



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 459

О.В. Белоносова

приказ № 28-0/9 от 28.10.2015

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	202,49681	0,00530	0,00505	0,02986	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	128,89569	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Итого:	418,60250	0,01039	0,01359	0,06059	0,401
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	55,48667	0,00059	0,00337	0,00668	0,05
Рассольник с крупой и сметаной 180 гр	104,34486	0,00173	0,00420	0,01287	0,18
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 70г	205,94167	0,01324	0,01267	0,00481	0,07
Капуста тушеная 130 гр.	76,26514	0,00197	0,00404	0,00788	0,13
Кисель из шиповника 180г	82,04111	0,00029	0,00000	0,01946	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,05417	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	649,39611	0,02208	0,02492	0,07927	0,67
Полдник					
Снежок 150 г	126,10236	0,00389	0,00479	0,01632	0,15
Пудинг из творога с морковью 100 гр	258,84167	0,00979	0,01416	0,01629	0,1
Сгущеное молоко 10 гр	34,26667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Итого:	419,21069	0,01444	0,01985	0,03853	0,26
Всего:	1574,80930	47,95861	58,43000	193,65208	1,431

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.	172,13389	0,01089	0,00937	0,00648	0,15
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,95139	0,00280	0,00282	0,01414	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	163,77167	0,00540	0,00690	0,02008	0,054
Итого:	441,85694	0,01910	0,01909	0,04070	0,404
Завтрак второй					
Сок 100 гр	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Итого:	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Обед					
Помидор порционный 50 гр	13,57000	0,00065	0,00012	0,00295	0,05
Борщ с мясом со сметаной .	135,68264	0,00649	0,00656	0,01121	0,18
Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	97,60472	0,00886	0,00227	0,00426	0,08
Рис припущенный с овощами 120 гр	177,61667	0,00326	0,00576	0,02596	0,12
Компот из яблок и чернослива 180 гр	64,60375	0,00011	0,00001	0,01533	0,18
Хлеб ржаной 30 гр.	55,05417	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	614,39444	0,02364	0,01535	0,08729	0,67
Полдник					
Чай с молоком 200 гр	68,33611	0,00132	0,00141	0,01122	0,2
Печенье 50 гр	232,18056	0,00520	0,00260	0,03840	0,05
Итого:	300,51667	0,00652	0,00401	0,04962	0,25
Всего:	1442,46810	49,40750	38,44708	187,23028	1,424

3 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	458,58361	0,01705	0,02984	0,02978	0,15
Сгущеное молоко 10 гр	34,26667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Какао с молоком	113,53014	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	131,60278	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
Итого:	737,98319	0,02409	0,03848	0,07177	0,405
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,10500	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Уха рыбацкая 0,180	100,93319	0,00615	0,00209	0,00993	0,18
Жаркое по - домашнему 200г	281,39833	0,01968	0,01969	0,01931	0,2
Компот из сухофруктов 180 гр,	81,61806	0,00054	0,00003	0,01843	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Соль 3 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	614,72264	0,03168	0,02261	0,08132	0,683
Полдник					
Чай с молоком 180 гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Ватрушка со сметаной 70 гр	303,30250	0,00691	0,01079	0,03663	0,07
Итого:	390,51250	0,00928	0,01333	0,04865	0,25
Всего:	1830,81840	65,68236	74,55944	208,95736	1,438

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	211,25681	0,00580	0,00569	0,02908	0,18
Сыр 5 гр	16,42667	0,00120	0,00123	0,00000	0,005
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,33514	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Хлеб пшеничный с маслом 30/5	110,11000	0,00194	0,00600	0,01258	0,045
Итого:	433,12861	0,01146	0,01545	0,05439	0,41
Завтрак второй					
Сок 100 гр	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Итого:	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	62,95500	0,00077	0,00306	0,00640	0,05
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	81,18542	0,00158	0,00276	0,01095	0,18
Бигус с мясом курицы 200г	208,78500	0,01823	0,00817	0,01377	0,2
Кисель из шиповника 200г	90,85000	0,00049	0,00001	0,02163	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 40 гр	93,68333	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	610,86431	0,02675	0,01484	0,08952	0,71
Полдник					
Чай с сахаром 200 гр	24,63500	0,00000	0,00000	0,00568	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	116,23500	0,00233	0,00129	0,03325	0,27
Всего:	1245,92800	41,03708	31,67917	187,25542	1,51

