



**Департамент образования мэрии города Магадана
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МАГАДАНА
«ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 69»
(МБДОУ № 69)**

Приложение 1
к приказу МБДОУ № 69
от 09.01.2025 года № 01/2

**Десятидневное меню
для детей в возрасте:
от 1 до 3 лет, от 3 до 7 лет**

1 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша манная розовая № 175	150	180
Крупа манная	20	25
Молоко	110	120
Сахар	2	3
Масло сливочное	3	4
Повидло	7	10
Яйцо	1/2	1/2
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180
Молоко	110	120
Кофе	1,5	1,6
Сахар	7	9
Бутерброд с сыром № 3		
Сыр	10	15
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок № 399	120	120
ОБЕД		
Салат из свежих помидор № 14 (консервированный)	40	60
Помидор свежий (консервированный)	65	70
Масло растительное	2	3
Лук репчатый	5	7
Щи из свежей капусты с картофелем № 67	150	200
Капуста	60	70
Картофель	60	80
Масло растительное	3	3
Масло сливочное	3	3
Лук	10	15
Морковь	10	10
Плов из птицы № 304	160	220
Куры	92	108
Масло сливочное	4	5
Морковь	20	30
Лук	15	20
Масло растительное	4	5
Рис	30	40
Томатная паста	2	3
Кисель фруктовый № 378	150	180
Ягоды	20	20
Сахар	7	8
Мука картофельная	7	10
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной	15/40	20/50
ПОЛДНИК		
Кефир	160	197
Печенье	15	30
Яблоко	80	9
УЖИН		

Вареники ленивые № 231	160	200
Творог	100	130
Мука	28	30
Сахар	3	4
Масло	3	4
Яйцо	1/10	1/10
Сметана	15	20
Хлеб	15	25
Чай № 391		
Чай	0,5	0,6
Сахар	5	7
Соль на весь день	3	5

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша молочная гречневая № 414	150	180
Крупа гречневая	20	25
Молоко	110	120
Сахар	3	4
Масло сливочное	2	3
Яйцо	1/2	1/2
Какао № 397	150	180
Какао порошок	1,5	1,6
Сахар	7	7
Молоко	90	100
Бутерброд с маслом № 1	35	40
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Яблоко	120	120
ОБЕД		
Салат из консервированных овощей № 10	40	60
Огурцы консервированные	50	65
Томаты консервированные	20	30
Горошек консервированный	20	20
Лук	5	7
Масло растительное	2	3
Суп вермешелевый № 82	150	200
Мясо говядины/курицы	18/23	20/27
Картофель	60	70
Вермишель	7	9
Лук	10	15
Морковь	10	15
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	2
Бефстроганов из вареного сердца с соусом № 278	60	80
Каша пшеничная № 313	100	120
Сердце	90	110
Лук	10	15
Морковь	10	15
Мука	2	3
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	1	2
Сметана	15	20
Пшено	30	40
Масло сливочное	3	4
Компот из сушеных фруктов № 376		
Сухофрукты	10	20
Сахар	7	9
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	10/40	20/50
ПОЛДНИК		
Молоко № 400	150	180

Булочка «Домашняя» № 469	50	60
Мука	35	40
Молоко	20	20
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	1	2
Сахар	2	3
Яйцо	1/10	1/10
Дрожжи	1	1,2
УЖИН		
Тефтеля рыбная № 261	60	80
Рыба (филе)	55	70
Яйцо	1/10	1/10
Масло растительное	2	2
Молоко	15	16
Мука	4	4
Лук	10	15
Морковь	10	15
Хлеб	10	12
Пюре картофельное № 321	150	190
Картофель	160	190
Молоко	30	34
Масло сливочное	3	3
Хлеб пшеничный	10	13
Чай с лимоном № 393	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	6	8
Лимон	5	7
Соль на весь день	3	5

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Запеканка творожная со сгущенным молоком № 237	140	170
Творог	100	120
Манная крупа	5	7
Молоко	31	36
Яйцо	1/4	1/4
Сахар	3	4
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	1	1
Молоко сгущенное	20	30
Чай с лимоном № 393	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	5	7
Лимон	5	10
Бутерброд с маслом № 1		
Батон	30	35
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Фрукты № 368	120	120
ОБЕД		
Салат из соленого огурца № 13	40	60
Огурцы	60	68
Лук	5	7
Масло растительное	2	3
Борщ из свежих овощей со сметаной с курицей № 62	150/15	200/18
Куры	23	27
Картофель	60	70
Капуста	40	50
Свекла	30	40
Лук	10	10
Морковь	10	10
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	3
Сметана	13	14
Томатная паста	2	3
Биток мясной № 282, каша рассыпчатая № 313	60/100	80/140
Мясо	60	70
Яйцо	1/10	1/10
Хлеб	8	10
Молоко	10	14
Лук	10	10
Масло растительное	3	3
Гречка	30	47
Масло сливочное	5	5
Сок № 399	160	180
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	12/40	20/50
ПОЛДНИК		
Ряженка	150	180

