

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 539

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ – детский сад № 539  
/ С.В. Бельченко  
Приказ № 1/30-1 от 01.02.2021 г.

## **10 – дневное меню**

# **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 539**

Для категории детей от 1,5 до 3 лет с 10,5 часовым режимом функционирования

Меню-раскладка

1 неделя 1 день, дети 1,5-3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным (5/4)	128,250	3,336	4,025	17,319	150
Батон с маслом (1/13)	88,670	1,945	4,050	13,357	29,00
Чай с лимоном (11/10)	29,676	0,051	0,005	6,915	150,00
<b>Итого:</b>	<b>246,596</b>	<b>5,332</b>	<b>8,080</b>	<b>37,591</b>	<b>329,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	82,800	0,900	0,180	18,180	180,00
<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной (6/2)	49,370	1,215	2,045	6,332	150,00
Зелень сухая (11/0)	0,074	0,007	0,001	0,015	1,00
Картофельное пюре 100 г (7.3/3/3)	103,546	2,033	3,105	15,199	100,000
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (32/1)	38,964	0,617	2,092	4,940	30,00
<b>Итого:</b>					
<b>Компот из изюма (7.078)</b>	71,680	0,169	0,000	17,468	150,00
Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
Гуляш из мяса говядины (11/8)	178,956	11,856	11,395	2,949	60,00
<b>Итого:</b>	<b>534,040</b>	<b>19,067</b>	<b>19,118</b>	<b>67,373</b>	<b>536,000</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (вариант2) (10/5)	234,546	10,133	13,179	12,760	80,00
Сгущенное молоко для запеканки (12/11)	38,400	0,863	1,020	6,720	12,00
Кефир 40 г (79/1)	84,000	4,200	4,800	6,150	150,00
Вафли (7.309)	70,000	0,640	0,560	16,180	40,00
<b>Итого:</b>	<b>426,946</b>	<b>15,836</b>	<b>19,559</b>	<b>41,810</b>	<b>282,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1290,382</b>	<b>41,135</b>	<b>46,937</b>	<b>164,954</b>	<b>1327,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 2 день, дети 1,5-3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая с маслом сливочным(7/4)	144,608	3,574	4,804	19,556	150,00
Батон с маслом и сыром (4/13)	95,400	3,092	4,518	9,724	30,00
Кофейный напиток с молоком (13/10)	93,378	2,760	2,816	11,675	150,00
<b>Итого:</b>	<b>333,386</b>	<b>9,426</b>	<b>12,138</b>	<b>40,955</b>	<b>330,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Свежие фрукты (19/10)	60,750	0,507	0,475	14,196	135,00
<b>Итого:</b>	<b>60,750</b>	<b>0,507</b>	<b>0,475</b>	<b>14,196</b>	<b>135,00</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник (9/2)	59,766	1,134	2,132	8,082	150,00
Рагу из овощей (18/3)	59,638	1,270	2,022	8,810	80,00
Биточки рыбные (9/7)	150,586	17,460	2,042	5,727	70,00
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и растит. маслом (19/1)	53,876	0,659	4,817	2,279	30,00
<b>Итого:</b>	<b>474,213</b>	<b>24,059</b>	<b>11,513</b>	<b>58,861</b>	<b>525,00</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет с картофелем (запеченный) (4/6)	102,195	5,133	4,652	7,857	80,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	57,750	1,786	0,198	11,398	25,00
Чай (10/10)	28,551	0,000	0,000	6,811	150,00
Вагрушка со сметаной (6/12)	138,970	3,264	5,047	16,911	35,00
<b>Итого:</b>	<b>327,466</b>	<b>10,183</b>	<b>9,897</b>	<b>42,977</b>	<b>290,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1195,815</b>	<b>44,175</b>	<b>34,023</b>	<b>156,989</b>	<b>1280,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 3 день, дети 1,5 - 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная с маслом сливочным(14/4)	136,380	3,680	4,496	17,699	150,00
Хлеб с сыром (3/13)	67,959	3,214	2,388	9,994	25,00
Какао с молоком (14/10)	121,044	3,420	3,436	16,745	150,00
<b>Итого:</b>	<b>325,383</b>	<b>10,314</b>	<b>10,320</b>	<b>44,438</b>	<b>325,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	92,000	1,000	0,200	20,200	180,00
<b>Итого:</b>	<b>92,000</b>	<b>1,000</b>	<b>0,200</b>	<b>20,200</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне (7.018)	56,090	1,346	1,317	9,672	150,00
Плов из мяса кур (4/9)	400,250	22,412	21,008	22,727	150,00
Напиток из шиповника (15/10)	67,600	0,359	0,000	16,360	150,00
Зелень сухая (1/1/0)	0,074	0,007	0,001	0,015	1,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
<b>Итого:</b>	<b>615,464</b>	<b>27,295</b>	<b>22,806</b>	<b>69,244</b>	<b>496,000</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет 80 г (2/6)	154,153	7,952	11,185	1,398	80,00
Пряник (7.307)	140,000	1,920	1,120	31,080	40,00
Йогурт (7.79/4)	57,750	1,786	0,198	11,398	25,000
<b>Итого:</b>	<b>504,903</b>	<b>20,658</b>	<b>18,263</b>	<b>59,176</b>	<b>325,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1537,750</b>	<b>59,267</b>	<b>51,589</b>	<b>193,058</b>	<b>1326,000</b>

