

Приложение № 1

к приказу по МАДОУ N5  
от 28.03.2025 № 75

**Основное 10-дневное меню для организации питания детей в возрастных группах 1,5-3  
в МАДОУ "Детский сад комбинированного вида №5"**

Магадан

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	N рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>1 день</b>								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150	4,02	6,4	14,9	135	0,9	N 331
8.30- 8.45	Кофейный напиток с молоком	170	0,3	0,07	10,12	39,78	1,1	N 414
	Бутерброд с маслом, зефир	50	1,6	3	13,3	99,2	0	N 2
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>5,92</b>	<b>9,47</b>	<b>38,32</b>	<b>273,98</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2 10.20	Сок яблочный	160	0,4	0	16,16	76,56	3,2	N 418
Обед	Помидоры в собственном соку порционные	30	1,27	1,99	4,85	39,9	11,25	
11.50 -12.05	Борщ с капустой и картофелем с курицей	150	1,6	4,5	7	104,3	14,3	N 63
	Макаронные изделия отварные	110	3,5	5,5	22,7	105	0	N 219
	Рулет с луком и яйцами	50	7,48	4,5	6,03	85,25	1,9	N 312
	Соус сметанный с томатом	10	1,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Кисель из св фруктов	150	0,37	0	13,36	64,39	100	N 100
	Хлеб пшеничный	20	0,99	0,36	6,33	30,8		
	Хлеб ржаной	38	1,2	0,31	11	50		
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>17,94</b>	<b>18,66</b>	<b>73,38</b>	<b>503,67</b>	<b>127,85</b>	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	136,67	0,45	N 420
15.20-15.30	Булочка домашняя	50	2,6	2	16,9	84	0	N 452
		<b>230</b>	<b>6,95</b>	<b>5,75</b>	<b>23,2</b>	<b>220,67</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Пюре картофельное	120	2,04	3,2	13,63	144	0,1	N 339
18.15-18.30	Котлеты рыбные паровые	60	6,8	1,6	8,8	124,8	0,7	N 273
	Чай	180	0,1	0	9	35	35	N 417
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>10,74</b>	<b>5,45</b>	<b>42,93</b>	<b>359,8</b>	<b>36,7</b>	
Итого за 1 день		1723	41,95	39,33	193,99	1434,68	124,64	
<b>2 день</b>								
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,16	5,7	13,6	104	0,68	N 100

8.30- 8.45	Чай	180	0,58	0,24	9	35	8,5	N 417
	Бутерброд с маслом, сыр	30	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>393</b>	<b>10,44</b>	<b>16,04</b>	<b>52,6</b>	<b>365</b>	<b>9,18</b>	
Завтрак 2 10.20	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	74	10	N 386
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0,65	4,08	4,17	58,33	6,3	N 37
11.50 -12.05	Рассольник ленинградский на курином бульоне	150	1,1	3,5	7,1	57	5,2	N 82
	Капуста тушеная	110	0,5	0,45	11,51	55,99	19,99	N 354
	Биточки паровые, говядина	55	7,1	6,9	3,2	98	0	N 306
	Компот из сушеных фруктов - курага	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>553</b>	<b>13,65</b>	<b>15,91</b>	<b>76,43</b>	<b>495,85</b>	<b>105,53</b>	
Полдник	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	136,67	0,45	N 420
15.20-15.30	Печенье	20	2,66	2,87	5,07	78,42		
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>7,01</b>	<b>6,62</b>	<b>11,37</b>	<b>215,09</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Сырники из творога	150	10,42	7,21	13,68	216,2	0,31	N 245
18.15-18.30	Молоко сгущенное с сахаром	50	1,44	1,7	11,2	64		
	Какао	170	2,6	2,6	13,6	87	6	N 416
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>390</b>	<b>15,81</b>	<b>12</b>	<b>47,11</b>	<b>409,2</b>	<b>6,31</b>	
Итого за 2 день		1536	47,31	50,97	197,31	1559,14	77,09	
<b>3 день</b>								
Завтрак 1	Каша молочная рисовая	150	3,3	6,4	14,6	109	4,7	N 331
8.30- 8.45	Кофейный напиток	170	0,3	0,07	10,12	39,78	0	N 413
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>5,8</b>	<b>10,97</b>	<b>39,72</b>	<b>262,78</b>	<b>4,7</b>	

