

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Терентьевский детский сад»
(МАДОУ «Терентьевский детский сад»)

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МАДОУ
«Терентьевский детский сад»

О.Н. Семенова
Приказ №18 от 24.03.2025г.

ОСНОВНОЕ 10-ТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДО 3-Х ЛЕТ

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Неделя первая. Понедельник.

[illegible]

Полдник:									
Блинчики			55	2,59	4,82	14,94	114,0		№430
Мука пшеничная	21	20,8							
Молоко	52	52							
Миланж	4	4							
Сахар	1,25	1,25							
Соль	0,4	0,4							
Масло растительное	1	1							
Масло сливочное	5	5							
Повидло	5	5							
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,58	85,0	2,05	№419
Молоко	160	150							
Итого за полдник:			205	7,17	8,9	22,52	199,0	2,05	
Ужин:									
Картофель отварной			130	2,47	3,7	19,93	123,37	18,2	№336
Картофель	173	126							
Масло сливочное	5	5							
Свекла тушеная в белом соусе			100	1,47	3,20	9,77	74,0	1,14	№357
Свекла	119	95							
Масло растительное	2	2							
Сахар	1	1							
Соус белый № 36		24							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			410	9,07	10,22	55,22	350,7	21,74	
Итого за весь день			1605	40,37	49,52	205,6	1412,1	126,77	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Вторник

[illegible]

[illegible]

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Среда

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г.	Энер. цен- ность	С,г.	№ ре- цы
Завтрак									
Суп молочный с макаронными изделиями			180	5,1	4,6	16,94	130,68	0,9	№100
Молоко	126	126							
Макаронные изделия	14	14							
Сахар	2	2							
Масло сливочное	2	2							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№413
Чай-заварка	20	20							
Сахар	7	7							
Молоко	76	76							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			370	10,2	14,48	42,87	343,68	2,09	
10ч.									
Молоко витаминизированное			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Морковь отварная с маслом			30	0,39	0,89	1,53	14,79	1,10	№ 338
Морковь	39	31							
Масло сливочное	1	1							
Суп борщ			180	2,34	3,15	15,37	95,49	7,3	№ 10
Мясо	27	27							
Масло растительное	2	2							
Томатное пюре	2	14							
Сметана	9	9							
Капуста	23	18							
Свекла	40	36							
Картофель	40	36							
Морковь	14	11							
Лук репка	9	7							
Жаркое по-домашнему			150	12,40	11,23	13,08	210,37	6,05	№ 51
Говядина (боковой и наружные куски тазобедренной части)	48	45							
Картофель	108	82							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	3	3							
Морковь	13	10							

Компот из свежих фруктов			150	0,11	0,11	17,9	73,2	1,2	№ 390
Яблоки	34	30							
Вода	129	129							
Сахар	15	15							
Кислота лимонная	1	1							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			550	17,84	15,78	61,17	463,85	15,65	
Полдник:									
Печенье			40	0,9	1,2	8,9	50,0	1,5	
Сок фруктовый			150	0,75		15,15	64,0	3,0	№418
Итого:			190	1,65	1,2	24,05	114,0	4,5	
Ужин:									
Каша молочная рисовая			160	2,32	3,96	28,97	161,0		№ 199
Молоко	120	120							
Крупа рис	22	22							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Какао с молоком			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			440	7,85	7,68	64,29	372,33	14,2	
Итого за весь день:			1650	40,34	42,34	197,08	1352,26	42,44	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Четверг

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г .	Энер- цен- ность	С,г.	№ ре- цы
Завтрак									
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масса готового омлета		130							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№414
Какао-порошок	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка зелёного консервированного			30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	№ 10
Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	2							
Итого за завтрак:			350	17,9	32,91	29,56	486,19	4,49	
10ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого за полдник:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:									
Суп картофельный с клецками			180	1,51	2,23	8,73	62,82	4,1	№ 91
Картофель	48	36							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон т. к. №60		150							
Клецки готовые №128		20							
Картофельное пюре			110	2,91	4,57	19,48	130,84	17,3	№ 339
Картофель	125	94							
Молоко	16	15							
Масло сливочное	5	5							
Рыба, запеченная с морковью			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	№267
Из филе выпускаемого промышленностью Филе минтая	40	37							
Масса припущенной рыбы		30							
Морковь	14	10							
Масло растительное	2	2							
Лук репчатый	3	2							
Сыр твердый	3,2	3							
Соус № 372		20							

[illegible]

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Пятница.

