



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Детский сад № 67»
(МАДОУ № 67)

Набережная реки Магаданки ул., д. 41/1, г. Магадан, 685000
тел/факс.8(4132) 604-955, e-mail: dou67@magadangorod.ru

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ № 67
_____ Е.В.Юн

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



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	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша пшенная жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Крупа пшено	20	30
Молоко/Вода	90/36	90/78
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Чай с сахаром - № 411	150	180/10
Чай	0,3	0,5
Сахар	5	7
Бутерброд с маслом -№ 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Сок	190	190
ОБЕД		
Помидор в собственном соку	45(55)	60(70)
Суп картофельный с мясными фрикадельками - № 89	160/25	250/25
Картофель	85	123
Морковь	12	19
Лук репчатый	11	21
Томатная паста	2	5
Масло растительное	2	2
Мясо говядина	38	38
Яйцо (меланж)/Вода	2/2,5	2/2,5
Плов из птицы № 321 (36)	160	200
Филе кур	64	70
Масло сливочное	5	8
Морковь	10	16
Лук репчатый	10	12
Томатное пюре	7	7
Крупа рисовая	35	46
Масло растительное	5	7
Компот из сушеных фруктов - № 394	150	200
Сухофрукты/Сахар	15/8	20/10
Хлеб пшеничный	27	46
Хлеб ржаной	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое.№ 419 (60)	150	200
Ватрушка с творогом(64)	60	70
Мука пшеничная	29	34
Сахар	1,7	2
Масло сливочное	1,7	2
Яйцо	1,7 (1/24шт.)	2(1/20 шт.)
Дрожжи	1	1,2
Молоко	12	14
Фарш творожный:		
Творог	24	25
Яйца	1,7 (1/24шт.)	2(1/20 шт.)
Сахар	1,7	2
Мука пшеничная	1,7	2
Масло растительное	1	1
УЖИН		
Макароны, отварные с сыром, с маслом сливочным - № 220	150	200
Макароны	44	61
Масло сливочное	5	5
Сыр	22	22
Чай с молоком - № 413(53)	150	180
Чай	0,3	0,5
Сахар	5	7
Молоко	92	92
Соль на весь день	3	5

2 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом -№ 199	160	210
Крупа пшеничная	20	25
Масло сливочное	4	5
Сахар	3	5
Молоко	90	100
Вода	36	78
Чай с сахаром №411	150	180
Чай	0,3	0,5
Сахар	4	8
Бутерброд с маслом -№ 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 завтрак(73)		
Банан - № 386	170	170
ОБЕД		
Салат из белокочанной капусты - № 21 (14)	40	60
Капуста свежая	60	80
Морковь	10	20
Масло растительное	3	3
Борщ со свежей капусты с картофелем, со сметаной - № 63	160/9	250/9
Свекла	32	45
Капуста	20	30
Картофель	40	35
Морковь	18	18
Лук репчатый	12	19
Томатная паста	5	8
Масло растительное	3	5
Мясо бройлер-цыпляенок	18	20
(Или говядина)	27	32,5
Сметана	9	9
Рыба запеченная -№ 268 с соусом № 370	60	80
Филе рыбы	80	90
Масло сливочное	5	8
Сухари	5	7
Яйца (меланж)	20	20
Молоко	12	17
Мука пшеничная	3	4
Вода	12,5	16,5
Пюре картофельное - № 339	120	120
Картофель	180	180
Молоко	19	19
Масло сливочное	4	4
Компот из сушеных фруктов - № 394	150	200
Сухофрукты	20	23
Сахар	8	10
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Кефир - № 420	150	180
Печенье	8	25
УЖИН		
Макаронник с мясом -№ 309 (67/1)	150	200
Макароны	33	50
Масло сливочное	4	5
Лук репчатый	13	17
Масло растительное	4	4
Мясо говядина	62	70
Яйцо	20	20
Хлеб пшеничный (выход)	27	46
Кофейный напиток с молоком - № 414	150	180
Кофейный напиток	2	3
Сахар	4	8
Молоко	80	90
Вода	90	108
Соль на весь день	3	5