Вафля	15	30
УЖИН		
Макаронник с печенью № 292	120	160
Печень	52	69
Масло сливочное	4	4
Макароны	30	35
Лук	13	17
Морковь	10	15
Масло сливочное	2	3
Яйцо	1/4	1/4
Помидор (консервированный)	40	60
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180
Молоко	150	180
Сахар	7	9
Кофе	1,5	1,6
Хлеб пшеничный	10	15
Соль на весь день	3	5

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша молочная пшеничная № 418	150	180
Крупа пшеничная	20	25
Молоко	100	140
Масло сливочное	3	4
Сахар	3	4
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180
Кофе	1,6	1,9
Сахар	7	8
Молоко	80	90
Бутерброд с маслом и сыром № 3	45	55
Батон	30	35
Масло/сыр	5/10	5/15
2 ЗАВТРАК		
Апельсин	120	120
ОБЕД		
Салат из свежих помидор № 14	40	60
Помидор	45	65
Лук	5	7
Масло растительное	2	2
Суп с рыбными консервами № 87	150	200
Картофель	70	70
Сайра	30	35
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	2
Лук	10	15
Морковь	10	10
Пшено	4	6
Мясо тушеное с овощами № 274	160	220
Мясо	70	90
Картофель	160	170
Огурцы консервированные	40	50
Масло сливочное	4	4
Чеснок	2	3
Паста томатная	2	3
Лук	10	15
Морковь	10	15
Компот из сушеных фруктов № 376	150	180
Сухофрукты	10	20
Сахар	8	9
Хлеб пшеничный. Хлеб ржаной	15/40	20/50
ПОЛДНИК		
Пирог «Пирожок-гребешок» № 459	60	70
Мука	40	45
Молоко	20	20
Яйцо	1/8	1/8
Масло сливочное	2	2
Сахар	2	3

Масло растительное	2	2
Дрожжи	1	1,2
Повидло	15	20
Молоко	150	180
УЖИН		
Омлет, икра кабачковая № 215, 53	80	100
Яйцо	1	1/2
Молоко	40	50
Масло сливочное	3	4
Икра кабачковая	80	100
Масло растительное	3	3
Лук	10	15
Морковь	10	15
Чай с лимоном № 393	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	6	8
Лимон	5	7
Хлеб пшеничный	15	25
Соль на весь день	3	5

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша молочная ячневая № 418	150	180
Каша ячневая	19	25
Яйцо	1/2	1/2
Молоко	100	110
Масло сливочное	3	3
Сахар	4	5
Какао № 397	150	180
Какао	1,5	1,6
Сахар	8	9
Молоко	110	110
Бутерброд с маслом №1	30/5	35/5
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок № 399	140	140
ОБЕД		
Салат из свеклы № 36	40	60
Свекла	60	80
Лук	5	7
Масло растительное	2	3
Суп картофельный с крупой № 80	150/18	200/22
Говядина	18	20
Крупа гречневая (геркулес)	7	9
Картофель	70	90
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	3
Лук	10	15
Морковь	10	15
Рулет мясной с яйцом № 295, пюре картофельное № 321	60/100	80/140
Мясо	70	70
Яйцо	1/2	1/2
Хлеб	6	10
Молоко	10	12
Масло растительное	1	2
Лук	10	20
Морковь	10	15
Масло сливочное	2	3
Пюре картофельное № 321	100	140
Картофель	150	180
Молоко	30	30
Масло сливочное	3	4
Кисель № 378	180	200
Свежемороженые ягоды	20	25
Сахар	6	7
Мука картофельная	7	10
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	12/40	20/50

ПОЛДНИК		
Яблоко	60	60
«Снежок»	150	200
Печенье	15	30
УЖИН		
Котлета из рыбы № 256	60	80
Рыба	70	75
Яйцо	1/10	1/10
Молоко	10	10
Мука	3	4
Лук	10	15
Морковь	10	10
Масло растительное	3	3
Каша пшённая № 314 (вязкая), огурец	100	120
Крупа пшённая	25	35
Масло сливочное	3	3
Огурец	40	60
Чай № 391	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	8	9
Хлеб пшеничный	12	15
Соль на весь день	3	5

