

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49

тел.: 367-83-34, mdou459@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В. Белоносова



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(в возрасте от 3 до 7 лет)

1 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 180г	152,07096	0,00413	0,00370	0,02230	0,18
Батон с маслом 30/10	101,79562	0,00233	0,00420	0,01602	0,04
Чай с молоком 180 гр	62,31260	0,00162	0,00174	0,00886	0,18
Итого:	316,17918	0,00808	0,00964	0,04718	0,4
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00049	0,00010	0,00996	0,1
Итого:	46,00000	0,00049	0,00010	0,00996	0,1
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 45 гр.	55,40945	0,00059	0,00337	0,00668	0,045
Рассольник с крупой и сметаной 180 гр	102,12877	0,00168	0,00412	0,01275	0,18
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр.	120,57836	0,00851	0,00641	0,00410	0,06
Капуста тушеная	102,12247	0,00276	0,00379	0,01449	0,14
Кисель из шиповника 180г	52,30137	0,00018	0,00000	0,01245	0,18
Хлеб ржаной 30 гр	73,39178	0,00264	0,00048	0,01672	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,24932	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	576,18151	0,01864	0,01844	0,08222	0,665
Полдник					
Снежок 150 г	87,38877	0,00268	0,00330	0,01124	0,15
Пудинг из творога с морковью 100 гр	311,04932	0,01200	0,01694	0,01967	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	35,50685	0,00079	0,00093	0,00613	0,01
Итого:	433,94493	0,01547	0,02117	0,03704	0,26
Всего:	1354,07832	42,68014	49,34315	176,40178	1,425

2 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	139,42424	0,00837	0,00829	0,00370	0,15
Кофейный напиток с молоком 200 гр	92,07424	0,00245	0,00253	0,01238	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	145,10000	0,00467	0,00515	0,02007	0,054
Итого:	376,59848	0,01549	0,01597	0,03614	0,404
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00049	0,00010	0,00995	0,1
Итого:	46,00000	0,00049	0,00010	0,00995	0,1
Обед					
Помидор порционный.	8,71212	0,00040	0,00007	0,00184	0,045
Борщ с мясом со сметаной .	106,19939	0,00423	0,00477	0,01084	0,18
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	79,97364	0,00599	0,00320	0,00430	0,08
Рис припущенный с овощами 120 гр	159,22273	0,00325	0,00394	0,02594	0,12
Компот из яблок и чернослива 180 гр	64,68545	0,00011	0,00001	0,01533	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,12273	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,35000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	544,26606	0,01825	0,01263	0,08582	0,665
Полдник					
Чай с молоком 200 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,2
Печенье 50 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,05
Итого:	376,36545	0,00727	0,01178	0,05318	0,25
Всего:	1323,34620	41,50318	40,47864	185,09561	1,419

3 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	324,46984	0,01344	0,02087	0,01975	0,15
Сгущенное молоко 10 гр	32,25000	0,00071	0,00084	0,00554	0,01
Какао с молоком 200 гр	86,84531	0,00225	0,00232	0,01210	0,2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	131,82813	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
Итого:	575,39328	0,01946	0,02852	0,05748	0,405
Завтрак второй					
Апельсин 100 г	48,87500	0,00052	0,00010	0,01057	0,1
Итого:	48,87500	0,00052	0,00010	0,01057	0,1
Обед					
Огулец свежий порционный 45 гр	4,64844	0,00027	0,00003	0,00126	0,045
Уха рыбацкая 0,180	100,22250	0,00609	0,00208	0,00993	0,18
Жаркое по - домашнему 180г	154,00313	0,01052	0,00574	0,01727	0,18
Компот из сухофруктов 180 гр,	50,22656	0,00031	0,00002	0,01124	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,14844	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,38281	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	434,63188	0,02144	0,00851	0,06728	0,668
Полдник					
Чай с молоком 180 гр	75,70313	0,00206	0,00220	0,01044	0,18
Ватрушка со сметаной 70 гр	280,93734	0,00661	0,00882	0,03630	0,07
Итого:	470,07281	0,01222	0,01435	0,06561	0,25
Всего:	1524,81083	53,64000	51,47500	200,94594	1,4

