

УТВЕРЖДЕНО:

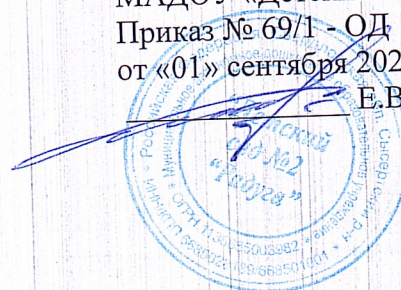
Заведующий

МАДОУ «Детский сад №2 «Радуга»

Приказ № 69/1 - ОД

от «01» сентября 2025 г.

Е.В. Сарапулов



ПРИМЕРНОЕ

**10-дневное меню воспитанников, в том
числе для инвалидов и лиц с
ограниченными возможностями здоровья**

**Муниципального автономного дошкольного
образовательного учреждения
«Детский сад № 2 «Радуга»**

г. Арамиль, 2025 год

ДЕНЬ 1

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [430]							
21/2	Суп молочный гречневый с м/р.	200	6,04	4,22	5,59	0,26	23,45	167,7
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
5/3	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
12/10	Чай с сахаром и лимоном	180	0,09	0	0,01	0,02	18,36	71,46
	Итого за прием		11,84	6,85	9,46	1,48	61,85	379,5
	10:00 [100]							
-	Сок	100	0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Итого за прием		0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Обед [645]							
1/1	Зелёный горошек	15	1,23	0,02	1,5	0,08	2,57	28,69
6/2	Щи из свежей капусты с мясом и сметаной	200	6,06	3,72	5,54	2,34	13,73	130,1
7/8	Ёжики с рисом	170	10,52	9,92	11	0,06	3,67	155,9
	Соус томатный	30	0,09	0	0,23	0,01	0,56	4,68
6/10	Напиток из яблок и изюма с вит.С	180	0,43	0	0,12	0,14	28,63	113,8
-	Хлеб ржаной	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71
-	Хлеб пшеничный	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,88
	Итого за прием		33,99	25,41	30	3,32	75,8	859,8
	Полдник [240]							
19/12	Рогалик с повидлом	60	4,66	4,66	5,12	5,12	26,1	167,2
-	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0	8,12	100,3
	Итого за прием		9,84	10,17	10,5	5,12	34,22	267,5
	Итого за день		56,42	42,43	50	9,92	187	1571
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		48	27,9	40	0	190	1575
	Отклонение		8,42	-0,05	10	9,92	0,01	-3,99

ДЕНЬ 2

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы-ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [390]							
9/5	Запеканка творожная	150	27,54	26,48	16,1	1,52	21,98	345,6
-	Сгущёное молоко	20	6,15	0	0,6	0,6	14,85	90,47
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,25
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	20,09	93,01
	Итого за прием		37,99	27,79	18,6	3,33	76,96	634,33
	10:00 [100]							
-	Фрукты	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0	0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед [680]							
29/2	Салат(кортовель,морковь,свекла и р/м	50	0,46	0,01	0,56	0,03	0,97	74,56
37	Суп куринный с лапшой	200	11,08	7,9	12,7	3,41	21,63	148,2
8/3	Капуста тушеная с мясом	200	19,5	16,43	21,9	3,15	10,55	285
17	Напиток из сухофруктов	180	0,7	0	0,03	0,03	29,18	114,8
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,76
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		31,25	19,65	30,2	10,14	94,23	673,12
	Полдник [240]							
-	Булочка дорожная	60	1,69	1,8	15,8	0	0	149,3
-	Чай с сахаром и лимоном	180	7,38	7,38	2,7	0	10,62	80,12
	Итого за прием		9,04	9,18	18,5	0	10,62	229,42
	Итого за день		78,68	35,17	67,7	13,87	191,6	1581,95
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		53,7	32,36	47,2	18,34	199,3	1575
	Отклонение		1,2	1,2	20,5	-4,47	-7,66	6,95