3 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша овсяная (геркулес) жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Крупа геркулесовая	14	24
Вода	42	86
Молоко	90	100
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Чай с лимоном - № 412	150	180
Чай	0,4	0,5
Сахар	6	7
Лимон свежий	4	8
Бутерброд с сыром российским - № 3	32	51
Хлеб пшеничный (батон)	27	39
Сыр	5,5	12,5
2 ЗАВТРАК		
Груша свежая - № 386	170	170
ОБЕД		
Огурец, консервированный без уксуса	45	60
Огурец, консервированный без уксуса	46	62
Суп картофельный с горохом № 87 и гречками №123	160/16	250/20
Картофель	43	67
Горох	19	30
Лук репчатый	11	15
Морковь	15	15
Масло растительное	3	5
Мясо цыплят-бройлеров	18	20
(Или говядина)	27	32,5
Хлеб пшеничный	30	37
Запеканка картофельная с мясом - № 164 (40)	150	200
Говядина	56	74
Масло растительное	2	2
Лук репчатый	15	17
Картофель	130	193
Яйцо (меланж)	8	10,6
Масло сливочное	2	3
Компот из сушеных фруктов - № 394	150	200
Сухофрукты	15	16
Сахар	10	12
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
	160	200
Снежок	150	180
Мармелад	10	20
УЖИН		
Сырники из творога с вареньем - № 245(70)	150/5	200/20
Творог	100	150
Сахар	5	5
Мука	6	13
Яйцо (меланж)	15	25
Масло растительное	6	10
Варенье	5	20
Кофейный напиток с молоком - № 414	150	180
Кофейный напиток	2	3
Молоко	75	90
Сахар	7	10
Соль на весь день	3	5

4 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад(брутто)
Каша манная жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Крупа манная	14	25
Молоко	90	100
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Вода	42	86
Чай с лимоном -№ 412	150/7/3,5	180/10/7
Чай	0,4	0,5
Сахар	6	7
Лимон свежий	4	8
Бутерброд с маслом -№ 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Сок	190	190
ОБЕД		
Салат из свеклы - № 34	45	60
Свекла	47	62
Масло растительное	2	3
Суп картофельный с клецками - № 81	160/12,5	250/15
Яйцо	6	6
Картофель	60	70
Морковь	10	10
Лук репчатый	10	10
Мука пшеничная	10	10
Масло растительное	2	3
Мясо цыплят-бройлеров (охлажденное)	18	20
Зелень	2	2
Голубцы с мясом и рисом/ сметанный соус № 314/372(44)	120/25	160/25
Капуста свежая белокочанная	82	100
Говядина	40	60
Крупа рисовая	6	6
Лук репчатый	12	16
Масло сливочное	3	5
Морковь	10	10
Соус:		
Сметана	10	15
Мука пшеничная	2	2
Компот из сушеных фруктов - № 394	150	200
Сухофрукты	15	20
Сахар	10	10
Хлеб пшеничный (выход)	24	32
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое - № 419 (60)	150	200
Вафли (выход)	9	25
УЖИН		
Оладьи с вареньем- № 432 (64)	100/5	120/10
Мука пшеничная	50	55
Яйцо	10	10
Молоко	50	68
Дрожжи	1	2
Сахар	2	3
Масло растительное	6	11
Варенье	5	10
Салат из моркови с яблоком-№39	45	60
Морковь	42	60
Яблоки	6	10
Масло растительное	3	3
Яйцо вареное	50	50
Чай с молоком - № 413	150	180
Чай	0,3	0,5
Сахар	7	8
Молоко	90	90
Соль на весь день	3	5

