



Утверждаю:
Заведующий МАДОУ
Щеголева Н.Н.
Медицинская сестра
Чернышова О.А.
Шев – повар
Азанова С.Г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ НА 10 ДНЕЙ МАДОУ № 83 г. Хабаровск

Десятидневное перспективное меню МАДОУ № 83(зима –весна)
(рабочее)2025г

День 1	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша «Дружба» на молоке с м/сл 180/200	5,43/6,82	6,9/8,8	29,09/37,4	199,9/257,4
2. Кофейный напиток на молоке 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд с сыром (хлеб пшенич 25/30 масло сл 5/5 сыр 7/11)	1,38/2,07 0,05/0,05 1,95/2,3	0,13/0,2 7,0/8,25 2,71/3,25	9,57/14 0,05/0,1 0,34/0,41	68,7/103 63,4/75,0 34,5/41,4
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп овощной с зелёным горошком с куриц/мясом и сметаной 180/200	1,54/1,69	4,69/5,86	10/12,5	92,19/115,23
2. Огурец св/сол 35/40	0,24/0,32	-----	0,61/0,82	3,5/4,6
3. Бефстроганов из отв говядины 85/95	12,89/16,54	14,79/19,02	2,27/2,92	193,81/249,19
4. Гречка отв рассыпчатая 95/105	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,17	216,4/270,51
5. Компот с/ф 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
6. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Кефир/Варенец 150/180	4,2/5,04	4,78/5,58	6,09/7,2	84,39/101,26
2. Ватрушка с повидлом 60/70	9,13/10,57	11,23/11,23	36/36	293,8/293,8
Ужин				
1. Яйцо вареное 40/40	5,08	4,6	0,28	63
2. Икра кабачковая (консерв) 48/52	-----	7/7	14/14	119/119

