

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение города Магадана
«Детский сад комбинированного вида №15»



Примерное десятидневное меню
МБДОУ г. Магадана «Детский сад комбинированного вида №15»
на 2024 – 2025 учебный год

(осень – зима – весна)



Меню разработано с помощью “Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях”.

Сборник технических нормативов разработан ГОУ ВПО Пятигорский государственный технологический университет. Учреждением Российской Академии Медицинских наук Научно исследовательский институт питания РАМН. Издательство “ДеЛи принт” 2012 г.

Норму картофеля рассчитывать в зависимости от сезона.

Картофель	Ясли	Сад
С 01.09 по 31.10	152	177,65
С 31.10 по 31.12	163,4	190
С 31.12 по 28.02	175,75	204,25
С 29.02 по 01.09	190	222,3

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Если	Сад
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом-№ 199(2)		160	210
Молоко		60	90
Сахар		3	4
Масло сливочное		5	5
Крупа пшеничная		30	40
Чай с молоком (выход) № 394		150	200
Чай		0,5	0,6
Сахар		6	6
Молоко		80	80
Бутерброд с маслом (выход) № 1		30/5	35/6
Масло сливочное		5	6
Хлеб пшеничный		30	30
2 ЗАВТРАК			
Плоды свежие – яблоко (выход) № 368		90	90
ОБЕД			
Помидор соленый порционный (выход)		45(70)	60(90)
Рассольник ленинградский (выход) № 76		170	250
Мясо говядина/куры		18/20	20/24
Картофель		80	80
Крупа перловая		5	10
Масло сливочное		2	3
Масло растительное		3	3
Морковь		10	15
Лук		10	15
Огурец солёный		20	25
Сметана		10	14
Томат паста		2	3
Котлета рубленая, пюре картофельное (выход) № 282, 321		60/100	80/140
Мясо говядина		51	63
Лук		10	20
Яйцо		1/10	1/10
Хлеб пшеничный		8	10
Молоко		14	14
Масло растительное		3	3
Картофель		150	170
Масло сливочное		2	2
Молоко		20	30
Компот из свежих плодов (выход) № 372		150	200
Свежемороженые ягоды		20	20
Сахар		6	8
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.		10/40	20/50
ПОЛДНИК			
Молоко кипяченое (выход) № 400		150	200
Ватрушка с повидлом (выход) № 459		60	70
Мука пшеничная		30	34
Дрожжи		1	1,2
Сахар		2	3

Масло растительное	2	2
Масло сливочное	2	2
Молоко	15	15
Яйцо	1/8	1/8
Повидло	15	20
УЖИН		
Запеканка картофельная с печенью № 308 (2016)	135	180
Печень говяжья	54	72
Масло сливочное	2	3
Картофель	153	204
Лук	10	13
Сухари	2	3
Масло сливочное	5	5
Какао с молоком (выход) № 397	170	200
Какао	1	1,2
Молоко	90	90
Сахар	6	6
Хлеб пшеничный	12	20
Соль на весь день	3	5

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Ясли	Сад
Каша рисовая (выход) №415		170	200
Рис		15	25
Молоко		100	100
Сахар		3	5
Масло сливочное		3	3
Кофейный напиток с молоком (выход) № 395		150	200
Кофейный напиток		2	2,4
Сахар		7	8
Молоко		90	90
Бутерброд с сыром (выход) №3		30/5	35/5/20
Масло сливочное		5	5
Сыр		-	20
Хлеб пшеничный		30	35
2 ЗАВТРАК			
Сок фруктовый (выход) № 399		200	200
ОБЕД			
Салат из горошка зеленого (выход) № 10		45	60
Горошек		50	65
Лук		10	10
Масло растительное		2	3
Борщ с мясом (выход) № 62		150	250
Мясо		18	20
Картофель		60	70
Капуста		30	30
Лук		10	10
Морковь		10	10
Масло сливочное		3	3
Масло растительное		2	2
Свекла		20	30
Сметана		14	14
Томатная паста		2	3
Каша гречневая, гуляш из печени (выход) №417, 353		170/90	180/110
Печень		81	100
Гречневая		30	40
Лук		10	10
Морковь		10	10
Масло растительное		2	2
Масло сливочное		3	5
Молоко		20	30
Мука		2	3
Компот из сушеных фруктов (выход) №376		150	200
Сухофрукты		10	15
Сахар		6	10
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.		10/40	25/50
ПОЛДНИК			
Кефир (выход) №401		150	180
Вафли		14	20