5 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Горошек консервированный	45	60
Горошек консервированный	69	92
Омлет натуральный - № 229	100	110
Яйцо (меланж)	90	100
Молоко	23	33
Масло сливочное	3	4
Какао с молоком - № 416	150	180
Какао порошок	2	2
Сахар	8	10
Молоко	92	110
Вода	65	80
Бутерброд с маслом - № 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Сок	190	190
ОБЕД		
Винегрет овощной - № 46 (16)	90	100
Картофель	40	50
Свекла/Морковь	40/12	40/15
Огурцы соленые	25	30
Лук репчатый	9	11
Масло растительное	3	3
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной - № 73	160/10	250/15
Капуста	40	53
Картофель	26	40
Морковь	13	20
Лук репчатый	8	12
Томатная паста	0,6	1
Масло растительное	3	5
Мясо цыплят-бройлеров (или говядина)	18(27)	20(32,5)
Сметана	9	10
Рулет с луком и яйцом - № 312 и соусом № 372	60/15	80/30
Мясо говядина	55	70
Лук репчатый	17	20
Хлеб пшеничный	6	8
Молоко	10	13
Масло сливочное	2	3
Яйцо (меланж)	20	30
Сухари/Вода	2/2	3/3
Масло растительное	2	2
Сметана/Мука пшеничная	4/2	8/3
Компот из ягоды мороженой - № 393	150	200
Ягода, свежемороженая/ Сахар	23/10	31/12
Хлеб ржаной	38	47,5
ПОЛДНИК		
Кефир (выход)	150	150
Булочка «Дорожная» - №453	9	20
Мука пшеничная/Сахар	50/6	50/6
Масло сливочное/Масло растительное	3/2	5/2
Яйцо	1/6(8)	1/6(8)
Дрожжи/Молоко	1,9/14	2,2/20
УЖИН		
Каша ячневая жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Крупа ячневая	15	20
Молоко	90	90
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Вода	36	78
Чай с лимоном - № 412	150/7/3,5	180/10/7
Чай	0,4	0,5
Сахар	7	10
Лимон свежий	4	8
Хлеб пшеничный (выход)	21	38
Соль на весь день	3	5

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Рис	20	30
Масло сливочное	5	5
Сахар	3	5
Молоко/Вода	90/42	100/86
Чай с молоком - № 413	150	180
Чай	0,4	0,4
Сахар	7	8
Молоко	90	90
Бутерброд с маслом -№ 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК (56)		
Сок	190	190
ОБЕД		
Салат дальневосточный из морской капусты	45	60
Салат дальневосточный из морской капусты/Лук репчатый	38/8	51/10,5
Рассольник ленинградский с перловой крупой - № 82	160/10	250/12
Картофель	64	100
Крупа перловая	3	5
Морковь	10	20
Лук репчатый	10	15
Огурцы консервированные	18	28
Масло растительное	3	5
Мясо цыплят-бройлеров (или говядина)	18(27)	20(32,5)
Сметана	9	12
Гуляш из отварного мяса - № 293	60	80
Мясо говядина	55	69
Морковь	13	20
Лук репчатый	16	20
Масло растительное	2	3
Мука пшеничная	2	2
Томатная паста	0	2
Каша рассыпчатая гречневая - № 330	120	150
Крупа гречневая	57	71
Масло сливочное	4	5
Вода	85	107
Кисель из ягоды - № 396 (47)	150	200
Ягода	22	32
Вода/Крахмал	140/6,33	143/6,33
Сахар	10	10
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое - № 419(60)	150	200
Молоко кипяченое	155	200
Печенье (выход)	10	25
УЖИН		
Тефтели рыбные тушеные № 277 с соусом № 372 (68)	80/15	80/30
Филе рыбы	95	100
Хлеб пшеничный	10	13
Молоко	16	22
Мука пшеничная	6	8
Масло растительное	5	6
Сметана	8	10
Яйцо	10	10
Капуста тушеная – № 354 (69)	120	150
Капуста	173	216
Масло растительное	5	5
Морковь	13	22
Лук репчатый	16	21
Томатная паста	8	9
Мука	2	2
Чай с сахаром № 411 (48)	150	180
Чай	0,3	0,5
Сахар	7	8
Хлеб пшеничный (выход)	17	25
Соль на весь день	3	5