3. Картофельное пюре с маслом сл 130/140	3,2/4,2	9,77/12,82	11,4/14,96	142,93/187,59
4. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
5. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 2	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша ячневая на молоке с маслом сл 180/200	6,32/8,14	6,69/8,59	29,25/37,4	202,2/259,6
2. Какао на молоке 180/200	4,36/8,45	4,53/5,04	29,45/32,73	176,13/195,71
3. Бутерброд с сыром (хлеб пшенич 25/30 масло сл 5/5 сыр 7/11)	1,38/2,07 0,05/0,05 1,95/2,3	0,13/0,2 7,0/8,25 2,71/3,25	9,57/14 0,05/0,1 0,34/0,41	68,7/103 63,4/75,0 34,5/41,4
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп картоф с мясными фрикадельк. 180/200	3,98/6,64	3,11/5,18	9,26/15,44	81/139
2. Голубцы ленивые с мясом 180/200	13,39/15,4	13,39/15,4	17,13/19,7	243,2/279,7
3. Кисель на основе сока 180/200	-----	-----	17,11/23,78	69,2/95,8
4. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипяченое 180/190	4,2/5,04	4,78/5,58	6,09/7,2	84,39/101,26
2. Батон 25/30	1,38/2,07	0,25/0,3	10,28/15,17	50,05/70,8
Ужин				
1. Салат из отв свеклы с сол огурцом 80/90	0,78/0,91	5,04/6,55	5/6,5	78,9/82,24
2. Запеканка рыбная 100/110	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 3	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша манная на молоке с маслом сл 180/200	5,13/6,6	6,66/8,58	26,73/34,54	184,15/238,32
2. Кофейный напиток на молоке 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд смаслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	68,7/103 34,5/41,4
Обед				
1. Борщ с фасолью, кур/мяс и сметаной 180/200	3,26/4,07	1,44/1,8	7,48/9,35	77,46/96,82
2. Салат из отв моркови с зел горошком 50/60	0,52/0,62	2,84/3,6	3,7/4,44	43,8/47,3
3. Птица (кур) тушенная с овощами 180/200	8,9/10,1	5,8/7,22	16,23/18,32	156,75/178,88
4. Компот из свеж фруктов/ «ассорти» 180/200	0,04/0,06	-----	11,09/14,42	45,7/59,3
5. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Кефир/Варенец 150/180	4,2/5,04	4,78/5,58	6,09/7,2	84,39/101,26
2. Батон 25/30	1,38/2,07	0,25/0,3	10,28/15,17	50,05/70,8
3. Яблоко 1 шт	0,43/0,43	-----	11,97/11,97	50,8/50,8
Ужин				
1. Сырники творожные 90/100	14,4/17,28	17,1/20,52	0,98/1,18	222,1/266,5
2. Повидло 15/30	-----	-----	2,97/2,97	12,2/12,2
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 4	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша гречневая на молоке с м/сл 180/200	5,46/6,23	6,48/8,53	25,2/29,7	293,4/333,1
2. Какао на молоке 180/200	4,36/8,45	4,53/5,04	29,45/32,73	176,13/195,71
3. Бутерброд смаслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 0,05/0,05	0,13/0,2 7,0/8,25	9,57/14 0,05/0,1	68,7/103 63,4/75,0
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп гороховый с кур/мясом 180/200	5,72/7,15	4,55/5,72	20,39/25,38	162,5/206,6
2. Салат из квашен капусты 55/65	0,64/0,8	4/5	1,43/1,79	44,24/55,3
3. Плов из отв мяса говядины 150/180	14,17/19,33	11,96/16,19	25,08/33,99	264/359
4. Компот из сухофруктов 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
5. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипячен 180/190	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булочка домашняя 50/60	3,99/5,4	6,47/8,25	33,75/45,75	266,3/304
Ужин				
1. Икра кабачковая (консерв) 45/50	-----	7/7	14/14	119/119
2. Омлет натуральный 90/100	7,52/9,28	13,46/18,03	1,57/1,86	157/193
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 5	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с м/сл 180/200	5,55/7,04	6,69/8,58	29,25/37,84	202,27/259,6
2. Кофейный напиток на молоке 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд с сыром (хлеб пшенич 25/30 масло сл 5/5 сыр 7/11)	1,38/2,07 0,05/0,05 1,95/2,3	0,13/0,2 7,0/8,25 2,71/3,25	9,57/14 0,05/0,1 0,34/0,41	68,7/103 63,4/75,0 34,5/41,4
Обед				
1. Рассольник с мясом и сметаной 180/200	4,02/5,02	9,04/5,02	25,9/32,37	119,68/149,6
2. Салат из отв свеклы 60/70	0,78/0,91	5,04/6,55	5/6,5	78,9/82,24
3. Котлета рыбная в том соусе 80/90	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8
4. Макароны отварные с маслом 90/100	2,82/3,29	3,42/4,26	21,39/24,95	131,2/155,5
5. Компот из сухофруктов 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
6. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипячен 180/190	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Печенье/пряник 30/50	7,8/15,6	10,7/12,4	7,24/14,48	41,1/82,4
3. Фрукты				
Ужин				
1. Пудинг творожный 95/110	19,4/24,6	6,64/8,31	31,8/39,76	264,6/330,81
2. Соус молочный сл/фруктовый сл 50/50	0,58/0,77 0,48/0,48	3,97/5,3 0,47/0,47	1,35/1,8 0,02/0,02	30,45/40,6 6,3/6,3
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	67,8/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 6	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Вермишель молочная с маслом сл 180/200	4,75/5,48	6,05/8,01	22,18/24,94	167,7/208,5
2. Кофейный напиток на молоке 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд смаслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 0,05/0,05	0,13/0,2 7,0/8,25	9,57/14 0,05/0,1	68,7/103 63,4/75,0
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп картоф с рыбой/рыбн консерв 180/200	11,33/14,16	9,73/12,16	5,33/6,66	154,2/192,75
2. Салат из квашен капусты 50/60	0,64/0,8	4/5	1,43/1,79	44,24/55,3
3. Печень по - строгоновски 90/100	17,6/19,93	21,6/24,74	2,8/4,02	280,08/316,37
4. Рис отв с маслом сл 90/98	1,96/2,28	3,45/4,3	21,85/25,49	129,7/153,8
5. Компот из сухофруктов 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
6. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипячен 180/190	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Булочка «Веснушка» 50/60	3,99/5,4	6,47/8,25	33,75/45,75	266,3/304
Ужин				
1. Картофель и овощи тушенные в соусе 185/195	3,94/4,36	6,72/7,43	17,68/19,54	179,18/198,04
2. Яйцо вареное 40/40	5,08	4,6	0,28	63
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 7	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша геркулесовая на молоке с м/сл 180/200	5,24/6,6	7,37/9,46	21,13/27,34	171,96/222,2
2. Какао на молоке 180/200	4,36/8,45	4,53/5,04	29,45/32,73	176,13/195,71
3. Бутерброд с сыром (хлеб пшенич 25/30 масло сл 5/5 сыр 7/11)	1,38/2,07 0,05/0,05 1,95/2,3	0,13/0,2 7,0/8,25 2,71/3,25	9,57/14 0,05/0,1 0,34/0,41	68,7/103 63,4/75,0 34,5/41,4
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп крестьянский с кур/мясом и сметаной 180/200	2,42/3,02	1,62/2,02	13,2/16,5	92,08/115,1
2. Суфле из отв мяса, запеченное 95/100	10,18/12,34	9,14/12,7	4,03/5,05	180,52/182,61
3. Капуста тушеная 120/130	26,6/34,5	1,92/2,4	60,96/75,0	371,52/464,4
4. Компот из сухофруктов 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
5. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Кефир/Варенец 150/180	4,2/5,04	4,78/5,58	6,09/7,2	84,39/101,26
2. Батон 25/30	1,38/2,07	0,25/0,3	10,28/15,17	50,05/70,8
Ужин				
1. Запеканка творожная 95/105	19,48/24,34	8,07/10,08	19,4/24,24	228,13/285,16
2. Повидло 15/30	-----	-----	2,97/2,97	12,2/12,2
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 8	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша ячневая на молоке с маслом сл 180/200	6,32/8,14	6,69/8,59	29,25/37,4	202,2/259,6
2. Кофейный напиток на молоке 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд смаслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	68,7/103 34,5/41,4
Обед				
1. Суп картофельн с макарон издел с куриц/мясом 180/200	1,61/2,68	1,7/2,83	10,2/17,14	62,8/104,7
2. Салат из зелен гор с сол огурцом 50/60	1,04/1,2	3,68/4,45	3,4/4,38	60,8/76,5
3. Курица тушен в том соусе 100/120	10/11,77	8,98/10,78	1,6/2,93	148,62/155,83
4. Картофельное пюре 120/130	2,92/3,47	3,34/4,04	35,1/38,9	199/223,1
5. Кисель на основе сока 180/200	-----	-----	17,11/23,78	69,2/95,8
6. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипячен 180/190	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Батон 25/30	1,38/2,07	0,25/0,3	10,28/15,17	50,05/70,8
3. Яблоко				
Ужин				
1. Икра кабачковая (консерв) 45/50	-----	7/7	14/14	119/119
1. Тефтели из рыбы в том соусе «ёжики» 90/100 25/35	4,4/5,2	21,87/25,85	5,7/6,5	136,2/161,05
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	67,8/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 9	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша пшеничная на молоке с маслом сл 180/200	5,24/6,6	7,37/9,46	21,13/27,34	171,96/222,2
2. Какао на молоке 180/200	4,36/8,45	4,53/5,04	29,45/32,73	176,13/195,71
3. Бутерброд с маслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 1,95/2,3	0,13/0,2 2,71/3,25	9,54/14,31 0,34/0,41	68,7/103 34,5/41,4
10-00 СОК 120/150	0,5	-----	10	46
Обед				
1. Суп картофельный с бобовыми (зел гор/фасоль) с кур/мясом и сметаной 180/200	0,81/1,95	3,49/4,28	11,84/15,1	94,3/117,9
2. Огурец сол 35/43	0,24/0,32	-----	0,61/0,82	3,5/4,6
3. Котлета мясная запеченная в томатном соусе 60/70/30	9,56/11,03	3,84/4,43	3,53/4,08	81,28/93,78
4. Гречка отв рассыпчатая 85/95	6,84/8,55	5,78/7,23	32,94/41,17	216,4/270,51
4. Компот с/ф 180/200	0,5/0,56	-----	25,1/27,89	102,41/113,79
5. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Кефир/Варенец 150/180	4,2/5,04	4,78/5,58	6,09/7,2	84,39/101,26
2. Ватрушка с повидлом 60/70	9,13/10,57	11,23/11,23	36/36	293,8/293,8
Ужин				
2. Макароны отварные с м/сл и сыром 110/130	3,29/11,17	10,01/10,28	22,71/31,78	218/264
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				