4 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	171,21724	0,00489	0,00433	0,02376	0,18
Кофейный напиток с молоком 180 гр	84,31948	0,00242	0,00248	0,01050	0,18
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 25/9/6 гр	106,35672	0,00316	0,00480	0,01256	0,04
Итого:	361,89345	0,01047	0,01161	0,04682	0,4
Завтрак второй					
Яблоко 100 г	47,58621	0,00051	0,00010	0,01027	0,1
Итого:	47,58621	0,00051	0,00010	0,01027	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 45гр.	62,09914	0,00075	0,00306	0,00632	0,045
Суп-папша на курином бульоне 0,180	70,04569	0,00158	0,00165	0,01094	0,18
Бигус с мясом кури 180г	180,85897	0,01546	0,00702	0,01266	0,18
Кисель из шиповника 180г	50,85345	0,00020	0,00000	0,01206	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,23621	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,49483	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	489,58828	0,02224	0,01236	0,06955	0,645
Полдник					
Печенье 50 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,05
Чай с сахаром 200 гр	24,63500	0,00000	0,00000	0,00568	0,2
Итого:	273,44069	0,01098	0,00612	0,03826	0,25
Всего:	1156,68616	44,20138	30,19017	164,90172	1,395

5 день осенне зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,18	99,96094	0,00307	0,00355	0,01145	0,18
Батон с маслом, 35/5 гр	132,78415	0,00366	0,00695	0,01578	0,04
Чай с сахаром 180 гр	29,46189	0,00000	0,00000	0,00685	0,18
Итого:	262,20698	0,00672	0,01051	0,03408	0,4
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,86792	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,86792	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	36,61208	0,00085	0,00205	0,00457	0,045
Суп из свежей рыбы с крупой	122,54226	0,00590	0,00322	0,01515	0,18
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	211,06302	0,00639	0,00374	0,03968	0,13
Печень по-строгановски 70 гр.	145,83962	0,01098	0,00875	0,00151	0,07
Компот из черносслива и изюма 180 гр	72,46057	0,00016	0,00000	0,01713	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,32453	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,60755	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	714,44962	0,02854	0,01839	0,10561	0,665
Полдник					
Йогурт питьевой 170 г	68,08854	0,00387	0,00247	0,00657	0,17
Сдоба обыкновенная 80 гр	230,48151	0,00564	0,00518	0,03434	0,08
Итого:	342,17849	0,00784	0,00732	0,05514	0,25
Всего:	1336,55430	43,60509	36,31208	204,93283	1,415

6 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180г	130,57783	0,00377	0,00438	0,01784	0,18
Батон с маслом 30/10	102,60304	0,00233	0,00420	0,01602	0,04
Кофейный напиток с молоком 180 г	66,50000	0,00179	0,00184	0,00905	0,18
Итого:	299,68087	0,00789	0,01042	0,04292	0,4
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	40,00000	0,00042	0,00008	0,00856	0,1
Итого:	40,00000	0,00042	0,00008	0,00856	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 45гр.	56,58391	0,00063	0,00371	0,00448	0,045
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр	58,19283	0,00141	0,00244	0,00727	0,18
Плов из мяса говядины 180 гр.	260,35087	0,00783	0,01086	0,02766	0,18
Кисель из кураги 180 гр.	56,89739	0,00032	0,00000	0,01299	0,03
Хлеб ржаной 30 гр	73,97391	0,00264	0,00048	0,01672	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,80652	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	576,80543	0,01511	0,01776	0,08416	0,645
Полдник					
Кефир 150 г	46,82087	0,00225	0,00257	0,00329	0,15
Запеканка из творога с морковью 100 гр	272,91391	0,01080	0,01689	0,01826	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	25,39130	0,00055	0,00065	0,00431	0,01
Итого:	345,12609	0,01361	0,02011	0,02586	0,21
Всего:	1227,94950	37,03261	48,37783	161,49978	1,355

7 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет с кукурузой консервированной	148,23864	0,00785	0,00921	0,00509	0,15
Какао с молоком 200 гр	80,46477	0,00216	0,00222	0,01067	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	155,63000	0,00470	0,00617	0,02008	0,054
Итого:	384,33341	0,01470	0,01760	0,03583	0,404
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	52,27273	0,00056	0,00011	0,01125	0,1
Итого:	52,27273	0,00056	0,00011	0,01125	0,1
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 45 гр.	62,72455	0,00035	0,00606	0,00157	0,045
Суп гороховый с мясом со сметаной.	114,78750	0,00504	0,00438	0,01120	0,18
Рыба отварная 70 гр	127,74000	0,01695	0,00494	0,00014	0,07
Картофельное пюре 130 гр	115,34614	0,00257	0,00222	0,01906	0,13
Компот из кураги и изюма 180 гр	44,78955	0,00018	0,00000	0,01050	0,18
Хлеб ржаной 30 гр	74,04545	0,00264	0,00048	0,01672	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,87500	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	610,30818	0,03000	0,01835	0,07423	0,665
Полдник					
Чай с сахаром 200 гр	31,18136	0,00000	0,00000	0,00722	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Зефир 30 гр	46,63636	0,00012	0,00000	0,01178	0,03
Итого:	234,46477	0,00404	0,00402	0,04094	0,25
Всего:	1553,00998	49,29682	40,08364	162,25000	1,419

