

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

**ДЕТСКИЙ САД- № 459**

620137 г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, [mdouds459@yandex.ru](mailto:mdouds459@yandex.ru)



Утверждаю

Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В.Белоносова

*29/1-0/8 от 06.10.2013*

**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(в возрасте от 2 до 3 лет)

Меню-раскладка

1 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	0,00441	0,00421	0,02489	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 15 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,015
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
<b>Итого:</b>	373,27000	0,00950	0,01192	0,05560	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	21,40083	0,00039	0,00103	0,00339	0,03
Рассольник с крупой и сметаной 150 гр	85,71667	0,00144	0,00350	0,01072	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 50 гр.	117,77500	0,00710	0,00715	0,00344	0,05
Капуста тушеная	74,69500	0,00195	0,00332	0,00946	0,12
Кисель из шиповника	80,22000	0,00029	0,00000	0,01908	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	462,20750	0,01402	0,01543	0,06447	0,54
<b>Полдник</b>					
Снежок 160 г	133,07667	0,00417	0,00513	0,01748	0,16
Печенье 40 гр	183,20000	0,00416	0,00208	0,03072	0,04
<b>Итого:</b>	316,27667	0,00833	0,00721	0,04820	0,2
<b>Всего:</b>	1197,80425	32,35083	34,66208	178,36750	1,19

Меню-раскладка

2 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	171,03125	0,01096	0,00943	0,00648	0,15
Сыр 5 гр	16,13333	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
<b>Итого:</b>	395,33958	0,01732	0,01726	0,03717	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Обед</b>					
Помидор порционный	8,14583	0,00039	0,00007	0,00177	0,03
Борщ с мясом со сметаной.	92,43750	0,00450	0,00490	0,00635	0,15
Рыба, запеченная в молочном соусе 50 гр.	59,76000	0,00554	0,00142	0,00266	0,05
Рис припущенный с овощами 110г	158,56208	0,00292	0,00527	0,02331	0,11
Компот из яблок и чернослива	54,78000	0,00015	0,00006	0,01319	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	456,08542	0,01634	0,01213	0,06567	0,53
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
<b>Итого:</b>	178,81000	0,00445	0,00357	0,02738	0,2
<b>Всего:</b>	1069,95004	38,45917	33,31750	140,59750	1,18

Меню-раскладка  
3 день осенне - зимний период, 6 ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с яблоками 150	453,10833	0,01712	0,02990	0,02979	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	65,46667	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	<b>700,26500</b>	<b>0,02285</b>	<b>0,03840</b>	<b>0,06662</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,00000</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28167	0,00025	0,00003	0,00116	0,03
Уха рыбацкая 0,150	82,57500	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Жаркое по - домашнему 140г	205,22583	0,01399	0,01381	0,01516	0,14
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>432,29750</b>	<b>0,02257</b>	<b>0,01603</b>	<b>0,05625</b>	<b>0,51</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком, с сахаром	89,32000	0,00263	0,00282	0,01154	0,15
Ватрушка со сметаной 50г	207,72417	0,00497	0,00715	0,02619	0,05
<b>Итого:</b>	<b>297,04417</b>	<b>0,00760</b>	<b>0,00997</b>	<b>0,03773</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1517,62250</b>	<b>53,64875</b>	<b>64,53458</b>	<b>167,81208</b>	<b>1,16</b>

Меню-раскладка  
4 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	144,18000	0,00415	0,00495	0,01811	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	16,13333	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Кофейный напиток	43,60000	0,00013	0,00000	0,00967	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
<b>Итого:</b>	333,71333	0,00854	0,01067	0,04785	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	41,54000	0,00057	0,00186	0,00476	0,03
Суп-лапша на курином бульоне 0,150	66,71250	0,00132	0,00230	0,00913	0,15
Бигус с мясом кури150г	134,36542	0,01350	0,00525	0,00673	0,15
Кисель из шиповника	80,22000	0,00029	0,00000	0,01908	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	405,23792	0,01852	0,00984	0,05807	0,52
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром 180 гр	44,37458	0,00000	0,00000	0,01063	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
<b>Итого:</b>	135,97458	0,00208	0,00104	0,02599	0,17
<b>Всего:</b>	923,48604	29,63417	21,64625	142,01292	1,14