[illegible]

Печень тушеная в сметанном соусе			60	7,7	7,2	2,7	107,0	7,2	№ 172
Печень говяжья	53	44							
Мука пшеничная	1+2	1+2							
Масло сливочное	2+2	2+2							
Сметана	12	12							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№ 394
Фрукты сушеные(смесь)	15	37							
Сахар	12	12							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	167	167							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед;			570	15,14	16,63	76,47	520,32	24,3	
Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75	
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,8	8,18	112,52	20,1	№ 420
Итого за полдник			200	7,1	18,3	31,55	316,27	23,9	
Ужин:									
Вареники ленивые			130	18,53	13,57	18,88	271,25	0,23	№ 244
Творог	100	97,5							
Мука пшеничная	13	13							
Сахар	5	5							
Яйцо	1/8	5							
Соль		0,2							
Масло сливочное	5	5							
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,8	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	57,2	13,0	№386
Итого за ужин:			410	24,06	17,29	54,2	482,58	14,4	
Итого за весь день:			1630	51,55	66,8	209,68	1671,17	69,9	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Неделя вторая. Понедельник.

Наименование блюда	Брут то г.	Нетт о г.	Выход г.(объем пищи)	Белк и г.	Жир ы г.	Углево ды г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ рецеп туры
Завтрак:									
Каша молочная пшениная			160	3,46	4,57	24,70	173,25		№ 199
Крупа пшено	30	30							
Молоко	130	130							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	8,25	14,12	49,95	379,25	0,96	
10 ч.									
Фрукт			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,4	0,4	9,80	57,2	13,0	
Обед:									
Суп борщ			180	1,3	3,5	9,17	73,8	7,4	№ 63
Свекла	36	29							
Капуста свежая	18	14							
Картофель	19	14							
Морковь	11	9							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	4	4							
Сахар	1	1							
Бульон №60		144							
Каша гречневая вязкая			110	3,35	3,67	15,04	106,7	0	№ 331
Крупа гречневая	28	28							
Масло сливочное	5	5							
Гуляш из отварного мяса			60	10,31	8,15	2,62	208,83	0,5	№ 293
Говядина	66	48,5							
Масса отварного мяса		30							
Морковь	10	8							
Лук репчатый	9	7							
Томатное пюре	3	3							
Масло сливочное	3	3							
Мука пшеничная	2	2							
Овощной отвар или вода		20							
Масса соуса		30							
Масса гуляша		60							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные (смесь)	15	37							
Сахар	12	12							

Вода	167	167							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед:			540	17,88	15,73	61,37	544,08	8,2	
Полдник:									
Сдоба			60	4,6	2,8	21,38	169,2	1,5	№449
Мука пшеничная	42	42							
Мука пшеничная на подпыл	2	2							
Сахар	4	4							
Масло сливочное	2	2							
Дрожжи	2	2							
Молоко	19	19							
Миланж	2	2							
Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28,0		№411
Чай-заварка№ 410	20	20							
Сахар	7	7							
Вода	130	130							
Итого за полдник:			210	4,64	2,81	28,37	197,2	1,5	
Ужин:									
Суп рыбный			180	6,88	6,72	15,47	133,8	2,29	№ 95
Картофель	130	84							
Морковь	10	7,5							
Лук репчатый	10	8,4							
Масло растительное	3	3							
Масло сливочное	2	2							
Рыба минтай с/м	30	24							
Чай с молоком			180	2,67	2,34	14,31	89,0	1,20	№413
Чай-заварка№400(мл)	20	20							
Сахар	7	7							
Молоко	92	90							
Вода	40	40							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			390	11,53	9,66	42,34	287,13	3,49	
Итого за весь день:			1590	42,7	42,72	191,83	1464,96	27,15	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Вторник

[illegible]

Ужин									
Рагу из овощей			130	1,98	9,53	12,51	143,8	7,5	№148
Картофель	55	42							
Морковь	26/21	19							
Лук репчатый	21/17	13							
Капуста свежая белокочанная	18\15	13							
Масло растительное	5	5							
Соус № 366		40							
Кабачки	23	16							
Масса рагу		130							
Тефтели из печени с рисом			60/30	7,40	12,77	11,79	192,0	5,52	№301
Печень говяжья	36	30							
Крупа рисовая	9	25							
Лук репчатый	13	11							
Масло сливочное	1	1							
Яйцо	1/8	5							
Масса полуфабриката		69							
Вода	12	12							
Соус №385									
Какао на молоке			150	3,15	2,72	12,96	89,0	1,2	№ 416
Какао-порошок	2	2							
Сахар	8	8							
Молоко	92	92							
Вода	65	65							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			400	14,51	25,62	49,82	489,13	14,22	
Итого за весь день:			1600	53,06	54,97	197,3	1473,86	58,85	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Среда