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Суп молочный вермишелевый № 93	150	180
Вермишель	13	19
Молоко	95	100
Сахар	3	3
Масло сливочное	3	4
Яйцо	1/2	1/2
Какао № 397	150	180
Какао	1,5	1,6
Сахар	7	8
Молоко	100	107
Бутерброд с сыром № 1	30/5	35/5
Батон	30	35
Масло сливочное	5	5
Сыр	10	12
2 ЗАВТРАК		
Сок № 399	140	140
ОБЕД		
Салат из консервированного огурца с луком № 19	40	60
Огурец консервированный	50	70
Лук	7	10
Масло растительное	2	3
Суп гороховый с сухари № 81	150	200
Куры	23	27
Картофель	70	90
Горох	20	25
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	3
Лук	10	15
Морковь	10	15
Хлеб на сухари	8	10
Котлета мясная № 282, рис отварной № 315	70/100	80/140
Мясо	60	70
Яйцо	1/10	1/10
Хлеб	8	10
Молоко	14	15
Масло растительное	2	3
Рис	30	40
Масло сливочное	3	5
Лук	10	20
Напиток из свежих фруктов № 375	150	180
Апельсины	50	60
Сахар	7	9
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	10/40	20/50
ПОЛДНИК		
Кефир № 401	150	190
Крендель сахарный № 460	50	60

Мука	36	40
Молоко	20	20
Яйцо	1/8	1/8
Сахар	5	7
Дрожжи	1	1,2
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	2	2
УЖИН		
Суфле рыбное № 268	80	100
Рыба	95	120
Яйца	1/4	1/4
Молоко	20	30
Рис	3	6
Лук	10	15
Морковь	10	15
Масло растительное	2	3
Овощи отварные с маслом сливочным № 320	120/3	140/3
Овощи свежемороженые	100	120
Лук	10	15
Морковь	10	15
Масло сливочное	3	3
Чай с лимоном (выход) № 393	160	200
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	7
Лимон	5	7
Хлеб пшеничный	12	15
Соль на весь день	3	5

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша фестивальная № 177	150	180
Крупа рис	10	10
Крупа гречневая	10	15
Молоко	110	110
Сахар	3	4
Масло сливочное	4	4
Яйцо	1/2	1/2
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180
Молоко	110	110
Кофе	1,5	1,6
Сахар	6	8
Бутерброд с маслом № 1	35	40
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Апельсин	120	140
ОБЕД		
Помидор (консервированный)	40	60
Помидор (консервированный)	60	80
Суп овощной с курицей со сметаной № 78	150/17	180/22
Куры	23	27
Картофель	60	70
Капуста свежая	30	40
Помидоры консервированные	40	50
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	3	3
Лук	10	15
Морковь	10	10
Сметана	10	14
Запеканка картофельная с печенью № 291	120	160
Печень	58	70
Картофель	170	200
Масло сливочное	3	4
Лук репчатый	15	20
Яйцо	1/8	1/8
Масло растительное	3	3
Морковь	10	15
Соус сметанный № 354	20	30
Сметана	12	15
Мука	3	5
Компот из сухофруктов № 376	150	180
Сухофрукты	10	20
Сахар	8	9
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	12/40	20/50
ПОЛДНИК		
Молоко № 400	150	200

Печенье	15	25
УЖИН		
Пудинг творожный с киселём № 236	130	170
Творог	90	120
Крупа манная	5	7
Яйцо	1/4	1/4
Молоко	30	35
Сахар	2	3
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	1	1
Изюм	10	10
Подлива из киселя	20	30
Кисель в брикетах	7	10
Чай с сахаром № 391	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	6	7
Яблоко	60	60
Хлеб пшеничный	10	15
Соль на весь день	3	5

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Омлет с зеленым горошком № 215, № 10	80/70	100/80
Яйцо	1 + 1/2	1 + 1/2
Молоко	40	50
Масло сливочное	1	2
Масло растительное	1	2
Зелёный горошек	90	100
Чай с лимоном № 393	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	9
Лимон	5	7
Бутерброд с маслом № 1	35	40
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок № 399	130	130
ОБЕД		
Салат из морской капусты № 49	40	60
Масло растительное	3	3
Морская капуста	40	60
Лук	5	7
Рассольник ленинградский № 76	150	200
Куры/говядина	23/18	27/20
Картофель	60	70
Крупа перловая	5	7
Масло сливочное	2	3
Масло растительное	3	3
Морковь	10	10
Лук	10	15
Огурцы	40	50
Сметана	12	12
Томатная паста	2	3
Тефтеля мясная, пюре картофельное № 286, № 321	60/100	80/140
Мясо говядина	60	70
Рис	5	7
Яйцо	1/10	1/10
Лук	15	20
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	3	3
Картофель	150	180
Молоко	25	30
Масло сливочное	3	3
Соус № 354, 355	20	30
Мука	4	5
Масло сливочное	2	3
Компот из сухофруктов № 376	150	180
Сухофрукты	15	20