УЖИН		
Омлет с овощами (выход) № 220	90/110	110/90
Яйцо	2 шт.	2 шт.
Молоко	20	30
Масло сливочное	2	3
Овощи свежемороженые/капуста	40/70	40/60
Морковь	20	25
Лук	20	20
Масло растительное	4	4
Чай с сахаром (выход) № 392	150	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	10
Хлеб пшеничный	20	20
Соль на весь день	3	5

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Ясли	Сад
Каша ячневая (выход) № 418		170	200
Крупа ячневая		15	25
Молоко		100	90
Сахар		3	4
Масло сливочное		3	4
Какао с молоком (выход) № 397		150	200
Какао		1	1,2
Сахар		6	8
Молоко		90	90
Бутерброд с маслом (выход) №1		30/5	35/5
Масло сливочное		5	5
Хлеб пшеничный		30	35
2 ЗАВТРАК			
Плоды свежие – апельсин (выход) № 368		100	100
ОБЕД			
Салат из свеклы с огурцами солеными (выход) №36		45	60
Свекла		50	70
Огурец		20	30
Лук		10	10
Масло растительное		2	3
Суп картофельный с клецками (выход) № 85		150	250
Мясо говядина (куры)		18/20	20/24
Картофель		60	70
Лук		10	10
Морковь		10	10
Мука		10	10
Яйцо		1/8	1/10
Молоко		5	10
Масло сливочное		3	3
Масло растительное		2	2
Голубцы ленивые, соус сметанный (выход) № 298, 367		120/15	160/20
Мясо говядина		51	63
Рис		6	8
Яйцо		1/8	1/6
Масло сливочное		4	3
Масло растительное		2	4
Капуста свежая		90	120
Лук		10	15
Морковь		10	15
Сметана		14	19
Мука		5	4
Кисель из плодов и ягод свежих (выход) №378		150	200
Ягоды с/м		20	20
Крахмал		10	15
Сахар		8	8
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.		10/40	20/50

ПОЛДНИК		
Йогурт	150	150
Печенье	10	20
УЖИН		
Рыба, тушёная с овощами, пюре картофельное (выход) №247, 321	120/95	140/120
Рыба (филе)	111	130
Морковь	10	15
Лук	10	15
Растительное масло	4	3
Масло сливочное	2	3
Сметана	10	10
Картофель	130	160
Масло сливочное	2	3
Мука	4	5
Молоко	20	30
Чай с лимоном (выход) № 393	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	10	10
Лимон	7	10
Хлеб пшеничный	20	25
Соль на весь день	3	5

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Ясли	Сад
Каша из смеси круп (выход) № 177 (вариант №3)			170	200
Крупа гречневая			10	25
Пшено			8	10
Молоко			106	110
Сахар			3	4
Масло сливочное			3	3
Какао с молоком (выход) № 397			150	200
Молоко			90	90
Сахар			7	8
Какао			1	1,2
Бутерброд с маслом (выход) № 1			30/5	35/6
Масло сливочное			5	6
Хлеб пшеничный			30	35
2 ЗАВТРАК				
Плоды свежие - груша (выход) № 368			100	100
ОБЕД				
Салат из моркови с яблоками и курагой (выход) № 39			45	60
Морковь			42	60
Яблоки свежие			6	10
Курага			3	3
Масло растительное			3	3
Щи из свежей капусты с картофелем (выход) № 67			170	250
Капуста свежая			30	50
Картофель			70	80
Масло растительное			2	2
Масло сливочное			1	2
Лук			10	20
Морковь			10	20
Плов из птицы (говядины) (выход) № 304				
Куры/говядина			82/73	100/80
Масло сливочное			4	5
Морковь			20	30
Лук			10	20
Масло растительное			3	3
Рис			30	42
Томатная паста			2	3
Компот из сушеных фруктов (выход) № 376			150	200
Сухофрукты			13	19
Сахар			6	7
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной			10/40	25/50
ПОЛДНИК				
Снежок (выход)			150	180
Ватрушка (выход) № 458			50	70
Мука			35	40
Молоко			10	20
Яйцо			1/10	1/8