Меню-раскладка  
5 день осенне - зимний период, 6. ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Суп молочный с лапшой	133,25000	0,00382	0,00511	0,01520	0,15
Сыр 9 гр	29,18667	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Масло сливочное 6гр	44,88000	0,00003	0,00495	0,00005	0,006
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,15
<b>Итого:</b>	327,46667	0,00870	0,01333	0,04299	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом 40гр.	51,54000	0,00051	0,00355	0,00386	0,04
Суп из свежей рыбы с крупой	106,91875	0,00605	0,00180	0,01308	0,15
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 110г	180,60000	0,00495	0,00493	0,03067	0,1
Печень по-строгановски 50 гр.	113,29375	0,00665	0,00774	0,00137	0,05
Компот из чернослива и изюма	67,09000	0,00019	0,00000	0,01632	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	601,84250	0,02119	0,01844	0,08368	0,53
<b>Полдник</b>					
Рогаток питьевой 150 г	127,28750	0,00749	0,00479	0,01273	0,15
Салата обыкновенная 50 гр	175,59583	0,00462	0,00334	0,02815	0,05
<b>Итого:</b>	302,88333	0,01211	0,00814	0,04088	0,2
<b>Всего:</b>	1278,29554	42,49083	40,00708	177,64833	1,18

Меню-раскладка  
6 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157,17000	0,00439	0,00589	0,02146	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 15 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,015
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,01833	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
<b>Итого:</b>	370,83833	0,00963	0,01359	0,05288	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого:</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом	32,84500	0,00033	0,00178	0,00365	0,03
Щи вегетарианские со сметаной	59,46125	0,00121	0,00327	0,00574	0,15
Плов из мяса говядины 180 гр.	324,37708	0,01352	0,01545	0,02766	0,18
Кисель из кураги 150 гр.	97,53750	0,00074	0,00001	0,02357	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	596,62083	0,01864	0,02092	0,07900	0,55
<b>Полдник</b>					
Кефир 100 г	89,46000	0,00447	0,00511	0,00655	0,16
Печенье 40 гр	183,20000	0,00416	0,00208	0,03072	0,04
<b>Итого:</b>	272,66000	0,00863	0,00719	0,03727	0,2
<b>Всего:</b>	1286,09988	37,40250	41,80792	179,25083	1,2

Меню-раскладка

7 день осенне - зимний период, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Кукуруза консервированная..	7,92522	0,00019	0,00004	0,00151	0,02
Омлет натуральный 130 гр	207,43652	0,01159	0,01427	0,00282	0,13
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	16,22261	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
<b>Итого:</b>	<b>447,92435</b>	<b>0,01837</b>	<b>0,02243</b>	<b>0,03721</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Молоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
<b>Итого:</b>	<b>39,60000</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,00035</b>	<b>0,01038</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 30 гр.	33,30000	0,00030	0,00305	0,00138	0,03
Суп гороховый с мясом со сметаной.	113,26957	0,00599	0,00436	0,01066	0,15
Рыба отварная 60 гр	89,54217	0,01202	0,00375	0,00000	0,05
Картофельное пюре 110 гр	99,01435	0,00209	0,00305	0,01426	0,11
Компот из кураги и изюма 150 гр	46,92957	0,00023	0,00000	0,01149	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>464,45565</b>	<b>0,02348</b>	<b>0,01464</b>	<b>0,05617</b>	<b>0,53</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с сахаром	37,90000	0,00000	0,00000	0,00908	0,15
Сыр 30гр.	91,20000	0,00024	0,00000	0,02355	0,03
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
<b>Итого:</b>	<b>220,70000</b>	<b>0,00232</b>	<b>0,00104</b>	<b>0,04799</b>	<b>0,2</b>
<b>Всего:</b>	<b>1175,50717</b>	<b>44,52217</b>	<b>38,45478</b>	<b>151,75652</b>	<b>1,18</b>