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Суп молочный с макаронными изделиями - № 100	160	210
Макароны	13	17
Молоко	112	147
Сахар	1	2
Масло сливочное	1,6	2
Вода	46	63
Кофейный напиток с молоком - №414	150	180
Кофейный напиток	2	3
Молоко	83	90
Сахар	4	8
Бутерброд с маслом - № 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Сок	190	190
ОБЕД		
Огурец, консервированный без уксуса	45	60
Огурец, консервированный без уксуса	55	70
Борщ с картофелем и свеклой, со сметаной - № 64	160/7	250/7
Мясо цыплят-бройлеров (охлажденное)	19	20
(Или говядина)	27	32,5
Свекла	33	51
Картофель	43	67
Морковь	10	16
Лук репчатый	8	12
Томатная паста	1,9	3
Масло растительное	3	5
Сахар	1	1
Сметана	7	7
Котлета из говядины с соусом - № 299	60/15	80/15
Мясо говядина	60	80
Хлеб пшеничный	11	12
Молоко	14	19
Лук репчатый	5	19
Сухари	6	8
Масло растительное	3,4	5
Сметана	7,5	7,5
Мука пшеничная	2	2
Масло сливочное	2	2
Пюре картофельное - № 339	120	120
Картофель	137	137
Молоко	19	19
Масло сливочное	4	4
Кисель из ягоды - № 396	150	200
Ягода с/м	30	40
Сахар	8	10
Мука картофельная	6,33	6,33
Хлеб пшеничный (выход)	16	46
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Кисломолочный напиток «Кефир» № 420	150	180
Кефир	150	180
Печенье (выход)	9	20
УЖИН		
Вареники ленивые № 244 со сметаной(72)	120/10	150/10
Творог	95	120
Мука пшеничная	30	30
Сахар	7	9
Яйца(меланж)	15	20
Сметана	10	15
Чай с сахаром № 411 (48)	150/7	180/10
Чай	0,3	0,5
Сахар	7	10
Соль на весь день	3	5

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша ячневая жидкая с сахаром и маслом - № 199	160	210
Крупа ячневая	16	20
Молоко	90	90
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Вода	42	86
Чай с молоком - № 413	150	180
Чай	0,4	0,5
Сахар	7	8
Молоко	90	90
Бутерброд с маслом - № 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Киви - № 386	170	170
ОБЕД		
Салат из горошка, зеленого консервированного - № 10	45	60
Горошек консервированный	66	88
Масло растительное	2	3
Зелень	1	1,3
Суп картофельный с пшеничной крупой - № 86	160/12,5	250/15
Картофель	64	80
Крупа пшеничная	6	10
Морковь	15	22
Лук репчатый	15	20
Масло растительное	2	2
Мясо цыплят-бройлеров (охлажденное)	18	20
(Или говядина)	27	32,5
Фрикадельки мясные в соусе № 305 (46)	60/30	80/40
Говядина	62	83
Вода	12	16
Лук репчатый	5	6
Масло сливочное	3	5
Сметана	14	18
Мука пшеничная	5	6
Вода	45	60
Рис отварной № 332	70	100
Рис	42	53
Компот из сушеных фруктов - № 394(49)	150	200
Сухофрукты	15	20
Сахар	10	12
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое (выход) (57)	150	200
Крендель сахарный-№460	50	60
Масло сливочное/Масло растительное	2/1	3/1
Молоко/Яйцо	15/7	20/7
Мука/Сахар	35/1	40/2
Дрожжи	0,5	0,6
УЖИН		
Шницель рыбный - № 274(71)	60	80
Филе рыбное	60	80
Лук репчатый/Зелень	18/3	20/4
Яйцо (меланж)/Молоко	10/5	10/6
Сухари	7	10
Масло растительное	2	3
Томаты свежие или в собственном соку	50	75
Томаты свежие или в собственном соку	55	80
Картофель отварной - № 336	120	120
Картофель	160	160
Масло сливочное	4	4
Чай с сахаром - № 411	150/7	180/10
Чай	0,3	0,5
Сахар	4	8
Хлеб пшеничный (выход)	27	46
Соль на весь день	3	5