Дрожжи	1	1,2
Сахар	2	3
Масло растительное	2	2
Масло сливочное	2	2
Творог	15	20
УЖИН		
Рыба, припущенная с овощами (выход) № 258 (2016) картофельное пюре №321	80/120	90/140
Филе рыбы	63	79
Вода	15	20
Лук	3	5
Морковь	21	31
Картофель	150	160
Молоко	24	30
Масло сливочное	3	3
Чай с лимоном (выход) № 393	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	8
Лимон	5	7
Хлеб пшеничный	20	20
Соль на весь день	3	5

5ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Ясли	Сад
Каша гречневая (выход) № 414		170	200
Гречка		20	25
Молоко		106	100
Сахар		3	4
Масло сливочное		4	5
Кофейный напиток с молоком (выход) №397		150	200
Молоко		90	90
Сахар		6	7
Кофейный напиток		2	2,4
Бутерброд с маслом (выход) № 1		30/5	35/6
Масло сливочное		5	6
Хлеб пшеничный		30	35
2 ЗАВТРАК			
Сок фруктовый (выход) № 399		200	200
ОБЕД			
Винегрет (выход) №234		45	60
Свекла		20	25
Картофель		20	25
Морковь		15	20
Масло растительное		3	3
Лук		15	15
Огурцы соленые/горошек зеленый		10/5	10/5
Суп картофельный с бобовыми (выход) №81		150	200
Мясо говядина/кур		18/20	20/24
Картофель		60	70
Фасоль		30	50
Морковь		10	15
Лук		10	15
Масло растительное		2	2
Масло сливочное		2	3
Жаркое по-домашнему (выход) № 276		160	220
Мясо говядина		60	67
Картофель		150	155
Масло сливочное		4	4
Масло растительное		2	3
Лук		10	15
Морковь		10	15
Томатная паста		2	3
Компот из сушеных фруктов (выход) №376		150	200
Сухофрукты		10	15
Сахар		6	8
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной		10/40	20/50
ПОЛДНИК			
Молоко кипяченое (выход) № 400		150	200
Вафли		10	21
УЖИН			

Сырники из творога (выход) №231	120/20	150/30
Творог	95	120
Яйцо	1/8	1/6
Сахар	3	4
Мука пшеничная	22	24
Масло растительное	3	4
Молоко сгущённое	20	30
Яблоки, фаршированные морковью (выход) №387	80	80
Яблоко свежее	80	80
Морковь	30	30
Сахар	1	2
Чай с сахаром (выход) № 392	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	6	7
Хлеб пшеничный	20	25
Соль на весь день	3	5

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК			Ясли	Сад
Суп молочный с макаронными изделиями (выход) № 93			170	200
Вермишель			20	25
Молоко			100	120
Сахар			3	4
Масло сливочное			2	3
Чай с лимоном (выход) № 393			150	200
Чай			0,5	0,6
Сахар			5	6
Лимон			7	10
Бутерброд с маслом (выход) №1			30/5	35/6
Масло сливочное			5	6
Хлеб пшеничный			30	35
2 ЗАВТРАК				
Сок фруктовый (выход) № 399			200	200
ОБЕД				
Огурец соленый порционный (выход)			45	60
Соленый огурец			70	90
Суп рыбный (выход) №87			150	250
Рыба красная			45	52
Картофель			70	70
Пшено			-	7
Лук репчатый			10	15
Морковь			10	15
Масло сливочное			2	2
Масло растительное			2	2
Тефтели мясные, капуста тушенная (выход) № 286, 320			60/100	80/120
Мясо говядина			51	63
Рис			12	15
Яйцо			1/8	1/8
Лук			25	38
Масло сливочное			2	3
Мука			4	4
Капуста			130	160
Масло растительное			4	4
Морковь			25	30
Компот из свежих ягод (выход) №375			150	200
Ягоды			20	20
Сахар			6	8
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной			14/40	20/50
ПОЛДНИК				
Снежок (выход) №401			150	180
Булочка «К чаю» (выход) №485			50	60
Мука			30	40
Молоко			10	15
Сахар			2	3
Яйцо			1/10	1/8

