

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –  
ДЕТСКИЙ САД № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, mdouds459@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ



Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В. Белоносова

от 06.10.2023 г. 29/1-019

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(в возрасте от 3 до 7 лет)

Меню-раскладка  
1 день осенне - зимний период, 6 ДДУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	202,47282	0,00530	0,00505	0,02986	0,18
Батон с маслом 20/4 гр	106,84000	0,00158	0,00720	0,01072	0,024
Чай с молоком, с сахаром	110,23099	0,00316	0,00338	0,01421	0,2
<b>Итого:</b>	419,54380	0,01003	0,01563	0,05480	0,404
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	81,14127	0,00146	0,00502	0,00542	0,05
Рассольник с крупой и сметаной 180 гр	104,28056	0,00173	0,00420	0,01287	0,18
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70 гр.	167,26873	0,00995	0,01002	0,00481	0,07
Капуста тушеная	99,62056	0,00230	0,00422	0,01271	0,15
Кисель из шиповника 180г	82,05042	0,00029	0,00000	0,01946	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	617,41225	0,01856	0,02389	0,07366	0,67
<b>Полдник</b>					
Снежок 200 гр	168,43155	0,00520	0,00640	0,02180	0,2
Печенье 50 гр	232,22535	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
<b>Итого:</b>	400,65690	0,01040	0,00900	0,06020	0,25
<b>Всего:</b>	1466,56725	39,49507	48,61986	198,75676	1,424

**Меню-раскладка**  
**2 день осенне зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	172,68225	0,01086	0,00935	0,00647	0,15
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,97183	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	163,80394	0,00540	0,00690	0,02008	0,054
<b>Итого:</b>	442,45803	0,01907	0,01906	0,04070	0,404
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр	40,23380	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	40,23380	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Обед</b>					
Помидор порционный 50 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Борщ с мясом со сметаной.	125,10268	0,00600	0,00653	0,00847	0,2
Рыба, запеченная в молочном соусе 70 гр.	85,42451	0,00776	0,00198	0,00373	0,07
Рис припущенный с овощами 120 гр	177,69676	0,00326	0,00576	0,02596	0,12
Компот из яблок и чернослива 180 гр	64,57056	0,00011	0,00001	0,01533	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	549,41521	0,02062	0,01482	0,07482	0,66
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	98,15676	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Печенье 50 гр	232,22535	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
<b>Итого:</b>	330,38211	0,00796	0,00556	0,05197	0,25
<b>Всего:</b>	1346,11862	48,00535	39,79803	177,87507	1,414

3 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с яблоками 120	366,85577	0,01364	0,02387	0,02382	0,12
Сгущенное молоко 40 гр	132,95775	0,00295	0,00348	0,02293	0,04
Какао с молоком	113,55056	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	131,62817	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
<b>Итого:</b>	744,99225	0,02287	0,03510	0,08284	0,405
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,56338	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	28,56338	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 45 гр	6,29211	0,00036	0,00004	0,00171	0,045
Уха рыбацкая 0,180	100,98873	0,00614	0,00209	0,00993	0,18
Жаркое по - домашнему 220 г	328,90225	0,02199	0,02171	0,02382	0,22
Компот из сухофруктов 180 гр,	81,63380	0,00054	0,00003	0,01843	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	600,86761	0,03188	0,02429	0,07227	0,665
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Ватрушка со сметаной 70 гр	302,57859	0,00692	0,01080	0,03663	0,07
<b>Итого:</b>	389,78859	0,00928	0,01333	0,04865	0,25
<b>Всего:</b>	1832,57152	64,65873	72,85944	210,97113	1,42

Меню-раскладка  
4 день осенне - зимний период, 6 ДДУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	201,39817	0,00550	0,00732	0,02394	0,2
Кофейный напиток с молоком 180 г	105,43070	0,00252	0,00253	0,01545	0,18
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/4/6 гр	110,32225	0,00348	0,00513	0,01256	0,035
<b>Итого:</b>	417,15113	0,01150	0,01499	0,05195	0,415
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	64,18070	0,00080	0,00307	0,00664	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81,17577	0,00158	0,00276	0,01095	0,18
Бигус с мясом 200г	189,70183	0,01418	0,01289	0,01453	0,2
Кисель из шиповника 180г	82,05042	0,00029	0,00000	0,01946	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	500,15944	0,01970	0,01914	0,06997	0,65
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	49,96394	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 50 гр	232,22535	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
<b>Итого:</b>	282,18930	0,00520	0,00260	0,05021	0,25
<b>Всего:</b>	1287,53928	36,89930	36,82563	182,22352	1,415

Меню-раскладка  
5 день осенне - зимний период, 6 ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой 0,18	97,17141	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	142,70310	0,00427	0,00678	0,01870	0,046
Чай с сахаром 180 гр	44,94620	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
<b>Итого:</b>	284,82070	0,00723	0,01022	0,04059	0,406
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 50гр.	62,00676	0,00053	0,00443	0,00397	0,05
Суп из свежей рыбы с крупой	128,04972	0,00759	0,00233	0,01398	0,2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	238,12070	0,00643	0,00641	0,03987	0,13
Печень по-строгановски 70 гр.	161,15070	0,00931	0,01083	0,00192	0,07
Компот из чернослива и изюма 180 гр	87,96085	0,00029	0,00000	0,02107	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	760,33944	0,02699	0,02442	0,09919	0,67
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой 180 г	154,99930	0,00899	0,00575	0,01528	0,18
Сдоба обыкновенная 70 гр	245,73704	0,00646	0,00468	0,03941	0,07
<b>Итого:</b>	400,73634	0,01545	0,01043	0,05469	0,25
<b>Всего:</b>	1474,64649	50,17620	45,16577	204,57183	1,426