Менно-раскладка  
8 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Запеканка из творога с яблоками 150	453,10833	0,01712	0,02990	0,02979	0,15
Стушёное молоко 20 гр	65,46667	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток	43,60000	0,00013	0,00000	0,00967	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
<b>Итого:</b>	<b>657,32500</b>	<b>0,02065</b>	<b>0,03599</b>	<b>0,06349</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 100 гр	28,00000	0,00063	0,00014	0,00721	0,1
<b>Итого:</b>	<b>28,00000</b>	<b>0,00063</b>	<b>0,00014</b>	<b>0,00721</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>					
Стулец свежий порционный 30 гр	4,28167	0,00025	0,00003	0,00116	0,03
Уха рыбачья 0,150	82,57500	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Котлета из говядины 50г	130,41417	0,00923	0,00798	0,00233	0,05
Маринад тушёная 100г	90,75000	0,00139	0,00461	0,01047	0,1
Касель из шиповника	80,22000	0,00029	0,00000	0,01908	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого:</b>	<b>470,64083</b>	<b>0,01912</b>	<b>0,01479</b>	<b>0,05970</b>	<b>0,52</b>
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком, с сахаром	89,32000	0,00263	0,00282	0,01154	0,15
Пюре из фруктов	149,63125	0,00386	0,00525	0,01879	0,06
<b>Итого:</b>	<b>238,95125</b>	<b>0,00649</b>	<b>0,00806</b>	<b>0,03033</b>	<b>0,21</b>
<b>Всего:</b>	<b>1395,13004</b>	<b>46,88917</b>	<b>58,98458</b>	<b>160,72667</b>	<b>1,18</b>

Меню-раскладка  
9 день осенне - зимний период, 6.ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное -20 гр.	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	229,41667	0,00699	0,00609	0,03263	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 25 грамм	58,75000	0,00193	0,00075	0,01333	0,025
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого!</b>	443,50667	0,01367	0,01539	0,05894	0,35
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Итого!</b>	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>					
Салат из блочечной капусты с растительным маслом 30 гр.	32,98500	0,00050	0,00203	0,00387	0,03
Сметанник со сметаной 150гр	80,00250	0,00131	0,00343	0,01053	0,15
Мясо кур отварное в соусе 50 гр	99,74000	0,00607	0,00669	0,00128	0,05
Картофель отварной 110 г	102,26667	0,00183	0,00276	0,01595	0,1
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.	59,70000	0,00030	0,00000	0,01451	0,15
Хлеб ржаной 20 гр	36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
<b>Итого!</b>	457,09417	0,01286	0,01533	0,06452	0,52
<b>Полдник</b>					
Чай с молоком	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Мармелад 30 гр	87,90000	0,00012	0,00000	0,02298	0,03
<b>Итого!</b>	254,66000	0,00431	0,00329	0,04903	0,2
<b>Всего!</b>	1205,87758	31,33167	34,11375	182,57917	1,17

10 день осенне - зимний период, 6 ДОУ 459 АУ, Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка

Блюдо		Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с лапшой .						
Сыр 7 гр		133,25000	0,00382	0,00511	0,01520	0,15
Масло сливочное .		22,73333	0,00167	0,00173	0,00000	0,007
Кофейный напиток		22,44000	0,00002	0,00248	0,00002	0,003
Хлеб пшеничный 40 гр		43,60000	0,00013	0,00000	0,00967	0,15
<b>Итого:</b>		92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
		314,42333	0,00868	0,00967	0,04494	0,35
<b>Завтрак второй</b>						
Сок фруктовый 100 г						
<b>Итого:</b>		46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
		46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
<b>Обед</b>						
Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 30гр.						
Суп рыбный.		43,58000	0,00045	0,00257	0,00371	0,03
Сюз сметанный 50 гр		80,15542	0,00571	0,00226	0,00806	0,15
Заправка капустная с мясом говядины 100 гр		52,60000	0,00059	0,00404	0,00198	0,05
Компот из сухофруктов.		199,82833	0,01137	0,01189	0,00848	0,1
Хлеб ржаной 20 гр		57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр		36,20000	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
<b>Итого:</b>		46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
		516,37875	0,02133	0,02120	0,05387	0,52
<b>Полдник</b>						
Пюре из картофеля 150 г						
Сдоба обыкновенная 50 гр		125,79000	0,00449	0,00899	0,00614	0,15
<b>Итого:</b>		175,59583	0,00462	0,00334	0,02815	0,05
		301,38583	0,00911	0,01233	0,03429	0,2
<b>Итого:</b>		1178,20350	39,61583	43,30083	143,19917	1,17