Масло растительное	1	2
Масло слив	2	3
Дрожжи	1	1,2
УЖИН		
Пудинг из творога с рисом, соус молочный(выход) №236,351	140/25	170/30
Творог	95	120
Сахар	3	4
Рис	5	10
Масло сливочное	2	2
Молоко	30	36
Яйцо	1/8	1/4
Масло растительное	1	1
Молоко	20	20
Масло сливочное	3	3
Мука пшеничная	3	4
Сахар	2	3
Кофейный напиток с молоком (выход) №395	170	200
Молоко	100	110
Сахар	6	7
Кофейный напиток	2	2,4
Хлеб пшеничный	16	25
Соль на весь день	3	5

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		
Каша геркулесовая (выход) № 413	Ясли	Сад
Геркулес	170	200
Молоко	15	25
Сахар	80	100
Масло сливочное	3	5
	3	4
Какао с молоком (выход) № 397	150	200
Молоко	100	110
Какао	1	1,2
Сахар	7	8
Бутерброд с маслом (выход) №1	30/5	35/6
Масло сливочное	5	6
Хлеб пшеничный	30	35
2 ЗАВТРАК		
Плоды свежие -яблоко (выход) №368	90	90
ОБЕД		
Салат из морской капусты (выход) № 48	45	60
Капуста морская	40	50
Лук	10	15
Масло растительное	2	2
Суп картофельный с мясными фрикадельками (выход) № 83	150	250
Мясо говядина (куры)	18/20	20/24
Сметана	3	4
Картофель	80	80
Морковь	10	15
Лук	10	15
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	1	1
Яйцо	1/8	1/8
Мясо тушеное с овощами в соусе (выход) № 274	155	220
Мясо	54	63
Картофель	150	170
Масло растительное	2	5
Масло сливочное	2	2
Лук	10	20
Морковь	10	20
Зелёный горошек/огурцы соленые	20/10	25/15
Томатная паста	2	3
Компот из сушеных фруктов (выход) №376	150	200
Сухофрукты	13	15
Сахар	8	9
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	15/40	20/50
ПОЛДНИК		
Кефир(выход) № 420	150	180
Печенье	10	25
УЖИН		
Макароны отварные с сыром, маслом сливочным № 220 (67)	150	200

Макароны	44	62
Масло сливочное	5	5
Сыр	20	20
Чай с лимоном (выход) № 393	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	8
Лимон	7	7
Хлеб пшеничный	15	25
Соль на весь день	3	5

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		Ясли	Сад
Каша вязкая (выход) № 182 (2016)		170	200
Крупа манная		16	25
Молоко		100	100
Сахар		2	3
Масло сливочное		2	3
Какао с молоком (выход) № 397		170	200
Какао порошок		1	1,2
Сахар		6	7
Молоко		80	90
Бутерброд с сыром (выход) № 3		30/10/20	50/10/20
Сыр		20	20
Масло сливочное		10	10
Хлеб пшеничный		30	40
2 ЗАВТРАК			
Плоды свежие – апельсин (выход) № 368		83	100
ОБЕД			
Салат из соленых овощей № 34		45	60
Огурцы соленые		30	40
Помидор соленый		40	50
Лук		10	10
Горошек зеленый		20	20
Масло растительное		2	2
Суп картофельный с бобовыми (выход) № 81		150	250
Мясо говядина (кур)		18/20	20/24
Морковь		15	15
Лук		15	15
Картофель		60	80
Масло сливочное		2	2
Масло растительное		2	2
Горох		20	25
Хлеб на сухари		10	15
Фрикадельки мясные в соусе, макароны отварные (выход) № 288, 321		60/90	70/120
Говядина		54	63
Яйцо		1/8	1/6
Хлеб		6	10
Молоко		10	10
Лук		10	20
Морковь		10	20
Масло сливочное		3	3
Масло растительное		2	2
Мука		2	2
Макароны		40	55
Масло сливочное		2	3
Компот из сушеных фруктов (выход) № 376		150	200
Сухофрукты		16	21
Сахар		7	8
Хлеб ржаной		40	50