**Меню-раскладка**  
**6 день осенне - зимний период, 6 ДДУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	191,25831	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/4	101,83437	0,00233	0,00420	0,01602	0,034
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,97183	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
<b>Итого:</b>	399,06451	0,01040	0,01408	0,05592	0,414
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	39,31606	0,00065	0,00205	0,00565	0,05
Щи вегетарианские со сметаной	77,18254	0,00157	0,00406	0,00766	0,2
Глов из мяса говядины 200 гр.	363,10930	0,01494	0,01716	0,03014	0,18
Кисель из кураги 180 гр.	118,67493	0,00089	0,00001	0,02828	0,02
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	681,33352	0,02089	0,02370	0,09012	0,67
<b>Полдник</b>					
Кефир 200 г	113,64056	0,00560	0,00640	0,00820	0,2
Печенье 50 гр	232,22535	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
<b>Итого:</b>	345,86592	0,01080	0,00900	0,04660	0,25
<b>Всего:</b>	1452,78545	42,59042	46,87535	202,73268	1,434

**Меню-раскладка**  
**7 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч**

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет с кукурузой консервированной	197,62118	0,00987	0,01040	0,01146	0,15
Какао с молоком	113,55056	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	163,80394	0,00540	0,00690	0,02008	0,054
<b>Итого:</b>	474,97569	0,01850	0,02056	0,04754	0,404
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр	40,23380	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	40,23380	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 50 гр.	56,28296	0,00050	0,00509	0,00229	0,05
Суп гороховый с мясом со сметаной.	152,36549	0,00785	0,00637	0,01271	0,2
Рыба отварная 70 гр	181,86592	0,02408	0,00752	0,00000	0,07
Картофельное пюре 130 гр	131,21070	0,00262	0,00376	0,01926	0,13
Компот из кураги и изюма 180 гр	72,12141	0,00028	0,00000	0,01732	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	676,89718	0,03819	0,02316	0,06996	0,67
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	49,96394	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Зефир 30 гр	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
<b>Итого:</b>	232,76394	0,00232	0,00104	0,05072	0,25
<b>Всего:</b>	1415,83618	59,35437	45,11465	178,60211	1,424



Меню-раскладка

8 день осенне -зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с яблоками 120	366,85577	0,01364	0,02387	0,02382	0,12
Сгущеное молоко 40 гр	132,95775	0,00295	0,00348	0,02293	0,04
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,97183	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	131,62817	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
<b>Итого:</b>	737,41352	0,02245	0,03465	0,08098	0,405
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,56338	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	28,56338	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Обед</b>					
Огулец свежий порционный 45 гр	6,29211	0,00036	0,00004	0,00171	0,045
Уха рыбацкая 0,180	100,98873	0,00614	0,00209	0,00993	0,18
Котлета из говядины 70 гр	189,25352	0,01288	0,01168	0,00307	0,07
Морковь тушеная 130г	119,61662	0,00181	0,00599	0,01361	0,13
Кисель из шиповника 180г	82,05042	0,00029	0,00000	0,01946	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	581,25211	0,02433	0,02022	0,06616	0,645
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Пирожок с капустой 70 гр.	200,88070	0,00543	0,00612	0,02723	0,07
<b>Итого:</b>	288,09070	0,00780	0,00865	0,03925	0,25
<b>Всего:</b>	1617,50224	55,21352	63,66183	193,60141	1,4

Менно-раскладка  
9 день осенне - зимний период , 6.ДОУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное -20 гр.	31,84225	0,00243	0,00205	0,00014	0,02
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	229,34915	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
Батон с маслом 25/6 гр	105,08958	0,00196	0,00570	0,01337	0,031
Какао с молоком	113,55056	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	479,83155	0,01459	0,01711	0,06213	0,401
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 50 гр	55,74930	0,00082	0,00337	0,00644	0,05
Свекольник со сметаной 180гр	87,76394	0,00144	0,00366	0,01148	0,18
Мясо кур отварное в соусе 70 гр	142,67324	0,00850	0,00937	0,00180	0,07
Картофель отварной 130 гр	136,12789	0,00249	0,00329	0,02165	0,13
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	72,64901	0,00036	0,00000	0,01742	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	578,01408	0,01645	0,02011	0,07717	0,65
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	98,15676	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Мармелад 30 гр	89,13803	0,00012	0,00000	0,02298	0,03
<b>Итого:</b>	278,89479	0,00496	0,00400	0,05191	0,25
<b>Всего:</b>	1374,37280	36,50944	41,31507	201,31662	1,401

Меню-раскладка  
10 день осенне - зимний период, 6 ДДУ 459 АУ, Дети (1 здание), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой 0,18	97,17141	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Сыр 5 гр	16,45972	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,39606	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,035
<b>Итого:</b>	319,13718	0,00861	0,01321	0,03658	0,4
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,64789	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 50 гр.	73,73085	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп рыбный 180.	103,36718	0,00758	0,00272	0,01063	0,18
Соус сметанный 50 гр	53,34085	0,00059	0,00404	0,00198	0,05
Запеканка капустная с мясом говядины.	309,77831	0,02076	0,01768	0,01126	0,15
Компот из сухофруктов 180 гр.	81,63380	0,00054	0,00003	0,01843	0,18
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,85070	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	704,90169	0,03306	0,02917	0,06685	0,65
<b>Полдник</b>					
Ряженка 180 г	153,17577	0,00539	0,01078	0,00737	0,18
Сдоба обыкновенная 70 гр	245,73704	0,00646	0,00468	0,03941	0,07
<b>Итого:</b>	398,91282	0,01185	0,01546	0,04678	0,25
<b>Всего:</b>	1459,96479	54,02775	57,93535	160,31169	1,4