кофейный напиток	200	1,5	1,4	14	93	9,3	N 413

	Бутерброд с маслом, сыр	35	3,7	5,8	15	135		N 1,7
Итого		415	10,4	13,1	46	370	11,3	
Завтрак 2 10.20	Сок виноградный	180	0	0	18,72	95,2	6,3	N 418
Обед	Салат из овощей (винегрет)	50	0,3	0	1,38	52	5,1	N 10
12.15 -12.30	Суп картофельный с бобовыми - гороховый с курицей	180	5,12	1,8	10,14	96	0,5	N 87
	Пюре картофельное	130	10,9	5,9	23,5	173	4,75	N 337
	Гуляш из печени	70	0,6	1,7	2	26	0,1	N 373
	Компот из свежих фруктов с ягодой	180	0,16	0,12	24,08	127	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		688	21,96	10,72	94,47	636,12	11,31	
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	155	1,26	N 420
15.20 - 15.25	Вафли	50	1,32	3,56	10,28	136,18		
		250	6,54	8,06	17,48	291,18	1,26	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	80	9,57	4,81	2,75	132,5	9,95	N 261
18.20 -18.30	Каша рассыпчатая рисовая	130	3,62	3,5	36,4	215	6,7	N 330
	Чай	200	0,13	0,02	11,33	46	3,14	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		435	15,12	8,98	61,98	449,5	19,79	
Итого за 5 день		1883	54,02	64,8	262,21	1842	99,53	
6 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	5,3	5,1	28,6	118	0,4	N 209
8.30 - 8.45	Какао с молоком	200	3,16	3,46	14,73	100,99	1,59	N 416
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114,4	0,3	N 1
Итого		410	10,66	13,06	58,33	333,39	2,29	

Завтрак 2 10.20	Апельсин	100	0,33	0	11,22	94,54	16,6	N 386
Обед	Салат из моркови с яблоком	50	0,85	3,05	5,19	31,53	20,97	N 21
12.15 -12.30	Суп-лапша домашняя	180	1,9	2,8	12	78	0,5	N 94
	Каша рассыпчатая гречневая	130	4,03	3,5	20,8	118,3	0	N 330
	Тефтеля мясная	70	6,52	6,56	5,97	109	0,35	N 306
	Соус сметанный с томатом	20	0,71	2	2,81	32,04	0,53	N 373
	Компот из сушеных фруктов - чернослив	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		708	19,33	19,13	107,91	643,99	22,75	
Полдник	Ряженка	200	5,22	4,5	7,56	162	0,54	N 420
15.20 - 15.25	Печенье, мармелад	70	1,06	1,36	11,58	108,42		
		270	6,28	5,86	19,14	270,42	0,54	
Ужин	Сырники из творога	150	13,9	8,25	18,24	274,39	0,41	N 245
18.20 -18.30	Молоко сгущенное с сахаром	50	2,88	3,4	22,4	94		
	Кисель из св фруктов	180	0,13	0,02	11,33	65,56	3,14	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		400	18,71	12,32	63,47	489,95	3,55	
Итого за 6 день		1888	55,31	50,37	260,07	1832,29	45,73	
7 день								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	180	5,7	12,3	19,1	186	5,9	N 331
8.30 - 8.45	кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,07	12,12	47,04	0	N 415
	Бутерброд с маслом, сыр	35	3,7	5,8	15	135		N 1,7
Итого		415	9,7	18,17	46,22	368,04	5,9	

Завтрак 2 10.20	Сок яблочный	180	0		18,72	95,2	6,3	N 418
Обед	Огурец консервированный порционный	50	0,94	3,11	11,8	58,9	5,18	
12.15 -12.30	Борщ с картофелем свекольник на курином бульоне	180	2,34	4,83	11,64	81,25	12	N 64
	Пюре гороховое	130	3,26	5,12	21,8	136,4	19,37	N 339
	Биточек мясной паровой	70	6,81	5,85	5,08	97,2	1	N 303
	Компот из свежих яблок	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		688	18,39	20,23	107,77	633,87	38,41	
Полдник	Молоко	200	4,99	5,94	15,44	130,09		N 420
15.20 - 15.25	Вафли	50	1,32	3,56	10,28	136,18		
		250	6,31	9,5	25,72	266,27		
Ужин	Картофель тушеный в соусе	150	2,5	6,6	20,6	191	5,2	N 144
18.20 -18.30	Рулет из рыбы	80	10,58	6,76	9,88	173	0,72	N 288
	Чай с лимоном	200	0,14	0	9,3	42	0,8	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		455	15,02	14,01	51,28	462	6,72	
Итого за 7 день		1808	49,42	61,91	230,99	1825,38	51,03	
8 день								
Завтрак 1	Омлет с сыром	150	9,4	16,83	1,89	136,24	0,19	N 230
	Салат из кукурузы (консервированной)	60	2,31	4,95	6,44	29,43	7,44	N 12
8.30 - 8.45	Какао с молоком	180	3,16	3,46	14,73	100,99	1,59	N 416
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114,4	0,3	N 1
Итого		420	17,07	29,74	38,06	381,06	9,52	