5 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Суп молочный с лапшой 0,18	97,03639	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Батон с маслом 35/6 гр	128,89569	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Чай с сахаром 180 гр	44,95361	0,00000	0,00000	0,01063	0,18
Итого:	270,88569	0,00568	0,00944	0,04060	0,401
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	36,21889	0,00085	0,00205	0,00457	0,05
Суп из свежей рыбы с крупой 180 гр	106,23167	0,00598	0,00180	0,01299	0,18
Печень по-строгановски 70 гр.	144,17625	0,00931	0,01083	0,00192	0,07
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	205,09347	0,00643	0,00641	0,03987	0,13
Компот из чернослива и изюма 180 гр	84,95778	0,00029	0,00000	0,02107	0,18
Хлеб ржаной 20 гр.	36,51110	0,00132	0,00024	0,00836	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,84167	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	660,03090	0,02439	0,02127	0,09044	0,63
Полдник					
Йогурт питьевой 170 г	146,35347	0,00849	0,00543	0,01443	0,17
Сдоба обыкновенная 80 гр	284,90847	0,00741	0,00536	0,04505	0,08
Итого:	431,26194	0,01589	0,01079	0,05947	0,25
Всего:	1449,77860	47,01778	41,57000	205,77667	1,381

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	191,27750	0,00527	0,00706	0,02575	0,18
Батон с маслом 30/4	101,81472	0,00233	0,00420	0,01602	0,034
Кофейный напиток с молоком 180 г	105,44111	0,00252	0,00253	0,01545	0,18
Итого:	398,53333	0,01012	0,01380	0,05723	0,394
Завтрак второй					
Сок 100 гр	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Итого:	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Обед					
Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	55,48667	0,00059	0,00337	0,00668	0,05
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр	58,55847	0,00142	0,00249	0,00728	0,18
Плов из мяса говядины 200 гр.	284,03620	0,01494	0,01716	0,03014	0,2
Кисель из кураги 180 гр.	118,71528	0,00089	0,00001	0,02828	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	660,46470	0,02275	0,02377	0,10414	0,68
Полдник					
Кефир 150 г	85,08111	0,00419	0,00479	0,00614	0,15
Запеканка из творога с морковью 100 гр	290,44417	0,01161	0,02040	0,01456	0,1
Сгущенное молоко 10 гр	34,26667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Итого:	409,79194	0,01656	0,02609	0,02662	0,26
Всего:	1554,49000	50,05819	63,80125	195,19014	1,434

7 день осенне- зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Омлет с кукурузой консервированной .	197,07056	0,00984	0,01037	0,01146	0,15
Какао с молоком	113,53014	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Хлеб пшеничный с маслом, сыром 40/5/9 гр	163,77167	0,00540	0,00690	0,02008	0,054
Итого:	474,37236	0,01846	0,02053	0,04754	0,404
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из свежих помидор с растительным маслом 50 гр.	56,27250	0,00050	0,00509	0,00229	0,05
Суп гороховый с мясом со сметаной.	121,01736	0,00782	0,00637	0,01244	0,18
Рыба отварная 70 гр	131,83083	0,02408	0,00752	0,00000	0,07
Картофельное пюре 130 гр	126,63583	0,00258	0,00342	0,01908	0,13
Компот из кураги и изюма 180 гр	72,16472	0,00028	0,00000	0,01732	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	651,58880	0,04019	0,02314	0,08288	0,68
Полдник					
Зефир 30 гр	234,46477	0,00404	0,00402	0,04094	0,03
Чай с сахаром 200 гр	24,63500	0,00000	0,00000	0,00568	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	350,69980	0,00233	0,00129	0,03325	0,27
Всего:	1564,26100	61,48153	45,06319	173,76667	1,434

