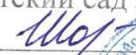


Утверждаю:  
и.о.заведующего МАДОУ-ЦРР-  
детский сад № 199 «Созидание»  
*Шош*  Марфина Е.А.

«28» августа 2025 г.



## Примерное десятидневное меню для МАДОУ-ЦРР-д/с № 199 «Созидание»

Настоящее меню составлено в соответствии с СанПин 2.4.1.2660-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» и на основании:

- Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, под редакцией Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева, Екатеринбург, 2011г.

Первый день

	№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	14/4 с.285 ч. 1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195
	13/10 с.163 ч. 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	3,1	13,4	89
	1/13 с.231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:	435	11,34	13,02	58,20	392,6
10.00	20/10	Сок	180	0,7	0	21,0	70,0
Обед	30/1с.91 ч.1	Салат с картофелем, репчатым луком, моркови с соленым огурцом и растительным маслом	60	2,6	4,6	6,6	79
	16/2 с.125 ч.1	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117
	7.н350	Бигус с мясом говядины	230	8,85	4,07	5,91	100,12
	9/10с.155 ч.2	Кисель из кураги	200	0,1	28,6	31,37	115
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		14,82	41,73	63,87	429,69
Уплотненны й полдник	43/3 с 253ч1	Макаронные изделия с тертым сыром	160	7,8	6,1	32,4	219
	79/1	Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105,0
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100,0
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		15,65	14,24	58,77	435,18
		Итого за прием:		42,51	68,99	201,84	1395,78

Второй день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	4/4 с265.ч.1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159
	14/10с165 ч.2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	4/13с237 ч.2	Батон, масло, сыр	30/5/6	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:	441	13,4	16,0	59,0	431,0
10.00		Фрукты в ассортименте	100	0,3	0	15,1	63,0
Обед	20/1с21 ч. 1	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1,23	1,50	1,93	28,8
	6/2с105 ч. 1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	6,01	66,25
	3/8с45 ч.2	Мясо говядины, тушеное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	283
	6/10/1с149 ч.2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		18,63	18,94	47,8	439,82
полдник	4.2/1 стр 23	Яйцо отварное с зеленым горошком	20/50	5,1	4,1	4,3	74
	4/12с191 ч.2	Булочка с морковью и творогом	60	9,7	6,7	49,4	300
	11/10с159 ч.2	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	9,2	35
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,18	11,18
		ИТОГО:		10,15	6,74	60,78	346,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,48	51,38	198,97	1439,0

## Третий день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	11/4с279 ч.1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
	13/10с163 ч.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13с231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:		11,84	13,52	58,7	403,6
10.00		Сок	100	0,7	0	21	70,0
Обед	16/1с51 ч.1	Салат овощной с яблоком, яйцом и растительным маслом	60	2,0	5,0	5,6	76
	25/2с143 ч.1	Суп-пюре из картофеля	250	2,5	2,6	11,8	82
	32/8с105 ч.2	Голубцы ленивые с рисом и мясом говядины	200	18,96	13,0	13,10	198
	6/10с149 ч.2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		24,53	20,66	52,49	446,57
Уплотненный полдник	7/7с23 ч.2	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2,0	6,6	90
	79/1	Кисло - молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105,0
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100,0
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		19,25	10,14	32,97	306,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		56,32	44,32	165,16	1226,35

Четвертый день

	№ Тех. карты	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	8/4с273 ч.1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202
	13/10с163 ч.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	4/13с237 ч.2	Батон, масло, сыр	30/5/6	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:	441	14,4	16,90	54,70	428
10.00		Фрукты в ассортименте	140	0,3	0	15,1	63
Обед	26/1с71 ч.1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	93
	31/2с155 ч.1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	1,8	4,4	10,1	88
	5/9с131 ч.2	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211
	43/3с251 ч.1	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
	6/10с149 ч.2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		23,27	24,96	87,19	670,57
Полдник	8/3 стр 181 ч1	Капуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94
	148	Ватрушка с картофелем	65	8,5	8,1	26,2	212
	10/10с157 ч.2	Чай	200	-	-	9,1	35
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		8,85	8,14	37,47	259,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		48,92	55,9	207,36	1532,75

Пятый день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	6/6с7 ч.2	Омлет с зеленым горошком	150/20	5,3	3,7	3,4	68
	14/10с165 ч.2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	1/13с231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:	405	11,54	11,82	40,40	311,6
10.00	20/10	Сок	180	0,7	0	21	70
Обед	7.367-3	Огурец консервированный	30	0,38	0,05	1,13	6,5
	2/2с97 ч.1	Борщ со сметаной	250	1,7	4,3	10,3	87
	3/7с15 ч.2	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2,0	67
	1/3с 171 ч.1	Картофель отварной	150	3,1	4,2	20,6	135
	9/10с155 ч.2	Кисель Валетек	200	1,0	0,1	28,6	115
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		16,85	10,81	66,32	429,07
Уплотненный полдник	15/5с333 ч.1	Запеканка из творога с яблоками	100	14,7	12,1	13,7	224
	10/10с157 ч.2	Чай	200	-	-	9,1	35
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		17,35	14,44	41,97	370,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		46,44	37,07	169,69	1180,85

