



С.В. Доктионова
" 09 " 2025г.

*Десятидневное меню для организации питания детей в возрасте от 2 до 7 лет, посещающих
МАДОУ № 143*

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 1						
Завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	175,31	233,75	Пермь 2021, № 234
	Чай сладкий	180	200	79,5	88	Пермь 2021, № 457
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 74
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
Итого		355	435	340,06	433,1	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	43	64,5	Пермь 2021, № 501
Итого		100	150	43	64,5	
Обед:	Суп из овощей с мясом	180	200	53,28	59,2	Пермь 2021, № 116
	Макаронные изделия отварные	70	80	86,1	98,4	Пермь 2021, № 328
	Печень по-строгановски	100	120	193	231,6	Пермь 2021, № 356
	Кисель из ягод свежемороженых	180	200	33	44	Пермь 2021, № 491
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		570	650	451,78	541,2	
Полдник	Ряженка	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 543
	Ватрушка с повидлом	50	70	138,33	193,66	Пермь 2021, № 530
Итого		230	270	229,23	294,66	
Ужин	Салат из свеклы с чесноком	60	70	53,4	62,3	Пермь 2021, № 34
	Омлет натуральный с маслом	120	140	204	238	Пермь 2021, № 268
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
итого		400	460	379,8	448,3	
Итого за первый день		1655	1965	1443,87	1781,76	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 2						
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	150	200	168	224	Пермь 2021, № 214
	Кофейный напиток с молоком	180	200	79,2	88	Пермь 2021, № 465
	Батон «Нарезной»	20	30	47,2	47,2	Пермь 2021, № 576
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Сыр порционный	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
Итого		367	452	370,41	453,11	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	43	64,5	Пермь 2021, № 501
Итого		100	150	43	64,5	
Обед:	Суп с клецками с мясом птицы	180	200	70,38	78,2	Пермь 2021, № 129
	Бигус с мясом птицы	180	200	123	184,5	Пермь 2021, № 329
	Компот из яблок	180	200	54	60	Пермь 2021, № 487
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		580	650	333,78	430,7	
Полдник	Кефир	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
	Пряник	20	50	73,2	183	Пермь 2021, № 581
Итого		200	250	164,1	284	
Ужин	Салат из моркови	60	70	62,4	72,8	Пермь 2021, № 21
	Пудинг творожный запеченный	110	120	209,73	228,8	Пермь 2021, № 285
	Соус молочный сладкий	60	70	50,76	59,22	Пермь 2021, № 406
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		450	510	445,29	508,82	
Итого за второй день		1697	2012	1356,58	1741,13	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 3						
Завтрак:	Каша рисовая молочная жидкая	150	200	153,75	246,87	Пермь 2021, № 229
	Какао с молоком	180	200	84,6	94	Пермь 2021, № 462
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, №79
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Сыр порциями	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
итого		367	452	366,56	513,08	
2 завтрак						
итого		0	0	0	0	
Обед:	Яйцо вареное	40	40	63	63	Пермь 2021, № 267
	Рассольник ленинградский со сметаной с мясом	180	200	78,84	87,6	Пермь 2021, № 100
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	200	276,3	307	Пермь 2021, № 328
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	75,6	84	Пермь 2021, №495
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
итого		620	690	580,14	649,6	
Полдник	Яблоко печеное	95	100	79,8	84	Пермь 2021, № 446
	Печенье	20	50	49,8	83	Пермь 2021, № 582
	Варенец	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
итого		295	350	220,5	268	
Ужин	Салат из свёклы с зелёным горошком	60	70	55,2	64,4	Пермь 2021, № 30
	Рыбные хлебцы паровые	160	180	228,8	257,4	Пермь 2021, № 304
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, №573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, №575
итого		440	500	406,4	212,4	
Итого за третий день		1722	1992	1573,6	1643,08	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 4						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	170,37	227,16	Пермь 2021, № 232
	Чай сладкий	180	200	34,2	38	Пермь 2021, № 457
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 464