ДЕНЬ 3

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [430]							
18/4	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	200	5,1	5,1	5,9	5,9	24,7	172
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
5/13	Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
13/10	Какао с молоком	180	3,48	2,61	3,13	0,68	22,43	128,2
	Итого за прием		12,98	9,03	11,6	7,78	67,17	423
	10:00 [100]							
-	Сок	100	0,48	0	0,48	0,48	11,76	54,1
	Итого за прием		0,48	0	0,48	0,48	11,76	54,1
	Обед [645]							
5/1	Салат из вареной свеклы с чесноком	50	0,62	0	4,12	4,12	2,9	50,95
27/2	Суп картофельный с крупой	200	6,19	3,72	7,21	4,99	16,3	156,4
4/7	Биточки мясные	70	9,6	8,84	1,4	0,09	5,59	173,8
45/3	Отварной картофель	130	2,9	2,9	4,2	4,2	21,9	139
4/10	Компот из кураги и изюма с вит. С	180	0,66	0	0,03	0,03	28,81	113,2
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,88
-	Итого за прием		23,92	16,36	16,7	9,24	91,3	712,7
	Полдник [240]							
24	Кондитерские изделия	60	3,99	0,54	7,53	1,83	27,51	194,8
-	Напиток кисло-молочный в ассортименте	180	5,4	5,4	0,09	0	7,2	54,36
	Итого за прием		37,38	25,39	28,8	17,5	170,2	249,2
-	Итого за день		74,76	50,78	57,6	35	340,5	1439
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		53,7	32,36	47,2	18,34	199,3	1575
	Отклонение		21,06	18,42	10,3	16,66	141,2	-136

День 4

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [425]							
18/4	Каша кукурузная молочная с м/сл	200	4,06	2,92	4,27	0,2	22,24	198,5
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
-	Повидло	20	0,08	0	0	0	13	49,9
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	20,09	93,01
	Итого за прием		8,48	4,23	6,75	1,41	62,37	396,8
	10:00 [100]							
-	Фрукты	100	0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Итого за прием		0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Обед [680]							
1/1	Кукуруза	15	0,8	0	5,01	5,01	4,5	66,36
2/2	Борщ со сметаной	200	5,31	3,74	8,43	4,18	8,64	131,9
27/8	Кнели из курицы	70	11,79	11,75	11,2	0,09	4,5	166,4
3/4	Макароны отварные	130	5,58	0,03	5,97	3,65	31,79	204,5
16	Кисель плодово-ягодный	180	0,02	0	0	0	18,16	69,1
-	Хлеб пшеничный	40	1,98	0	0,2	0,2	14,01	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		26,89	11,78	31,3	13,38	88,84	745,9
	Полдник [240]							
-	Печенье песочное с сахаром	60	3,98	0,78	3,59	1,84	28,94	204,3
11/10	Кофейный напиток	180	0,09	0	0,01	0,02	18,36	71,46
	Итого за прием		4,07	0,78	3,6	14,79	166,4	275,8
	Итого за день		40,19	16,79	41,8	29,58	332,7	1418
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		49	30,4	56	0	158	1575
	Отклонение		-8,81	-13,6	-14,2	29,58	174,7	-157

ДЕНЬ 5

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. из них	всего	в т.ч. из них		
	Завтрак [385]							
21/2	Омлет натуральный	130	7,81	8,31	10,5	0	1,39	131,3
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
-	Масло сливочное	10	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
13/10	Напиток кофейный с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	14,75	118,6
	Итого за прием		13,64	10,96	17,9	1,26	36,25	388,2
	10:00 [100]							
-	Фрукты	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0	0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед [645]							
	Огурчик солёный	15	5,37	4,25	8,25	8,25	6,79	66,36
2/2	Суп гороховый с гренками	200	7,19	3,69	8,57	2,63	21,05	221,8
14/8	Запеканка картофельная	200	13,3	10,21	13	3,43	20,28	252,4
6/11	Соус томатный	15	0,09	0	0,23	0,01	0,56	34,68
6/11	Соус сметанный	15	0,18	0,01	1,09	0,01	0,63	13,21
-	Напиток из шиповника с вит.С	180	0,02	0	0,12	0,14	22,04	88,37
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,76
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36
-	Итого за прием		30,11	18,16	31,8	14,97	97,27	801,9
	Полдник [240]							
	Пряники	60	3,05	3,24	3,01	0	30,2	105,6
-	Напиток из чернослива	180	7,38	7,38	2,7	0	10,62	171,1
-	Итого за прием		10,43	10,62	5,71	0	40,82	276,8
	Итого за день		54,58	39,74	50,1	16,63	143,3	1512
	Норма (Дети без родителей 1-3 лет)		54	32,4	47	0	168,9	1575
	Отклонение		-0,58	-7,34	-3,1	-16,6	25,58	-52