Завтрак 2 10.20	Сок	160	0,4	0	16,16	76,56	3,2	N 418
Обед	Салат из св капусты	30	0,9	1,1	3,4	22	2,9	N 10
11.50 -12.05	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,85	5,71	9,74	68,73	6,19	N 90
	Картофельное пюре	110	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 337
	Оладьи из печени	50	9,33	6,93	9,42	87,25	0,09	N 299
	Компот из свежих груш	150	0,14	0,1	20,47	83,3	80,73	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56	0	
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48	0	
<b>Итого</b>		<b>548</b>	<b>18,6</b>	<b>18,64</b>	<b>86,23</b>	<b>501,56</b>	<b>104,44</b>	
Полдник	Молоко кипеченное	150	4,2	5,3	8,3	87	1	N 419
15.20-15.30	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	93,33		
		<b>170</b>	<b>4,78</b>	<b>6,86</b>	<b>12,8</b>	<b>180,33</b>	<b>1</b>	
Ужин 1	Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,8	6,1	34,1	279		N 220
18.15-18.30	Кисель из св фруктов	150	0,37	0	13,36	64,39	100	N 100
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
		0	0	0	0	0		
<b>Итого</b>		<b>325</b>	<b>14,75</b>	<b>13,61</b>	<b>71,76</b>	<b>343,39</b>	<b>101</b>	
<b>Итого за 3 день</b>		<b>1393</b>	<b>45,25</b>	<b>41,1</b>	<b>238,02</b>	<b>1288,06</b>	<b>117,19</b>	
<b>4 день</b>								
Завтрак 1	Каша молочная пшеничная	150	4,02	6,4	14,9	135	0,9	N 331
8.30- 8.45	Чай	170	4,2	5,3	8,3	57	0,38	N 411
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>350</b>	<b>10,42</b>	<b>16,2</b>	<b>38,2</b>	<b>306</b>	<b>1,28</b>	
Завтрак 2 10.20	Груша	100	0,4	0	14058	73,9	21,6	N 386

Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,39	2,29	1,17	10,91	2,5	N 20
11.50 -12.05	Суп картофельный с бобовыми с фасолью	150	2,41	4,63	9,87	60,41	3,95	N 87
	Плов из мяса птицы	160	11,1	12,5	27,6	201	0,81	N 321
	Компот из сушеных фруктов	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>548</b>	<b>18,2</b>	<b>20,4</b>	<b>89,09</b>	<b>498,85</b>	<b>87,6</b>	
Полдник	Снежок	150	4,35	3,75	6,3	136,67	0,45	N 420
15.20-15.30	Булочка домашняя	50	2,6	2	16,9	84		N 452
		<b>200</b>	<b>6,95</b>	<b>5,75</b>	<b>23,2</b>	<b>220,67</b>		
Ужин	Омлет натуральный	150	7,8	10,5	1,4	200	0,19	N 229
18.15-18.30	Зеленый горошек	30	0,54	2,82	3,55	71,76	3,31	N 57
	Какао с молоком	170	2,6	2,6	13,6	87	6	N 416
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>		<b>375</b>	<b>12,74</b>	<b>16,57</b>	<b>30,05</b>	<b>414,76</b>	<b>9,95</b>	
Итого за 4 день		1588	48,71	58,92	171,86	1514,18	120,43	
<b>5 день</b>								
Завтрак 1	Суп молочный вермишелевый	150	4,16	5,7	13,6	104	0,68	N 100
8.30- 8.45	Кофейный напиток	170	0,3	0,07	10,12	39,78	0	N 413
	Бутерброд с маслом, сыр	33	3,5	5,6	15	132		N 1
<b>Итого</b>		<b>353</b>	<b>7,96</b>	<b>11,37</b>	<b>38,72</b>	<b>275,78</b>	<b>0,68</b>	
Завтрак 2 10.20	Сок виноградный	160	0,6	0,4	32,6	80	4	N 418
Обед	Винегрет	30	0,51	2,78	2,12	39,9	9,19	
11.50 -12.05	Суп картофельный с бобовыми - гороховый на курином бульоне	150	3,48	4,3	9,1	72	0,4	N 87