(зима –весна)

День 10	Белки Ясли/сад	Жиры Ясли/сад	Углеводы Ясли/сад	Калорийность Ясли/сад
Завтрак				
1. Каша рисовая на молоке с маслом сл 180/200	4,88/5,5	6,14/8,12	27,55/32,52	297,6/338
2. Коф нап с молоком 180/200	2,51/2,79	2,16/3,19	17,73/19,71	106,82/118,69
3. Бутерброд смаслом сл (хлеб пшеничн 25/30 масло сл 5/5)	1,38/2,07 0,05/0,05	0,13/0,2 7,0/8,25	9,57/14 0,05/0,1	68,7/103 63,4/75,0
Обед				
1. Суп свекольный с куриц/мяс и сметаной 180/200	4,02/5,02	9,04/5,02	25,9/32,37	119,68/149,6
2. Запеканка рыбная 100/110	9,54/11,03	5,31/6,4	2,44/2,87	96/112,8
3. Салат из отв картофеля с зел гор «Зимний» 100/110	1,22/1,52	4,55/5,69	4,3/5,38	62,8/78,5
4. Компот из свеж фруктов/ «ассорти» 180/200	0,04/0,06	-----	11,09/14,42	45,7/59,3
5. Хлеб ржан 40/50	1,45/2,9	0,25/0,5	12,07/24,14	57,81/115,6
Полдник				
1. Молоко кипячен 180/190	6,52/6,52	7,04/7,04	8,82/8,82	128,4/128,4
2. Печенье/пряник 30/50	7,8/15,6	10,7/12,4	7,24/14,48	41,1/82,4
3. Фрукты				
Ужин				
1. Сырники творожные 90/110	14,4/17,28	17,1/20,52	0,98/1,18	222,1/266,5
2. Соус фруктов слад/молочн слад 50/50	0,48/0,48	0,47/0,47	0,02/0,02	6,3/6,3
3. Чай с лимоном сладкий 180/200	0,04/0,05	-----	13,77/15,31	78,52/87,25
4. Хлеб пшеничн (бел) 25/30	1,38/2,07	0,13/0,2	9,57/14	68,7/103
Всего за день				