День 6

Но- мер реп.	8/3	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч. м.к.б.	всего	в т.ч. з.ж.к.		
	Завтрак [435]							
22/2	Суп молочный с вермишелью с м/сл	200	6,564	2,36	6,6	1,32	32,15	215,1
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,25
5/13	Сыр (порциями)	10	2,63	2,63	2,66	0	0	35,06
10/10	Чай с сахаром с лимоном	180	0,09	0	0,01	0,02	18,36	71,46
	Итого за прием		12,36	4,99	10,5	1,34	70,55	426,87
	10:00 [100]							
-	Сок	100	0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Итого за прием		0,75	0	0,15	0	15,15	64,26
	Обед [645]							
8/1	Икра кабачковая	25	0,46	0,01	0,56	0,03	0,97	10,76
30/2	Уха из горбуши	200	40,2	40,2	21	21	37,8	215,36
8/3	Каша гречневая вязкая	130	5,58	0,03	6,86	4,39	24,35	183,7
20/8	Гуляш из мяса говядины	70	12,55	12,76	12,2	0,08	4,85	178
6/10	Компот из свежих яблок и изюма	180	0,44	0	0,02	0,03	16,44	64,91
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	67,32
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	34,32
	Итого за прием		63,19	53	41,1	26,03	109,8	754,37
	Полдник [240]							
23	Булочка домашняя	60	3,99	0,54	7,53	1,84	27,51	185
-	Молоко кипяченое	180	5,18	5,51	5,35	0	8,12	100,27
	Итого за прием		9,15	6,29	8,94	1,84	37,06	264,56
	Итого за день		85,45	64,28	60,7	29,21	232,5	1510,1
	Норма (Дети без родителей 1-3 лет)		54	32,4	60	18	261	1575
	Отклонение		31,45	31,88	0,7	11,21	-28,47	-64,94

День 7

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [390]							
9/5	Запеканка творожная с морковью	150	20,4	20,4	17,7	17,7	19,05	319,5
-	Сгущёное молоко	20	4,2	6,15	0,6	0,6	14,85	90,47
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
12/10	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,31	1,28	0,01	20,09	93,01
	Итого за прием		39,53	29,22	22,9	1,96	73,7	662,7
	10:00 [100]							
-	Фрукты	100	0,4	0,4	0,04	0,04	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4	0,04	0,04	9,8	45,08
	Обед [645]							
1/1	Кукуруза	15	0,46	0,01	0,56	0,03	0,97	40,76
5/2	Суп "Рассольник" со сметаной	200	1,81	0	4,43	4,29	11,03	92,55
14/8	Котлета из мяса говядины	70	9,96	9,79	9,71	0,09	4,5	145,7
18/3	Рагу овощное	130	2,03	0	3,2	3,74	11,69	84,34
-	Компот из сухофруктов с вит С	180	0,14	0	0,1	0,1	21,17	83,01
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,13	0,13	9,36	44,88
	Итого за прием		16,33	9,8	15,4	5,12	60,39	562
	Полдник [240]							
-	Печенье	60	5,09	3,14	7,98	0,24	21,72	128,9
-	Чай с сахаром	180	0,03	0	0,01	0,01	18,17	31,29
	Итого за прием		134,7	92	104	30,65	358,4	160,2
	Итого за день		78,46	52,58	65,8	23,53	214,5	1430
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1575
	Отклонение		24,46	20,18	5,81	23,53	-46,49	-145

День 8

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [430]							
8/4	Каша геркулесовая с м/сл	200	6,38	2,36	7,41	2,23	28,1	205,1
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
5/13	Сыр	5	1,32	1,32	1,33	0	0	17,53
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
14/10	Напиток кофейный с молоком	180	2,71	2,61	2,59	0,06	22,01	118,6
	Итого за прием		13,53	6,29	16,2	3,49	70,22	497
	10:00 [100]							
-	Сок	100	0,48	0	0,48	0,48	11,76	54,1
	Итого за прием		0,48	0	0,48	0,48	11,76	54,1
	Обед [660]							
1/1	Салат (свекла с солёным огурчиком и р/м	50	0,62	0	4,12	4,12	2,9	50,95
6/2	Суп куринный с клецками	200	2,69	0	1,26	1,45	18,11	96,08
11/7	Рыба порциями	70	9,79	8,84	1,42	0,11	6,74	79,23
3/3	Пюре картофельное	130	2,95	0,54	3,71	0,52	20,08	127,6
15/10	Напиток из шиповника	180	0,3	0	0,12	0,14	22,24	88,37
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,48	0,48	13,36	70,71
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,13	0,13	9,34	44,88
	Итого за прием		20,65	9,39	12,6	7,27	94,44	598,3
	Полдник [240]							
23	Лакомка с творогом	60	4	4	6	6	37,1	217
-	Напиток из яблок	180	5,4	5,4	0,09	0	7,2	54,36
	Итого за прием		9,4	9,4	6,09	6	44,3	271,4
	Итого за день		44,06	25,08	35,3	17,24	220,7	1421
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	15,4	261	1575
	Отклонение		-9,94	-7,32	-24,7	1,84	-40,29	-154