Итого		355	435	289,82	376,51	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	43	64,5	Пермь 2021, № 501
Итого		100	150	43	64,5	
Обед:	Суп картофельный с рыбой (горбуша)	180	200	90,36	100,4	Пермь 2021, № 119
	Пюре из гороха с маслом	100	100	142,44	142,44	Пермь 2021, № 389
	Гуляш с мясом	100	120	258	309,6	Пермь 2021, № 327
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	200	52,2	78,3	Пермь 2021, № 239
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		600	670	629,4	738,74	
Полдник	Пряник	20	50	73,2	183	Пермь 2021, № 581
	Кефир	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
Итого		200	250	164,1	284	
Ужин	Салат из капусты белокочанной	60	70	56,4	65,8	Пермь 2021, № 1
	Пирожок с печенью и рисом	120	140	217,99	254,33	Пермь 2021, № 535
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		400	460	396,79	468,13	
Итого за четвертый		1655	1965	1523,11	1931,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 5						
Завтрак:	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	161,58	215,8	Пермь 2021, № 227
	Чай сладкий	180	200	34,2	38	Пермь 2021, № 457
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Сыр порционный	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
Итого		367	452	323,99	426,01	
2 завтрак						
Итого		0	0	0	0	
Обед:	Свекольник с мясом со сметаной	180	200	54	60	Пермь 2021, № 95
	Голубцы ленивые	140	180	242,2	311,4	Пермь 2021, № 333
	Соус белый с овощами	60	70	66,78	77,91	Пермь 2021, № 416
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	75,6	84	Пермь 2021, № 495
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		600	700	524,98	641,31	
Полдник	Яблоко печеное	95	100	79,8	84	Пермь 2021, № 446
	Печенье	20	50	83	207,5	Пермь 2021, № 582
	Напиток из ягод замороженных	180	200	39,6	44	Пермь 2021, № 491
Итого		295	350	202,4	335,5	
Ужин	Овощи натуральные отварные (морковь)	50	60	33,21	39,85	Пермь 2000, № 211
	Запеканка пшеничная с творогом	100	110	172	189,2	Пермь 2021, № 281
	Кисель из варенья	50	60	27,5	33	Пермь 2021, № 483
	Чай с лимоном	180	200	55,46	61,62	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	58,8	92,4	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	136	170	Пермь 2021, № 575
Итого		420	480	482,97	586,07	
Итого за пятый день		1682	1982	1534,34	1988,89	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 6						
Завтрак:	Каша овсяная "Геркулес" жидкая	150	200	175,31	233,75	Пермь 2021, № 234
	Чай с сахаром	180	200	27,9	47,88	Пермь 2021, № 457
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
Итого		355	435	288,46	392,98	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	43	64,5	Пермь 2021, № 501
Итого		100	150	43	64,5	
Обед:	Суп из овощей с мясом	180	200	53,28	59,2	Пермь 2021, № 116
	Макаронные изделия отварные	70	80	86,1	98,4	Пермь 2021, № 256
	Печень по-строгановски	100	120	193	231,6	Пермь 2021, № 356
	Кисель из ягод свежемороженых	180	200	33	44	Пермь 2021, № 491
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		570	650	451,78	541,2	
Полдник	Булочка дорожная	50	60	170,83	205	Пермь 2021, № 543
	Ряженка	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
Итого		230	260	261,73	306	
Ужин	Салат из свеклы с чесноком	60	70	53,4	62,3	Пермь 2021, № 27
	Картофельное пюре	120	150	84	105	Пермь 2021, № 377
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		400	470	259,8	315,3	
Итого за шестой день		1655	1965	1304,77	1619,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 7						
Завтрак:	Каша манная молочная вязкая	150	200	179,21	233,39	Пермь 2021, № 214
	Какао с молоком	180	200	84,6	94	Пермь 2021, № 462
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Сыр порционный	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
Итого		367	452	392,02	499,6	
2 завтрак						
Обед:	Суп крестьянский с мясом птицы	180	200	63,73	70,8	Пермь 2021, № 118
	Яйцо вареное	40	40	63	63	Пермь 2021, № 267
	Бигус с мясом птицы	180	200	123	184,5	Пермь 2021, № 329
	Компот из яблок	180	200	54	60	Пермь 2021, № 487
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		620	690	390,13	486,3	
Полдник	Кефир	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
	Пряник	20	50	73,2	183	Пермь 2021, № 581
Итого		200	250	164,1	284	
Ужин	Салат из моркови	60	70	62,4	72,8	Пермь 2021, № 21