Наименование блюда	Брут то г.	Нетт о г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ реп- ры
Завтрак									
Запеканка из творога			130/30	22,8	15,66	22,29	321,1	0,3	№251
Творог	121	120							
Крупа манная	7	7							
Масло сливочное	4	4							
Сахар	8	8							
Яйцо	1/8	5							
Сметана	2	2							
Масса готовой запеканки		130							
Сгущенное молоко	30	30							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0	0	№1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	27,59	25,21	47,54	527,1	1,26	
10 ч.									
Молоко витаминизированный			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Итого:			100	2,8	2,8	4,7	59,0	6,0	
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями			180	1,93	2,04	12,33	75,42	5,9	№ 88
Картофель	72	54							
Макаронны, лапша, вермишель, фигурные изд.	7	7							
Морковь	9	7							
Лук репчатый	9	7							
Масло растительное	2	2							
Бульон из птицы №60		126							
Куры потрошенные 1 кат.	25	22							
Капуста тушеная			130	5,28	14,89	35,46	213,4	4,4	№354
Капуста белокочанная св.	143	115							
Масло растительное	4	4							
Морковь	3	2							
Лук репчатый	5	4							
Мука	1	1							
Сахар		1							
Котлеты рубленые			60	6,65	19,62	9,64	242,0	0,09	№299
Свинина (котлетное мясо)	52	44							

Хлеб пшеничный	11	11							
Молоко	14	14							
Сухари	6	6							
Масса полуфабриката		74							
Масло сливочное	4	4							
Лук репчатый	9	7							
Соус белый основной			30	0,18	1,05	1,09	14,61	0,08	№365
Компот из кураги			150	0,8	0,05	25,72	106,56	0,43	№394
Курага	15	27,7							
Сахар	8	8							
Вода	152	152							
Кислота лимонная	0,15	0,15							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,2	70,0	0	
Итого за обед:			590	17,44	38,05	106,44	721,99	10,9	
Полдник									
Пирожок с картофелем			90	2,51	3,93	28,88	161,0	0,48	№437
Мука пшеничная	42	42							
Мука на подпыл	2	2							
Сахар	2	2							
Масло растительное	2	2							
Миланж	2	2							
Дрожжи	1,2	1,2							
Молоко	17	17							
Фарш № 500	25	25							
Картофель	30	22							
Лук репчатый	8	7							
Масло растительное	1	1							
Масло растительное	2	2							
Миланж для смазки пирожков	1,8	1,8							
Молоко кипяченое			150	4,58	4,08	7,5	85,0	2,05	№419
Молоко	160	150							
Итого за полдник:			240	7,09	8,01	36,38	246,0	2,53	
Ужин									
Каша молочная ячневая жидкая			160	3,2	3,6	28,38	161,7	0	№199
Молоко	130	130							
Крупа ячневая	20	20							
Масло сливочное	5	5							
Сахар	5	5							
Чай с сахаром			150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	№411
Чай-заварка №410 (мл)	20	20							
Сахар	7	7							
Вода	130	130							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Фрукт			100	0,4	0,4	9,8	44,0	10,0	№386
Итого за ужин:			440	5,62	4,61	57,73	298,03	10,02	
Итого за весь день:			1720	60,45	78,68	252,79	1852,12	30,71	