	Картофельное пюре, гуляш из печени	160	6,7	5,3	20,9	121	0,5	N 308
	Соус сметанный с томатом	15	0,34	1,2	1,4	17	1	N 373
	Компот из свежих фруктов	150	0,8	0,09	28,89	117,81	0,73	N 100
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56	0	
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48	0	
<b>Итого</b>		<b>563</b>	<b>15,76</b>	<b>14,63</b>	<b>89,26</b>	<b>498,19</b>	<b>22,05</b>	
Полдник	Кефир	180	4,35	3,75	6	115	1,05	N 420
15.20-15.30	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	93,33		
<b>Итого</b>		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>5,31</b>	<b>10,5</b>	<b>208,33</b>	<b>1,05</b>	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	60	7,66	3,85	2,2	174	7,96	N 261
18.15-18.30	Каша рассыпчатая рисовая	120	2,8	2,7	28	100	0,75	N 330
	Соус сметанный с томатом	10	1,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Чай	180	0,58	0,24	17,63	35	8,5	N 417
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>14,37</b>	<b>8,94</b>	<b>61,44</b>	<b>389,03</b>	<b>17,61</b>	
Итого за 5 день		1656	45,81	54,9	225,72	1370,1	95,2	
<b>6 день</b>								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	9	5,8	21,4	103	0,12	N 209
8.30- 8.45	Какао с молоком	170	2,6	2,6	13,6	87	6	N 416
	Бутерброд с маслом	25	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>345</b>	<b>13,8</b>	<b>12,9</b>	<b>50</b>	<b>304</b>	<b>6,12</b>	
Завтрак 2 10.20	Апельсин	100	0,33	0	11,22	74,54	16,69	N 386
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,64	2,29	3,89	18,65	15,73	N 21
11.50 -12.05	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	150	1,4	4,1	9	58	0,34	N 94
	Каша рассыпчатая гречневая	110	3,1	4,7	16	91	0	N 330
	Тефтеля мясная	50	4,86	4,92	4,48	82	0,13	N 306
	Соус сметанный с томатом	10	0,53	1,5	2,11	24,03	0,4	N 373

	Компот из сушеных фруктов	150	0,37	0,02	23,6	96,05	90,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>14,83</b>	<b>18,49</b>	<b>85,93</b>	<b>500,21</b>	<b>106,94</b>	
Полдник	Ряженка	180	4,35	3,75	6,3	136,67	0,45	N 420
15.20-15.30	Печенье, мармелад	32	0,46	0,6	5,07	78,42		
		<b>212</b>	<b>4,81</b>	<b>4,35</b>	<b>11,37</b>	<b>215,09</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Сырники из творога	130	16,3	11,2	14,2	173,6	0,3	N 243
18.15-18.30	Молоко сгущенное с сахаром	20	2,16	2,55	16,8	86		
	Кисель из плодов	160	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 399
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,49	8,63	42		
<b>Итого</b>		<b>330</b>	<b>19,94</b>	<b>14,26</b>	<b>50,96</b>	<b>347,16</b>	<b>3,44</b>	
Итого за 6 день		1615	53,71	50	209,48	1441	133,64	
<b>7 день</b>								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	150	3,3	6,3	14,8	105	4,4	N 331
8.30- 8.45	Кофейный напиток с молоком сгущенным	170	0,3	0,07	10,12	39,78	0	N 415
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,5	5,6	15	132	0	N 1,7
<b>Итого</b>		<b>353</b>	<b>7,1</b>	<b>11,97</b>	<b>39,92</b>	<b>305,8</b>	<b>4,4</b>	
Завтрак 2 10.20	Сок яблочный	160	0,4		16,16	76,52	3,2	N 418
Обед	Салат из картофеля с солёными огурцами	30	0,7	2,33	8,85	39,18	3,88	N 23
11.50 -12.05	Борщ с картофелем свекольник на курином бульоне	150	1,59	3,92	11,32	58,85	8,6	N 64
	Пюре гороховое	110	2,26	5,12	11,8	96,2	10,37	N 339
	Тефтели мясные	50	5,68	4,88	4,24	71,6	0,59	N 303
	Компот из свежих яблок	150	0,16	0,12	24,08	98	0,86	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		