## Шестой день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	15/4с287 ч 1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
	13/10с163 ч 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13с231 ч 2	Батон, масло	30/5	2,34	6,6	14,1	108,6
		ИТОГО:	435	11,84	15,5	58,7	403,6
10.00		Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	27/1с73 ч 1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72
	7.423/1	Суп рыбный с крупой	250	9,54	3,02	19,68	151,81
	14/8с67 ч 2	Котлета из мяса говядины паровые	80	1,4	11,1	5,2	166
	7/3с179 ч 1	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	6,1	70
	6/10с149 ч 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		15,91	22,08	60,27	550,38
Уплотне нный полдник	17/5 с329 ч 1	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237
	79/1	Кисло - молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100
	9/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		22,45	18,64	47,27	453,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,50	56,22	181,34	1470,16

## Седьмой день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	16/4с289 ч 1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175
	14/10с165 ч 2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	4/13с237 ч 2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:	445	13,9	16,0	62,6	447
10.00		Сок	100	0,7	0	21	70,0
Обед	2/1с21 ч 1	Зеленый горошек с яйцом	60/20	1,23	1,5	2,57	28,8
	10/2с113 ч 1	Рассольник домашний со сметаной	250	1,8	4,4	11,0	93
	9/7с27 ч 2	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84,0
	4/3с173 ч 1	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118
	9/10с155 ч 2	Кисель из кураги	200	1,0	0,1	28,6	115
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:	803	18,4	11,76	69,36	457,37
Уплотненный полдник	15/3	Свекла тушеная в молочном соусе	150	1,56	1,6	1,93	29,2
	2/12с 187 ч 2	Булочка «Творожная»	60	7,4	7,9	28,0	214
	11/10с159 ч 2	Чай с лимоном	200	0,1	-	9,2	36
	9/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		9,41	9,54	41,3	290,38
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44,05	38,70	208,93	1340,55

Восьмой день

	№ Тех. карты	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	2/6с 5 ч 2	Омлет запеченный	150	9,76	13,15	1,74	163,75
	13/10с 163 ч 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13с231 ч 2	Батон, масло, сыр	30/5/10	3,9	7,7	23,5	181
		ИТОГО:	395	16,66	23,75	38,64	433,75
10.00	19/10	Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	22/1с63 ч 1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,8	5,0	3,3	60
	14/2с121 ч 1	Суп из овощей со сметаной	250	1,93	6,55	10,36	108,75
	27/8с 95 ч 2	Кнели мясные паровые	80	13,2	13,0	4,7	189
	44/3с255 ч 1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
	6/10с149 ч 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		25,66	31,41	78,15	698,32
	1/3 с167 ч1	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139
	10/10 с157ч2	Чай	200	5,2	5,8	7,2	105
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный ( Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
				12,45	16,74	48,37	402,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,07	71,9	180,26	1597,25

Девятый день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	19/5с37 ч 2	Суфле из творога	150	11,8	3,4	2,6	89
	13/10с163 ч 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	4/13с 237 ч 2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:	395	19,8	12,9	30,1	315
10.00		Сок	180	0,7	0	21	70,0
Обед	13/1с45 ч 1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,7	4,0	6,1	62
	5/2с97 ч 2	Свекольник со сметаной	250	12,4	10,7	4,9	166
	4/9с129 ч 2	Плов из мяса куры	200	19,14	17,45	32,95	368
	6/10с149 ч 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72,0
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		33,31	32,21	65,94	686,57
Уплотненный полдник							
	21/2 стр 135	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12	95
	17-2/12с219ч2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,12	3,49	42,38	214
	10/10с157 ч 2	Чай	200	-	-	9,1	35
	9/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		4,47	3,53	53,65	260,18
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,86	51,39	179,66	1426,75

## Десятый день

	№ Тех. карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	5/4с267 ч 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178
	14/10с165 ч 2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	1/13с231 ч 2	Батон, масло	30/5	3,9	7,7	23,5	181
		ИТОГО:	435	13,1	16,3	73,9	494
10.00		Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с раст.маслом	60	0,90	4,04	4,22	49,33
	29/2с151 ч 1	Суп – пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120,0
	3/8с117 ч 2	Мясо говядины, тушеное с овощами	250	17,6	13,4	35,6	337
	6/10с149 ч 2	Компот из сухофруктов	180	0,5	-	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		26,13	19,71	79,86	596,90
Уплотненный полдник	10/3 с327 ч 2	Морковь тушеная	150	2,58	2,75	8,97	95
	10/10	Чай	180				
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		5,23	5,09	28,14	206,18
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ:		55,57	50,60	211,36	1528,96