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Четверг

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход, г.(объем пищи)	Белк и, г.	Жир ы, г.	Угле- воды, г.	Энер. цен- ность	С, г.	№ реп- ры
Завтрак									
Омлет натуральный			130	12,22	21,86	2,45	255,11	0,23	№229
Яйцо	2	80							
Молоко	47	47							
Масло сливочное	4	4							
Масло сливочное	5	5							
Чай с молоком			150	2,65	2,33	11,31	77,0	1,19	№ 413
Чай-заварка	20	20							
Сахар	7	7							
Молоко	92	90							
Вода	40	40							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Салат из горошка зеленого консервированного			30	0,89	1,5	1,86	25,08	3,3	№ 10
Горошек зеленый	44	28,5							
Масло растительное	2	2							
Итого за завтрак:			350	18,21	33,24	30,24	493,19	4,72	
10 ч.									
Фрукт			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	№386
Итого:			100	0,52	0,52	12,74	57,2	13,0	
Обед									
Салат из свежих огурцов			30	0,22	1,82	0,7	20,19	2,85	№13
Огурцы свежие	36	28							
Масло растительное	1	1							
Свекольник со сметаной			180	1,46	3,6	10,15	79,02	6,32	№ 58
Свекла	36	29							
Картофель	50	36							
Морковь	7	5							
Лук репчатый	7	5							
Томатное пюре	2	2							
Масло растительное	3	3							
Бульон №60	144	144							
Сметана	8	8							
Картофельное пюре			130	2,65	4,16	17,71	118,95	15,73	№339
Картофель	148	111							
Масло сливочное	5	5							
Молоко	20	19							
Рыба, запеченная с морковью			60	6,63	4,09	2,28	72,0	0,93	№267

[illegible]

Примерное десятидневное меню (пребывание 12 часов)

Пятница

Наименование блюда	Брутто г.	Нетто г.	Выход г.(объем пищи)	Белки, г.	Жиры, г.	Угле- воды,г .	Энер- цен- ность	С,г.	№ ре- цы
Завтрак									
Каша молочная «Дружба»			160	5,24	6,66	28,07	192,88	1,12	№63
Крупа рисовая	12	12							
Крупа пшеничная	9	9							
Молоко	130	130							
Сахар	5	5							
Масло сливочное	5	5							
Кофейный напиток с молоком			150	2,34	2,0	10,63	70,0	0,96	№ 414
Кофейный напиток	2	2							
Сахар	7	7							
Молоко	75	75							
Вода	90	90							
Бутерброд с маслом			40	2,45	7,55	14,62	136,0		№ 1
Масло сливочное	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30							
Итого за завтрак:			350	10,03	16,21	53,32	398,88	2,08	
10ч.									
Молоко витаминизированное			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	№ 386
Итого за полдник:			100	2,8	3,2	4,7	59,0	6,0	
Обед:									
Суп картофельный с горохом			180	3,98	3,83	13,07	108,6	0,8	№ 87
Картофель	48	36							
Горох	14	14							
Лук репчатый	9	7							
Морковь	11	9							
Масло растительное	3	3							
Бульон№ 60	130	130							
Птица тушеная в соусе с овощами			150	7,22	4,62	13,74	125,83	6,12	№ 319
Бройлер-цыпленок	93	69							
Масса отварной птицы		30							
Соус № 372		30							
Картофель	98	58							
Морковь	32	26							
Лук репчатый	8	6							
Масса овощей и соуса		120							
Компот из сухофруктов			150	0,32	0,01	20,85	84,75	0,3	№394
Фрукты сушеные (смесь)	18	45							
Сахар	14	14							
Кислота лимонная	1	1							
Вода	187,7	187,7							
Хлеб ржаной			40	2,6	0,4	13,29	70,0	0	
Итого за обед;			520	14,12	8,86	60,95	389,18	7,22	

Полдник:									
Вафли			50	1,5	11,5	23,37	203,75	3,75	
Кисломолочный продукт	155	150	150	5,6	6,38	8,18	112,52	20,1	№ 420
Итого за полдник			200	7,1	17,88	31,55	316,27	23,85	
Ужин:									
Сырники из творога со сг молоком			150/30	28,03	19,0	17,1	351,0	0,37	№ 245
Творог	153	150							
Мука пшеничная	19	19							
Яйца		6							
Масса полуфабриката		171							
Масло растительное	4	4							
Масса готовых сырников		150							
Сгущенное молоко		30							
Чай с сахаром			180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,03	№ 411
Чай-заварка № 410(мл.)	20	20							
Сахар	7	7							
Хлеб пшеничный			30	1,98	0,6	12,56	64,33	0	
Итого за ужин:			390	30,07	19,62	39,65	455,33	0,4	
Итого за весь день:			1450	64,12	65,77	189,97	1618,66	76,32	
Итого за десять дней:			1605	50,5	57,47	194,78	1541,8	58,78	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 624968863811065629611195640403565453899633040286

Владелец Семенова Оксана Николаевна

Действителен с 30.12.2025 по 30.12.2026