	Пудинг творожный запеченный	110	120	209,73	228,8	Пермь 2021, № 285
	Соус молочный сладкий	60	70	50,76	59,22	Пермь 2021, № 406
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		450	510	445,29	508,82	
Итого за седьмой день		1637	1902	1391,54	1778,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 8						
Завтрак:	Каша молочная пшеничная жидкая	150	200	171,65	228,87	Пермь 2021, № 232
	Какао с молоком	180	200	84,6	94	Пермь 2021, № 462
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Сыр порциями	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
итого		367	452	384,46	495,08	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	150	43	64,5	Пермь 2021, № 501
итого		100	150	43	64,5	
Обед:	Овощи консервированные (соленый огурец)	30	35	3,3	3,85	Пермь 2021, № 149
	Суп с макаронными изделиями с мясом птицы	180	200	70,38	78,2	Пермь 2021, № 129
	Рагу из птицы	180	200	208,08	231,2	Пермь 2021, № 322
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	75,6	84	Пермь 2021, № 495
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
итого		610	685	443,76	505,25	
Полдник	Яблоко печеное	95	100	78,8	84	Пермь 2021, № 446
	Печенье	20	50	83	207,5	Пермь 2021, № 582
	Варенец	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 211
итого		295	350	252,7	392,5	
Ужин	Салат из свёклы и моркови	60	70	53,4	62,3	Пермь 2021, № 27
	Рыба, запеченная под омлетом	170	190	182,75	204,25	Пермь 2021, № 300
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		450	510	358,55	414,55	
Итого за восьмой день		1822	2147	1482,47	1871,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 9						
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	150	200	161,85	215,8	Пермь 2021, № 227
	Чай сладкий	180	200	34,2	38	Пермь 2021, № 457
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, №79
Итого		355	435	281,3	365,15	
2 завтрак						
Обед	Борщ с мясом со сметаной	180	200	67,14	74,6	Пермь 2021 № 93
	Салат из морской капусты	60	70	66,6	77,7	делипринт 2011
	Плов с мясом	90	100	165,6	184	Пермь 2021, № 330
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	200	64,8	72	Пермь 2021, № 494
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		550	620	450,54	516,3	
Полдник	Булочка российская	50	70	126	168	Пермь 2021, № 544
	Кефир	180	200	90,9	101	Пермь 2021, № 470
Итого		230	270	216,9	269	
Ужин	Овощи натуральные отварные (морковь)	50	60	33,21	39,85	Пермь 2000, № 211
	Суфле рыбное	160	180	179,2	201,6	Пермь 2021, № 303
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 459
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		430	490	334,81	389,45	
Итого за девятый день		1565	1815	1283,55	1539,9	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда до 3 лет	Выход блюда с 3 до 7 лет	Энергетическая ценность (ккал)	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
День 10						
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	200	170,37	227,16	Пермь 2021, № 206
	Чай сладкий	180	200	34,2	38	Пермь 2021, № 457
	Масло сладко-сливочное несоленое	5	5	33,05	33,05	Пермь 2021, № 79
	Батон «Нарезной»	20	30	52,2	78,3	Пермь 2021, № 576
	Сыр порционный	12	17	42,96	60,86	Пермь 2021, № 75
ИТОГО		367	452	332,78	437,37	
2 завтрак						Пермь 2021, № 501
		0	0	0	0	
Обед	Овощи консервированные (солёный огурец)	30	35	3,3	3,85	Пермь 2021, № 149
	Свекольник с мясом со сметаной	180	200	54	60	Пермь 2021, № 95
	Жаркое по-домашнему с печенью	180	200	276,3	307	Пермь 2021, № 328
	Компот из смеси сухофруктов	180	200	75,6	84	Пермь 2021, № 84
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		610	685	495,6	562,85	
Полдник	Пряник	20	50	73,2	183	Пермь 2021, № 582
						Пермь 2021, № 583
	Яблоко печеное	95	100	78,8	84	Пермь 2021, № 446
	Напиток из ягод мороженых	180	200	40,5	45	Пермь 2021, № 492
Итого		295	350	192,5	312	
Ужин	Салат из моркови с зеленым горошком	60	70	51,6	60,2	Пермь 2021, № 25
	Сырники из творога запеченные	100	110	182	200,2	Пермь 2021, № 286
	Кисель из варенья	50	60	27,5	33	Пермь 2021, № 483
	Чай с лимоном	180	200	36	40	Пермь 2021, № 572
	Хлеб пшеничный	20	25	46,8	58,5	Пермь 2021, № 573
	Хлеб ржано-пшеничный	20	25	39,6	49,5	Пермь 2021, № 575
Итого		430	490	383,5	441,4	
Итого за десятый день		1702	1977	1404,38	1753,62	