ДЕНЬ 9

Но- мер реп.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [440]							
11/4	Каша ячневая с м/сл.	200	6,54	2,36	6,6	1,32	32,15	215,1
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
1/6	Яйцо отварное	20	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	70,06
14/10	Чай с лимоном	180	3,48	2,61	3,13	0,68	22,43	128,2
	Итого за прием		25,8	17,67	22,4	14,7	75,32	518,6
	10:00 [100]							
-	Фрукты	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед [680]							
22/1	Салат (картофель, морковь,огур- солёный и м/р	50	0,7	0	5,01	5,01	4,5	66,36
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	5,9	3,72	5,51	2,31	12,72	125,4
43	Кура отварная порционная	70	14,74	14,74	12,4	0	0	170,8
43/3	Макароны отварные с м/сл.	130	5,2	0,03	5,97	3,65	31,76	204,5
16	Кисель плодово-ягодный	180	0,02	0	0	0	18,16	69,1
-	Хлеб пшеничный	30	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,76
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		30,52	18,49	29,4	11,47	92,5	819,8
	Полдник [240]							
2/12	Пирожок печеный с печенью	60	3,98	0,78	3,59	1,84	28,94	204,3
-	Кофейный напиток	180	5,18	5,51	5,35	0	8,12	100,3
	Итого за прием		9,16	6,29	8,94	1,84	37,06	304,6
	Итого за день		65,88	42,85	61,2	28,41	214,7	1688
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		54	32,4	60	0	261	1575
	Отклонение		11,88	10,45	1,18	28,41	-46,32	113,1

День 10

Но- мер ре- ц.	Прием пищи, наименование изделий (блюд)	Вы- ход, г	Белки, г		Жиры, г		Угле- воды, г	ЭЦ, ккал
			всего	в т.ч.	всего	в т.ч.		
	Завтрак [360]							
5/4	Каша манная молочная с м/сл.	200	6,54	2,36	6,6	1,32	28,43	187,1
-	Батон	40	3,08	0	1,2	1,2	20,04	105,3
-	Масло сливочное	5	0,04	0,04	3,63	0	0,07	33,03
13/10	Какао с молоком	180	1,26	1,31	1,28	0,01	10,1	93,01
	Итого за прием		10,92	3,71	12,7	2,53	58,64	418,4
	10:00 [100]							
-	Сок	100	0,4	0	0,4	0,4	9,8	45,08
	Итого за прием		0,4	0	0,4	0,4	9,8	45,08
	Обед [645]							
5/1	Салат из моркови с сахаром	50	0,84	0	3,31	3,31	4,93	52,36
5/2	Суп свекольник со сметаной	200	5,77	3,72	7,28	4,33	15,83	152,2
5/8	Плов из говядины	200	14,8	11,9	16,5	8,52	34,55	348,9
-	Компот из яблок и изюма с вит.С	180	0,44	0,44	0,02	0,03	16,44	66,91
-	Хлеб пшеничный	40	2,64	0	0,26	0,26	18,68	89,76
-	Хлеб ржаной	20	1,32	0	0,24	0,24	6,68	35,36
	Итого за прием		1,98	0	0,2	0,2	14,01	812,8
	Полдник [240]							
-	Печенье	60	5,09	3,14	7,98	0,24	21,72	128,9
-	Чай с сахар и лимоном	180	7,38	7,38	2,7	0	10,62	171,1
	Итого за прием		3,05	3,24	3,01	0	30,2	300
	Итого за день		7,38	7,38	2,7	0	10,62	1576
	Норма (Дошкольные организации. 3-7 лет. СанПиН 2.3/2.4.3590-20)		52	32,4	50	14,2	161	1575
	Отклонение		68,41	36,11	71,1	17,37	251,2	-1,28