Сахар	10	12
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	15/40	20/70
ПОЛДНИК		
Ряженка	160	200
Вафля	15	30
Яблоко	100	120
УЖИН		
Макароны с тёртым сыром № 206, помидор консервированный	150	200
Макароны	34	60
Сыр	10	18
Масло сливочное	4	5
Огурцы свежие/консервированные	40	60
Хлеб	15	25
Кофейный напиток № 395	120	140
Кофе	1,5	1,6
Молоко	120	120
Сахар	7	8
Хлеб пшеничный	15	25
Соль на весь день	3	5

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша молочная пшениная № 417	150	180
Пшено	23	25
Молоко	110	120
Сахар	3	5
Масло сливочное	4	4
Яйцо	1/2	1/2
Какао № 397	150	180
Какао-порошок	1,5	1,6
Сахар	8	9
Молоко	100	110
Батон с маслом № 1	35	40
Масло сливочное	5	5
Батон	30	35
2 ЗАВТРАК		
Апельсин	130	130
ОБЕД		
Салат из свеклы № 36	40	60
Свекла	60	80
Масло растительное	2	2
Суп с клёцками куриный № 85	150	200
Куры	23	27
Картофель	60	70
Мука	10	15
Лук	10	15
Морковь	10	10
Масло растительное	4	5
Яйцо	1/10	1/10
Молоко	10	12
Гуляш из отварного мяса № 277, капуста тушеная № 132	160	220
Мясо	80	100
Капуста тушеная № 132	120	140
Лук	10	15
Морковь	10	15
Масло сливочное	3	4
Томатная паста	0	3
Капуста свежая	120	170
Сок № 399	150	180
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	15/40	20/70
ПОЛДНИК		
Молоко, ватрушка с творогом № 400, № 458	60/100	80/140
Молоко	150	180
Мука	35	35
Молоко	18	22
Яйцо	1/8	1/8
Дрожжи	1	1,2
Масло сливочное	2	2
Масло растительное	2	2

Сахар	3	3
Творог	20	40
Сахар	1	1
УЖИН		
Рыба тушеная с овощами № 247	60/100	80/140
Рыба (филе)	70	80
Масло растительное	3	3
Лук	10	15
Морковь	10	15
Молоко	20	30
Масло сливочное	2	3
Картофель	170	190
Масло сливочное	3	4
Чай с лимоном № 393	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	8	9
Лимон	5	7
Хлеб пшеничный	15	25
Соль на весь день	3	5

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли	Сад
Каша молочная рисовая № 415	150	180
Молоко	120	120
Рис	20	25
Масло сливочное	3	5
Сахар	4	5
Яйцо	1/2	1/2
Кофейный напиток с молоком № 395	150	180
Молоко	120	120
Сахар	7	8
Кофе	1,5	1,6
Бутерброд с маслом № 1	35	40
Масло сливочное	5	5
Хлеб пшеничный	30	35
2 ЗАВТРАК		
Сок № 399	140	120
ОБЕД		
Салат из огурца и лука № 13	40	60
Огурцы (консервированные)	45	70
Лук	5	7
Масло растительное	2	2
Борщ с картофелем № 63	150	180
Куры	23	27
Картофель	60	70
Свекла	80	90
Яйцо	1/4	1/4
Сметана	13	15
Масло растительное	4	4
Лук	10	15
Морковь	10	10
Пельмени – саду № 293	160	220
Пельмени готовые	90	130
Масло сливочное	5	5
Компот из сухофруктов № 376	150	180
Сухофрукты	10	20
Сахар	7	9
Хлеб пшеничный / Хлеб ржаной	15/40	20/70
ПОЛДНИК		
«Снежок»	150/15	180/25
Печенье	15	25
Яблоко	60	80
УЖИН		
Рагу из овощей с мясом № 137	160	220
Картофель	70	90
Мясо	30	30
Морковь	20	30
Лук	17	20
Капуста	40	60

Масло растительное	5	6
Кабачки (или перец сладкий)	20	30
Масло сливочное	4	5
Хлеб пшеничный с повидлом	30	40
Хлеб	15	25
Повидло	15	15
Чай с сахаром № 392	150	180
Чай	0,5	0,6
Сахар	7	9
Соль на весь день	3	5