8 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	292,78762	0,01106	0,01794	0,01991	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	27,80952	0,00061	0,00072	0,00472	0,02
Кофейный напиток с молоком 180 гр	73,08190	0,00187	0,00192	0,00977	0,18
Хлеб пшеничный с маслом 40/10	132,89048	0,00307	0,00449	0,02008	0,05
Итого:	526,56952	0,01661	0,02506	0,05448	0,4
Завтрак второй					
Яблоко 100 г	43,80952	0,00046	0,00009	0,00938	0,1
Итого:	43,80952	0,00046	0,00009	0,00938	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 45 гр	4,81667	0,00028	0,00003	0,00131	0,045
Уха рыбацкая 0,180	93,50548	0,00614	0,00132	0,00993	0,18
Котлета из говядины 70 гр	115,25667	0,01384	0,00382	0,00342	0,07
Морковь тушеная 130г	84,36524	0,00172	0,00251	0,01350	0,13
Кисель из шиповника	54,18262	0,00019	0,00000	0,01233	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	74,12381	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,95000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	497,20048	0,02709	0,00843	0,07223	0,695
Полдник					
Чай с молоком 180гр	69,21429	0,00188	0,00201	0,00954	0,18
Пирожок с капустой 70 гр.	180,06833	0,00514	0,00420	0,02729	0,07
Итого:	338,10429	0,00964	0,00962	0,04658	0,25
Всего:	1372,31569	53,79905	43,21024	182,66643	1,445

9 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Яйцо отварное -20 гр.	31,40000	0,00240	0,00203	0,00014	0,02
Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	193,48952	0,00572	0,00315	0,03261	0,16
Батон с маслом 35/6 гр	122,49143	0,00247	0,00590	0,01697	0,041
Какао с молоком 180 гр	73,96833	0,00205	0,00207	0,00958	0,18
Итого:	421,34929	0,01264	0,01315	0,05930	0,401
Завтрак второй					
Апельсин 100 г	42,81286	0,00045	0,00009	0,00916	0,1
Итого:	42,81286	0,00045	0,00009	0,00916	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 50 гр	56,18357	0,00083	0,00337	0,00644	0,05
Свекольник со сметаной 180гр	88,95000	0,00147	0,00359	0,01189	0,18
Мясо кур отварное в соусе 70 гр	121,32143	0,00720	0,00763	0,00174	0,07
Картофель отварной 130 гр	125,70857	0,00248	0,00215	0,02164	0,13
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр.	40,91976	0,00023	0,00000	0,00953	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	74,12381	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,95000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	578,15714	0,01712	0,01749	0,08300	0,68
Полдник					
Чай с молоком 200 гр	67,59929	0,00184	0,00196	0,00932	0,2
Мармелад 30 гр	44,99643	0,00006	0,00000	0,01149	0,03
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	302,98976	0,00726	0,00656	0,04678	0,25
Всего:	1315,69260	37,48524	37,29452	198,24119	1,431

10 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,18	93,12136	0,00287	0,00314	0,01113	0,18
Кофейный напиток с молоком 180 гр	79,45167	0,00210	0,00213	0,01059	0,18
Хлеб пшеничный с маслом, 40/5 гр	151,92667	0,00451	0,00598	0,02008	0,045
Итого:	324,49970	0,00948	0,01125	0,04180	0,405
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00049	0,00010	0,00995	0,1
Итого:	46,00000	0,00049	0,00010	0,00995	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск. капусты и репчат. лука с растит. маслом 45гр.	72,17864	0,00074	0,00418	0,00611	0,045
Суп рыбный 180.	107,58394	0,00719	0,00279	0,01181	0,18
Соус сметанный 50 гр	49,20788	0,00053	0,00368	0,00192	0,05
Запеканка капустная с мясом говядины.	209,55712	0,01186	0,01065	0,01444	0,15
Компот из сухофруктов 180гр	45,85606	0,00026	0,00001	0,01057	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,49697	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,35000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	628,23061	0,02551	0,02207	0,07660	0,675
Полдник					
Ряженка 160 г	97,82182	0,00342	0,00685	0,00468	0,16
Сдоба обыкновенная 90 гр	230,49545	0,00557	0,00537	0,03401	0,09
Итого:	460,60364	0,01218	0,01616	0,05683	0,25
Всего:	1441,92464	47,66394	49,58045	185,17909	1,43