Завтрак 2 10.20	Банан	100	1,5	0,5	21	95	10	N 386
Обед	Салат из овощей	50	0,08	0,048	0,54	3,12	0	
12.15 -12.30	Щи из свежей капусты с картофелем	180	2,5	5,7	10,2	138	9,6	N 73
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	210	10,08	9,74	17,76	221,32	9,78	N 292
	Компот из сушеных фруктов - курага	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70	0	
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12	0	
Итого		698	17,98	16,708	89,64	637,56	19,78	
Полдник	Кефир	200	5,22	4,5	7,2	155	1,26	N 420
15.20 - 15.25	Булочка с повидлом	50	1,06	1,36	11,58	108,42	0	
		250	6,28	5,86	18,78	263,42	1,26	
Ужин	Каша рассыпчатая гречневая	130	4,03	3,5	20,8	118,3	0	N 330
Ужин	Оладьи из печени	70	6,44	6,24	12,56	113	0,12	N 299
18.20 -18.30	Чай с лимоном	200	0,14	0	9,3	42	0,8	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56	0	
Итого		425	12,41	10,39	54,16	329,3	0,92	
Итого за 8 день		1893	55,24	63,198	221,64	1706,34	41,48	
9 день								
Завтрак 1	Каша манная молочная	180	5,3	5,1	28,6	118	0,4	N 209
8.30 - 8.45	Кофейный напиток с молоком	200	0,3	0,07	12,12	47,04	0	N 415
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114,4	0,3	N 1
		410	7,8	9,67	55,72	279,44	0,7	
Завтрак 2 10.20	Сок мультифруктовый	180	0	0	18,72	95,2	10	N 418
Обед	Помидор порционный	50	1,12	3,18	6,5	59,04	12,45	N 49

12.15 -12.30	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,64	5,18	11,44	135	11,2	N 89
	Бигус	210	2,38	5,77	29,06	184,76		N 310
	Компот из апельсинов и ягоды	180	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 392
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		698	15,18	15,45	104,45	638,92	24,51	
Полдник	Вафли	50	1,07	7,89	26,35	136,18		
15.20 - 15.25	Снежок	200	9,22	4,5	7,56	156	0,54	N 420
		250	10,29	12,39	33,91	292,18	0,54	
Ужин	Винегрет	130	1,3	4,9	18,7	203,3	18,8	N 148
18.20 -18.30	Котлета рыбная	80	6,93	3,28	6,4	101,5	0,26	N 282
	Чай	200	0,13	0,02	11,33	46	3,14	N 411
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		435	10,16	8,85	47,93	406,8	22,2	
Итого за 9 день		1973	43,43	46,36	260,73	1712,54	57,95	
10 день								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	180	5,7	12,3	19,1	186	5,9	N 331
8.30 - 8.45	Какао с молоком	200	3,16	3,46	14,73	100,99	0,84	N 416
	Бутерброд с маслом	30	4,5	15	114,4	114,4		N 1
Итого		410	13,36	30,76	148,23	401,39	6,74	
Завтрак 2 10.20	Яблоко	120	0,5	0,5	10,8	94	10	N 386
Обед	Салат из свежей моркови и яблок	50	0,85	3,05	5,19	31,53	20,97	N 21
12.15 -12.30	Суп картофельный на курином бульоне	180	2,51	4,79	12	130,3	8,25	N 83
	Пюре картофельное	130	6,12	8,04	11,26	185	20,03	N 339

	Котлета мясная	70	0,88	2,5	3,52	40,05	0,67	N 306
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,02	27,77	113	0,4	N 394
	Хлеб пшеничный	31	2,25	0,82	14,38	70		
	Хлеб ржаной	47	2,63	0,38	18,99	92,12		
Итого		688	15,68	19,6	93,11	662	50,32	
Полдник	Кисель из св фруктов	200	4,99	5,94	15,44	130,09		
15.20 - 15.25	Булочка с яблоком	50	3,87	9,26	10,26	160	0,39	N 430
		250	8,86	15,2	25,7	290,09	0,39	
Ужин	Запеканка из творога	160	11,24	9,03	14,2	176,3	0,1	N 251
18.20 -18.30	Соус молочный (сладкий)	30	2,16	2,55	5,1	56		№369
	Чай с лимоном	200	0,14	0	9,3	42	0,8	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
Итого		415	15,34	12,23	40,1	330,3	0,8	
Итого за 10 день		1763	53,74	78,29	317,94	1777,78	62,72	
Итого за весь период		18955,0	519,7	596,8	2572,5	18073,3		
Среднее значение за период			54,10	60	261,2	1840		
Содержание белков,жиров, углеводовв меню за период в % от каллорийности			15,3	30,1	55,8			