ПОЛДНИК		
Кефир (выход) № 420	150	180
Печенье	15	20
УЖИН		
Салат из свеклы с курагой, яйцо вареное (выход) № 32	45/50	60/50
Свекла	80	100
Курага	10	10
Масло растительное	1	1
Яйцо	1 шт.	1 шт.
Оладьи с повидлом (выход) № 447	100/15	110/20
Мука	34	40
Яйцо	1/8	1/6
Сахар	2	3
Масло растительное	3	4
Молоко	60	70
Повидло	15	20
Дрожжи	0,5	0,8
Чай с сахаром (выход) № 392	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	8	9
Соль на весь день	3	5
Хлеб пшеничный	14	15

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша пшенная (выход) № 417	170	200
Пшено	17	25
Молоко	100	100
Сахар	3	4
Масло сливочное	3	3
Кофейный напиток с молоком (выход) № 395	170	200
Кофейный напиток	2	2,4
Сахар	6	7
Молоко	90	90
Бутерброд с маслом (выход) №1	30/5	35/6
Масло сливочное	5	6
Хлеб пшеничный	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый (выход) №399	200	200
ОБЕД		
Помидор соленый порционный (выход) №24	45	60
Помидор соленый	70	90
Рассольник домашний (выход) № 81	160	250
Картофель	64	90
Капуста	16	25
Морковь	15	25
Лук	19	24
Огурцы соленые	11	30
Масло растительное	3	3
Мясо говядина/куры	18/20	20/24
Суфле мясное с капустой тушеной (выход) № 279	120	170
Говядина	55	63
Рис	7	15
Лук	20	30
Морковь	25	40
Яйцо	1/4	1/4
Молоко	20	20
Капуста свежая	110	130
Масло растительное	3	5
Масло сливочное	3	3
Компот из свежих плодов (выход) № 372	150	200
Фрукты	40	50
Сахар	6	7
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	14/40	20/50
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое № 419	150	200
Крендель сахарный (выход) №460	50	60
Мука	35	40
Молоко	15	20
Сахар	1	2
Яйцо	1/8	1/8
Масло свив.	2	3
Масло растительное	1	1

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК		
Омлет натуральный, икра кабачковая (выход) № 215, 53	Ясли 80/40	Сад 100/50
Яйцо	1	1+1/8
Молоко	22	30
Масло сливочное	2	2
Икра кабачковая	40	50
Масло растительное	2	4
Чай с лимоном (выход) №393	170	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	8
Лимон	7	10
Бутерброд с маслом (выход) №1	30/5	35/6
Масло сливочное	5	6
Хлеб пшеничный	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок фруктовый (выход) №399	200	200
ОБЕД		
Салат из огурцов с горошком (выход) № 20	45	60
Огурец соленый	50	60
Горошек зеленый	20	30
Масло растительное	1	2
Лук	10	10
Борщ с картофелем (выход) № 58	150	250
Мясо говядина (кур)	18/20	20/24
Картофель	60	70
Лук	10	15
Морковь	10	15
Свекла	60	70
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	2
Сметана	7	9
Яйцо	1/4	1/4
Томатная паста	2	3
Биточек рубленый, каша рассыпчатая (выход) № 282, 313	60/100	80/150
Мясо говядина/свинина	51	63
Хлеб	8	12
Молоко	14	15
Яйцо	1/10	1/10
Лук	10	10
Масло растительное	2	2
Пшено	35	50
Масло сливочное	5	5
Кисель из плодов и ягод свежих (выход) № 378	150	200
Свежезамороженные ягоды	20	20
Сахар	5	6
Крахмал	10	15
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной.	13/40	20/50
ПОЛДНИК		

Молоко кипяченое (выход) №419	150	180
Печенье	11	24
УЖИН		
Запеканка творожная, соус молочный жидкий (выход) № 241, 366	130/26	150/30
Творог	95	140
Мука	15	15
Сахар	4	5
Яйцо	1/10	1/8
Масло растительное	2	3
Сметана	10	12
Сахар	3	4
Масло сливочное	3	3
Мука	2	3
Кофейный напиток с молоком (выход) № 395	170	200
Кофейный напиток	2	2,4
Сахар	6	7
Молоко	100	100
Хлеб пшеничный	9	13
Соль на весь день	3	5