<b>Итого</b>		<b>548</b>	<b>14,32</b>	<b>17,33</b>	<b>87,14</b>	<b>494,31</b>	<b>23,86</b>	
Полдник	Молоко	180	4,16	4,95	12,87	128,41	0	
15.20-15.30	Вафля	20	0,46	3,6	5,07	78,42	0	
		<b>200</b>	<b>4,62</b>	<b>8,55</b>	<b>17,94</b>	<b>206,83</b>	<b>0</b>	
Ужин	Картофельное пюре	120	1,9	5,8	15,8	151	0,6	N 144
18.15-18.30	Биточек из рыбы	60	7,93	5,07	7,41	127,23	4	N 288
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	9,63	38,73	2,67	N 412
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>		<b>385</b>	<b>11,74</b>	<b>11,54</b>	<b>44,34</b>	<b>372,96</b>	<b>7,27</b>	
Итого за 7 день		1506	38,71	49,23	207,61	1456,42	39,13	
<b>8 день</b>								
Завтрак 1	Омлет с сыром	130	5,53	12,78	42,55	105	0,19	N 230
8.30- 8.45	Салат из овощей (кукуруза консервированная)	40	1,34	2,33	2,81	7,62	4,95	N 10
	Какао с молоком	170	2,6	2,6	13,6	87	6	N 416
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>370</b>	<b>11,07</b>	<b>20,71</b>	<b>72,26</b>	<b>299,12</b>	<b>11,14</b>	
Завтрак 2 10.20	Банан	100	0,28		7,91	72,3	0	N 386
Обед	Огурец консервированный порционный	30	0,07	0,04	0,45	2,6	0	N 20
11.50 -12.05	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,1	4,2	4,7	104	7,2	N 73
	Жаркое по домашнему	160	8,77	5,77	15,22	176,75	6,93	N 292
	Компот из сушеных фруктов - курага	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>14,24</b>	<b>10,99</b>	<b>70,82</b>	<b>509,88</b>	<b>14,47</b>	
Полдник								
15.20-15.30	Кефир	150	4,35	3,75	6	115	1,05	N 420
	Булочка с повидлом	50	3,87	7,26	8,26	160	0,9	№430

Омлет нат)

Ужин		<b>200</b>	<b>8,25</b>	<b>6,35</b>	<b>32,8</b>	<b>275</b>	<b>1,05</b>	
18.15-18.30	Каша рассыпчатая гречневая, оладьи из печени	110	3,1	4,7	16	91	0	N 330
	Чай	180	1,21	1,1	11,2	78	7,7	N 413
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56	0	
<b>Итого</b>		<b>315</b>	<b>6,11</b>	<b>6,45</b>	<b>38,7</b>	<b>225</b>	<b>7,7</b>	
Итого за 8 день		1568	38,45	45,02	217,95	1381,25	37,86	
<b>9 день</b>								
Завтрак 1	Каша манная молочная	150	9	5,8	21,4	103	0,12	N 209
8.30- 8.45	Чай	180	1,21	1,1	11,2	78	7,7	N 413
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,5	5,6	15	132		N 1,7
<b>Итого</b>		<b>353</b>	<b>12,21</b>	<b>10,68</b>	<b>44,65</b>	<b>292,08</b>	<b>2</b>	
Завтрак 2 10.20	Сок абрикосовый	160	0,75	0	19,05	79	6	N 417
Обед	Помидор порционный	30	0,84	2,38	4,87	44,28	9,34	
11.50 -12.05	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,52	4,52	10,5	91,8	7,62	N 86
	Бигус	160	1,61	5,66	14,91	104,8		N 219
	Компот из свежих плодов	150	0,38	0,09	28,89	117,81	10,96	N 390
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
<b>Итого</b>		<b>558</b>	<b>11,48</b>	<b>21,81</b>	<b>86,02</b>	<b>503,97</b>	<b>27,93</b>	
Полдник	Снежок	180	4,35	3,75	6,3	136,67	0,45	
15.20-15.30	Вафли	20	0,58	1,56	4,5	93,33		
		<b>200</b>	<b>4,93</b>	<b>5,31</b>	<b>10,8</b>	<b>230</b>	<b>0,45</b>	
Ужин	Винегрет	120	0,8	5,2	17,9	173,3	16	N 148
18.15-18.30	Котлета рыбная	60	2,93	5,07	7,41	81,46	0,54	N 282

