

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

29/1-08 от 06.10.2023



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(в возрасте от 2 до 3 лет)

1 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	92,30333	0,00237	0,00229	0,01399	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 15 гр	35,25000	0,00116	0,00045	0,00800	0,015
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:	252,16333	0,00592	0,00940	0,03404	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 30 гр.	55,40945	0,00059	0,00337	0,00668	0,03
Рассольник с крупой и сметаной 150 гр	85,09963	0,00141	0,00350	0,01062	0,15
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр.	118,89000	0,00851	0,00641	0,00410	0,06
Капуста тушеная	74,85815	0,00235	0,00270	0,01103	0,11
Кисель из шиповника	36,44444	0,00015	0,00000	0,00862	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
Итого:	397,69222	0,01526	0,01303	0,05274	0,54
Полдник					
Снежок 100 г	88,53333	0,00277	0,00341	0,01163	0,1
Пудинг из творога с морковью 100 гр	262,19889	0,00959	0,01389	0,01926	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Итого:	384,51000	0,01312	0,01820	0,03680	0,21
Всего:	1080,40089	34,80185	40,72185	133,68667	1 2

2 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет с зеленым горошком (запеченный) - 150 гр.	124,14792	0,00746	0,00781	0,00293	0,15
Сыр 5 гр	13,49333	0,00100	0,00103	0,00000	0,005
Масло сливочное 5 гр.	31,16667	0,00002	0,00344	0,00003	0,005
Кофейный напиток с молоком 150 гр	65,57500	0,00203	0,00211	0,00799	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	326,78292	0,01355	0,01475	0,03099	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Помидор порционный.	4,79167	0,00023	0,00004	0,00104	0,04
Борщ с мясом со сметаной.	68,59875	0,00248	0,00319	0,00695	0,15
Рыба, запеченная в молочном соусе 60 гр.	58,61417	0,00460	0,00243	0,00323	0,06
Рис припущенный с овощами .	147,38625	0,00318	0,00325	0,02546	0,11
Компот из яблок и чернослива	32,20000	0,00011	0,00006	0,00775	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
Итого:	393,99083	0,01345	0,00939	0,06281	0,55
Полдник					
Чай с молоком 180 гр	41,07500	0,00099	0,00106	0,00614	0,18
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	299,63875	0,00578	0,00801	0,04583	0,2
Всего:	1066,88833	33,27792	32,24375	149,74167	1,2

3 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	307,38136	0,01120	0,01795	0,02648	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	65,45455	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	48,05000	0,00131	0,00136	0,00705	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	516,03591	0,01591	0,02540	0,05756	0,35
Завтрак второй					
Апельсин 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Огулец свежий порционный 30 гр	2,70455	0,00015	0,00002	0,00073	0,03
Уха рыбацкая 0,150	75,37364	0,00512	0,00104	0,00827	0,15
Жаркое по - домашнему 140г	106,06227	0,00799	0,00386	0,01171	0,14
Компот из сухофруктов.	32,40000	0,00027	0,00001	0,00734	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
Итого:	298,94045	0,01637	0,00536	0,04643	0,51
Полдник					
Чай с молоком, с сахаром	60,90000	0,00179	0,00192	0,00787	0,15
Ватрушка со сметаной 60 гр	233,11545	0,00562	0,00731	0,03108	0,06
Итого:	386,18136	0,01030	0,01230	0,05364	0,21
Всего:	1264,11700	43,08727	43,14864	167,74045	1,17

4 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	101,64000	0,00317	0,00360	0,01242	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	13,02400	0,00096	0,00099	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
Итого:	288,06400	0,00732	0,00907	0,04217	0,35
Завтрак второй					
Яблоко 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 40гр.	57,31850	0,00066	0,00304	0,00555	0,04
Суп-лапша на курином бульоне 0,150	66,71250	0,00132	0,00230	0,00913	0,15
Бигус с мясом кури	119,73550	0,01254	0,00424	0,00674	0,15
Кисель из шиповника	44,25000	0,00019	0,00000	0,01054	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
Итого:	370,41650	0,01755	0,01000	0,05034	0,53
Полдник					
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Чай с сахаром.	23,68750	0,00000	0,00000	0,00568	0,15
Итого:	238,30250	0,00907	0,00502	0,03495	0,2
Всего:	944,91920	34,44400	24,18650	137,56250	1,18

5 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой .	120,16000	0,00381	0,00384	0,01519	0,15
Батон 40 гр	73,43750	0,00241	0,00094	0,01666	0,04
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	16,28000	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Чай с сахаром	23,68750	0,00000	0,00000	0,00568	0,15
Итого:	270,96500	0,00744	0,01014	0,03756	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	19,75813	0,00051	0,00103	0,00275	0,03
Суп из свежей рыбы с крупой	98,27500	0,00464	0,00245	0,01310	0,15
Печень говяжья по-строгановски	87,84375	0,01055	0,00403	0,00049	0,06
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 110г	209,57188	0,00642	0,00396	0,03985	0,11
Компот из чернослива и изюма	37,92500	0,00011	0,00000	0,00922	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
Итого:	535,77375	0,02506	0,01189	0,08379	0,54
Полдник					
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,57875	0,00561	0,00407	0,03379	0,06
Йогурт питьевой 150 г	81,60000	0,00480	0,00307	0,00816	0,15
Итого:	311,03063	0,00780	0,00574	0,05340	0,21
Всего:	1163,73056	40,80125	27,86563	184,85438	1,2