8 день осенне - зимний период дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Запеканка из творога с яблоками 150	458,58361	0,01705	0,02984	0,02978	0,15
Сгущенное молоко 20 гр	66,48889	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Масло сливочное 10г	74,80000	0,00005	0,00825	0,00008	0,01
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,33514	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Хлеб пшеничный 40 гр	93,68333	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	788,89097	0,02414	0,04272	0,07410	0,4
Завтрак второй					
Сок 100 гр	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Итого:	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Обед					
Огурец свежий порционный 50 гр	7,10500	0,00040	0,00005	0,00190	0,05
Уха рыбацкая 0,180	100,93319	0,00615	0,00209	0,00993	0,18
Котлета из говядины 70 гр	189,26819	0,01288	0,01168	0,00307	0,07
Морковь тушеная 130г	119,70181	0,00181	0,00599	0,01361	0,13
Кисель из шиповника 180г	82,04111	0,00029	0,00000	0,01946	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	642,71736	0,02645	0,02056	0,07972	0,68
Полдник					
Чай с молоком 180гр	87,21000	0,00237	0,00253	0,01202	0,18
Пирожок с капустой 70 гр.	200,67097	0,00542	0,00611	0,02723	0,07
Итого:	287,88097	0,00779	0,00864	0,03925	0,25
Всего:	1805,18930	59,42472	71,98972	208,32556	1,43

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
Батон с маслом 35/6 гр	128,89569	0,00273	0,00600	0,01870	0,041
Макаронные изделия отварные с сыром 160 гр	247,91431	0,00745	0,00648	0,03480	0,16
Какао с молоком 180 гр	140,36889	0,00339	0,00323	0,02156	0,18
Итого:	548,57889	0,01597	0,01773	0,07520	0,401
Завтрак второй					
Фрукт 100 гр	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	87,60000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом 50 гр	55,68000	0,00083	0,00337	0,00644	0,05
Свекольник со сметаной 180гр	86,29972	0,00140	0,00365	0,01119	0,18
Мясо кур отварное в соусе 70 гр	142,60944	0,00850	0,00937	0,00180	0,07
Картофель отварной 130 гр	136,10833	0,00249	0,00329	0,02165	0,13
Компот из сухофруктов и шиповника 180 гр,	72,69292	0,00036	0,00000	0,01742	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	637,05847	0,01850	0,02044	0,09024	0,68
Полдник					
Мармелад 30 гр	44,99643	0,00006	0,00000	0,01149	0,03
Чай с молоком 200 гр	68,59929	0,00184	0,00196	0,00932	0,2
Печенье 20 гр	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536	0,02
Итого:	205,19580	0,00470	0,00382	0,03465	0,27
Всего:	1478,43320	39,66083	42,09153	210,19347	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	97,03639	0,00296	0,00344	0,01127	0,18
Кофейный напиток с молоком 180 гр	95,33514	0,00252	0,00253	0,01273	0,18
Хлеб пшеничный с маслом 40/5	131,60278	0,00307	0,00449	0,02008	0,045
Итого:	323,97431	0,00855	0,01046	0,04408	0,405
Завтрак второй					
Сок 100 гр	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Итого:	85,70000	0,00016	0,00000	0,00962	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, морск.капусты и репчат.лука с растит.маслом 50гр.	73,66931	0,00075	0,00428	0,00618	0,05
Суп рыбный.	102,04056	0,00751	0,00271	0,01002	0,18
Соус сметанный 50 гр	53,41972	0,00059	0,00404	0,00198	0,05
Залеканка капустная с мясом говядины.	309,65208	0,02076	0,01768	0,01126	0,15
Компот из сухофруктов 180гр	67,09347	0,00044	0,00002	0,01537	0,18
Хлеб ржаной 40 гр	73,40556	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Хлеб пшеничный 30 гр	70,26250	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	749,54319	0,03497	0,02948	0,07655	0,68
Полдник					
Ряженка 160 г	136,12667	0,00479	0,00958	0,00655	0,16
Сдоба обыкновенная 90 гр	320,04944	0,00829	0,00600	0,05067	0,09
Итого:	456,17611	0,01308	0,01558	0,05722	0,25
Всего:	1615,39370	57,65431	55,59181	193,11514	1,435

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849367

Владелец Белоносова Ольга Валентиновна

Действителен с 28.08.2025 по 28.08.2026