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша молочная «Дружба» - № 177 (№ 3)	160	210
Рис	13	15
Пшено	10	15
Молоко/Вода	90/37	90/80
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Кофейный напиток с молоком - № 414(50)	150	180
Кофейный напиток	2	3
Сахар	7	10
Молоко/Вода	75/90	90/108
Бутерброд с маслом -№ 1	35	35
Хлеб пшеничный (батон)	30	30
Масло сливочное	5	5
2 ЗАВТРАК		
Сок	190	190
ОБЕД		
Икра свекольная № 55 (23)	45	60
Свекла	46	70
Лук репчатый	9	12
Масло растительное	3	3
Томатная паста	5	7
Суп с рыбными консервами - № 95	160/35	250/40
Консервы рыбные	35	40
Картофель	60	93
Морковь	13	20
Лук репчатый	10	15
Рис	7	10
Масло растительное	2	4
Зелень	0,1	0,2
Котлета, рубленая из мяса птицы № 324	60	80
Филе кур	50	70
Хлеб пшеничный	11	14
Молоко	14	19
Сухари	10	15
Масло растительное/Яйцо	3/10	4/15
Лук репчатый	10	15
Капуста тушеная - № 354	120	150
Капуста	172	216
Масло растительное	4	5
Морковь	13	22
Лук репчатый	10	15
Томатная паста	8	9
Мука	1	2
Компот из фруктов - № 390(51)	150	200
Фрукты	50	50
Сахар	8	10
Хлеб пшеничный (выход)	16	32
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое - № 419 (60) / Конфета	150/8	200/20
УЖИН		
Запеканка из творога с джемом -№ 251	100/5	150/10
Творог	90	100
Крупа манная	4	8
Сахар	4	5
Яйцо(меланж)	5	8
Масло сливочное	2	4
Сухари	2	4
Сметана	9	11
Джем	5	10
Чай с лимоном - № 412(52)	150/3.5	180/7
Чай	0,4	0,5
Сахар	4	8
Лимон свежий	4	8
Соль на весь день	3	5

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК	Ясли (брутто)	Сад (брутто)
Каша гречневая жидкая с сахаром и маслом № 199	160	210
Гречка	16	30
Молоко	90	90
Сахар	3	5
Масло сливочное	5	5
Вода	36	78
Чай с лимоном № 412	150/7/3,5	180/10/7
Чай	0,3	0,5
Сахар	7	10
Лимон свежий	4	8
Бутерброд с сыром российским -№ 3	35	52
Хлеб пшеничный	30	40
Сыр	5,5	12,5
2 ЗАВТРАК (56)		
Яблоко	190	190
ОБЕД		
Томаты в собственном соку, без уксуса	45	60
Томаты в с/с	50	65
Рассольник домашний (81)	160	250
Картофель	64	100
Морковь	8	12,5
Лук репчатый	8	12
Огурцы консервированные	18	28
Капуста	16	25
Масло растительное	3	5
Мясо кур	18	20
Жаркое по домашнему- 292 (42)	150	200
Мясо говядина	69	70
Картофель	180	200
Лук репчатый	20	20
Масло растительное	4	5
Томатное пюре	-	10
Компот из сушеных фруктов - № 394 (49)	150	200
Сухофрукты	15	16
Сахар	10	12
Хлеб ржаной (выход)	38	47,5
ПОЛДНИК		
Молоко кипяченое - № 419 (60)	150	200
Мармелад	10	25
УЖИН		
Икра кабачковая консервированная	53	100
Икра кабачковая	65	112
Омлет натуральный- № 229(66)	110	130
Яйца (меланж)	100	100
Молоко	16	23
Масло сливочное	3	4
Хлеб пшеничный (выход)	27	46
Кофейный напиток с молоком - № 414	150	180
Кофейный напиток	2	3
Сахар	4	8
Молоко	75	90
Вода	90	108
Соль на весь день	3	5