6 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	104,50000	0,00319	0,00368	0,01437	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Батон 15 гр	35,25000	0,00116	0,00045	0,00800	0,015
Кофейный напиток с молоком 180 г	61,21111	0,00153	0,00156	0,00876	0,18
Итого:	238,36111	0,00591	0,00982	0,03116	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 40гр.	44,27333	0,00050	0,00297	0,00359	0,04
Щи вегетарианские со сметаной	42,17500	0,00114	0,00163	0,00560	0,15
Плов из мяса говядины 180 гр.	268,77333	0,00905	0,01184	0,02766	0,18
Кисель из кураги 150 гр.	51,86667	0,00033	0,00000	0,01247	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
Итого:	489,48833	0,01386	0,01686	0,06770	0,56
Полдник					
Кефир 100 г	44,80000	0,00224	0,00256	0,00328	0,1
Запеканка из творога с морковью 100 гр	252,82056	0,00988	0,01616	0,01807	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	33,77778	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Итого:	331,39833	0,01288	0,01962	0,02726	0,21
Всего:	1104,79078	33,14389	46,40278	136,22167	1,22

7 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Кукуруза консервированная...	9,80000	0,00024	0,00004	0,00187	0,02
Омлет натуральный 130 гр	196,21083	0,01076	0,01357	0,00277	0,13
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	13,49333	0,00100	0,00103	0,00000	0,005
Какао с молоком	44,04583	0,00120	0,00124	0,00646	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	393,35000	0,01626	0,02037	0,03118	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 40 гр.	44,40292	0,00040	0,00407	0,00184	0,04
Суп гороховый с мясом со сметаной.	80,12458	0,00369	0,00261	0,00932	0,15
Рыба отварная 60 гр	55,00000	0,00751	0,00219	0,00006	0,06
Картофельное пюре 120 гр	94,54375	0,00221	0,00211	0,01540	0,12
Компот из кураги и изюма 150 гр	28,25000	0,00012	0,00000	0,00690	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
Итого:	384,72125	0,01678	0,01140	0,05189	0,56
Полдник					
Чай с сахаром	18,95000	0,00000	0,00000	0,00454	0,15
Зефир 30 гр	45,60000	0,00012	0,00000	0,01178	0,03
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	172,89583	0,00278	0,00271	0,03246	0,2
Всего:	999,08667	36,31083	34,57833	125,63250	1,21

8 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	238,61000	0,00898	0,01474	0,01845	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	43,25926	0,00097	0,00115	0,00757	0,02
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Кофейный напиток	19,65926	0,00006	0,00000	0,00433	0,15
Хлеб пшеничный 25 гр	57,75000	0,00190	0,00023	0,01253	0,025
Итого:	396,67852	0,01194	0,02024	0,04291	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Огулец свежий порционный 30 гр	2,20370	0,00013	0,00002	0,00060	0,03
Уха рыбацкая 0,150	82,66926	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Котлета из говядины	98,21000	0,01092	0,00370	0,00321	0,06
Морковь тушеная 130г	77,42815	0,00172	0,00212	0,01349	0,12
Кисель из шиповника	36,44444	0,00015	0,00000	0,00862	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
Итого:	379,35556	0,02087	0,00800	0,05258	0,55
Полдник					
Чай с молоком, с сахаром	75,84444	0,00263	0,00282	0,00831	0,15
Пирожок с капустой ..	129,22185	0,00350	0,00332	0,01907	0,06
Итого:	286,08222	0,00874	0,00899	0,03713	0,21
Всего:	1107,89796	42,04815	37,32741	142,72037	1,21

9 день осенне - зимний период группа раннего возраста

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 150 гр	214,75808	0,00598	0,00511	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	40,65769	0,00111	0,00115	0,00597	0,15
Итого:	382,96577	0,01143	0,01316	0,05209	0,35
Завтрак второй					
Апельсин 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 30 гр.	32,98500	0,00050	0,00203	0,00387	0,03
Свекольник со сметаной 150гр	80,14615	0,00132	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 .	103,27692	0,00210	0,00179	0,01832	0,12
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр.	27,99231	0,00019	0,00000	0,00684	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
Итого:	426,54038	0,01301	0,01436	0,05921	0,54
Полдник					
Чай с молоком 150 гр	39,61731	0,00099	0,00106	0,00580	0,15
Мармелад 30 гр	43,95000	0,00006	0,00000	0,01149	0,03
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	157,64885	0,00290	0,00376	0,02632	0,2
Всего:	1015,30977	27,84000	31,37577	147,72423	1,19

10 день осенне - зимний период группа раннего возраста

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой .	113,44333	0,00337	0,00367	0,01448	0,15
Масло сливочное 5 гр.	37,40000	0,00003	0,00413	0,00004	0,005
Сыр 5 гр	13,49333	0,00100	0,00103	0,00000	0,005
Кофейный напиток	20,69167	0,00004	0,00000	0,00472	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	277,42833	0,00748	0,00919	0,03928	0,35
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля,морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 30гр.	42,15667	0,00044	0,00247	0,00364	0,03
Суп рыбный.	83,31375	0,00542	0,00232	0,00894	0,15
Соус сметанный 40 гр	44,05833	0,00048	0,00331	0,00186	0,04
Запеканка капустная с мясом говядины.	177,14667	0,01018	0,00935	0,01054	0,13
Компот из сухофруктов.	29,70000	0,00024	0,00001	0,00673	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
Итого:	458,77542	0,01960	0,01788	0,05008	0,54
Полдник					
Ряженка 140 г	67,20000	0,00240	0,00480	0,00328	0,14
Сдоба обыкновенная 60 гр	228,74833	0,00551	0,00573	0,03398	0,06
Итого:	380,45625	0,01021	0,01298	0,04926	0,2
Всего:	1164,43088	37,78208	40,14333	148,71708	1,19