	Кофейный напиток	170	0,3	0,07	10,12	39,78	0	N 413
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>4,37</b>	<b>12,86</b>	<b>50,38</b>	<b>341,78</b>	<b>18,5</b>	
<b>Итого за 9 день</b>		<b>1611</b>	<b>35,12</b>	<b>48,9</b>	<b>243,25</b>	<b>1541,79</b>	<b>92,2</b>	
<b>10 день</b>								
Завтрак 1	Каша молочная геркулесовая вязкая	150	3,3	6,3	14,8	105	4,4	N 331
8.30- 8.45	Какао с молоком	170	2,6	2,6	13,6	87	6	N 416
	Бутерброд с маслом	30	2,2	4,5	15	114	0	N 1
<b>Итого</b>		<b>360</b>	<b>8,3</b>	<b>12,6</b>	<b>43,9</b>	<b>302</b>	<b>6,4</b>	
Завтрак 2 10.20	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	74	10	N 385
Обед	Салат из моркови и яблок	30	0,64	2,29	3,89	18,65	15,73	N 21
11.50 -12.05	Суп картофельный	150	1,71	4,9	9,56	90,21	5,61	N 83
	Картофельное пюре, котлета мясная	160	2,45	3,84	16,35	109,8	14,53	N 337
	Соус сметанный с томатом	10	0,53	2,5	2,11	24,03	0,4	N 373
	Компот из сушеных фруктов	150	0,37	0,02	23,6	96,05	0,34	N 394
	Хлеб пшеничный	20	1,8	0,65	11,5	56		
	Хлеб ржаной	38	2,13	0,31	15,35	74,48		
		<b>530</b>	<b>10,85</b>	<b>15,59</b>	<b>73,56</b>	<b>478,68</b>	<b>25,13</b>	
Полдник	Кисель	150	4,16	4,95	12,87	128,41	0	
15.20-15.30	Булочка с яблоком	50	3,87	7,26	8,26	160	0,9	№430
		<b>200</b>	<b>8,03</b>	<b>12,21</b>	<b>21,13</b>	<b>288,41</b>	<b>0,9</b>	
Ужин	Запеканка из творога, соус	150	9,37	7,52	12,94	165,25	0,08	
18.15-18.30	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,65	11,5	56		
	Чай с лимоном	150	0,13	0,02	11,33	45,56	3,14	N 412
<b>Итого</b>		<b>395</b>	<b>11,04</b>	<b>15,17</b>	<b>42,71</b>	<b>380,59</b>	<b>14,54</b>	
<b>Итого за 10 день</b>		<b>1575</b>	<b>38,08</b>	<b>30,74</b>	<b>187,25</b>	<b>1436,8</b>	<b>180,9</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>15888</b>	<b>420,9</b>	<b>469,1</b>	<b>2030</b>	<b>13833,3</b>	<b>85,22</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>42</b>	<b>47</b>	<b>203</b>	<b>1383</b>		
<b>Содержание белков, жиров , углеводов в меню за период в % от каллорийности</b>			<b>15,6</b>	<b>30</b>	<b>55</b>			