Меню-раскладка

1 день 4 день, дети 1,5 - 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная с маслом слив. (2/4)	122,310	3,421	4,374	16,598	150,00
Кофейный напиток с молоком (13/10)	93,120	2,760	2,816	11,685	150,00
Батон с маслом (7.035)	88,670	1,945	4,050	13,360	29,00
<b>Итого:</b>	<b>304,100</b>	<b>8,126</b>	<b>11,240</b>	<b>41,643</b>	<b>329,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Свежие фрукты (19/10)	54,000	1,141	0,237	12,653	135,00
<b>Итого:</b>	<b>54,000</b>	<b>1,141</b>	<b>0,237</b>	<b>12,653</b>	<b>135,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп из овощей со сметаной (14/2)	76,851	1,268	4,092	7,455	150,00
Кукуруза консервированная (1/1)	29,400	0,705	0,131	5,596	30,0
Мясо говядины тушеное с овощами 150гр (7.3/8/2)	251,558	12,423	12,734	16,661	150,00
Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
Компот из вишни(7.15/13)	46,537	0,057	0,000	12,052	150,00
<b>Итого:</b>	<b>495,796</b>	<b>17,623</b>	<b>17,437</b>	<b>62,234</b>	<b>525,00</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка капустная (37/3)	131,370	3,656	5,930	18,582	100,00
Ватрушка с творогом (7.103)	187,106	6,427	5,053	24,912	60,00
Чай с молоком (12/10)	92,329	2,851	3,050	11,444	150,00
<b>Итого:</b>	<b>410,805</b>	<b>12,934</b>	<b>14,033</b>	<b>54,938</b>	<b>310,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1264,701</b>	<b>39,824</b>	<b>42,947</b>	<b>171,468</b>	<b>1299,00</b>

Меню-раскладка

1 неделя 5 день, дети 1,5-3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным(19/4)	147,898	3,868	4,743	19,256	150,00
Чай с молоком (12/10)	92,366	2,851	3,050	11,445	150,00
Батон с маслом (7.035)	88,670	1,945	4,050	13,358	29,00
<b>Итого:</b>	<b>328,934</b>	<b>8,664</b>	<b>11,843</b>	<b>44,058</b>	<b>329,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	82,800	0,900	0,180	18,180	180,00
<b>Итого:</b>	<b>82,800</b>	<b>0,900</b>	<b>0,180</b>	<b>18,180</b>	<b>180,000</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из картофеля (25/2)	69,525	1,811	2,104	9,675	150,00
Салат из отварной свеклы с чесноком (7.143)	30,400	0,579	1,354	4,309	40,00
Голубцы ленивые в молочном соусе (7.243)	220,994	12,640	11,836	12,964	180,00
Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
Компот из сухофруктов (6/10)	58,494	0,360	0,020	13,439	150,00
<b>Итого:</b>	<b>470,863</b>	<b>18,560</b>	<b>15,794</b>	<b>60,856</b>	<b>565,000</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка морковная (38/3)	95,478	2,198	3,016	17,351	80,00
Соус молочный сладкий (2/11)	24,523	0,479	1,013	2,974	20,00
Печенье (23/12)	114,500	2,600	1,300	19,200	25,00
Снежок (79/3)	124,500	3,900	4,800	16,350	150,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	58,231	1,786	0,198	11,398	25,00
<b>Итого:</b>	<b>417,23</b>	<b>10,96</b>	<b>10,33</b>	<b>67,27</b>	<b>300,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1299,828</b>	<b>39,086</b>	<b>38,143</b>	<b>190,367</b>	<b>1374,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 1 день, дети 1,5 - 3 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (8/4)	152,295	4,318	6,062	19,411	150,00
Батон с маслом (7.035)	88,670	1,945	4,050	13,357	29,00
Чай с лимоном (11/10)	29,633	0,049	0,005	6,908	150,00
<b>Итого:</b>	<b>270,598</b>	<b>6,312</b>	<b>10,117</b>	<b>39,676</b>	<b>329,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	81,075	0,881	0,176	17,801	180,000
<b>Итого:</b>					
<b>Обед</b>					
Суп лапша на курином бульоне(20/2)	65,335	1,281	2,296	8,857	150,00
Огурец консервированный (7.368-4)	5,200	0,301	0,035	0,910	40,00
Мясо кур отварное в соусе(2/9)	155,247	10,009	10,416	1,446	50,00
Картофель отварной(1/3)	84,103	1,516	2,213	13,196	80,00
Напиток из клюквы(4.15/)	48,488	0,106	0,000	11,343	150,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
Зелень сухая(1/1/0)	0,069	0,007	0,001	0,014	1,00
Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,000
<b>Итого:</b>	<b>449,891</b>	<b>16,389</b>	<b>15,441</b>	<b>56,237</b>	<b>516,000</b>
<b>Полдник</b>					
Сырники из творога(6/5)	254,664	10,987	13,309	16,280	80,00
Соус молочный для подачи к блюду (1/11)	25,197	0,479	1,013	2,974	20,00
Вафли 40гр(7.309)	122,500	1,120	0,980	28,215	40,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	57,750	1,790	0,200	11,400	25,00
Кефир (кисломол прод) (79/1)	84,000	4,200	4,800	6,150	150,00
<b>Итого:</b>	<b>544,111</b>	<b>18,576</b>	<b>20,301</b>	<b>65,019</b>	<b>315,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1345,675</b>	<b>42,158</b>	<b>46,035</b>	<b>178,733</b>	<b>1340,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 2 день, дети 1,5 - 3 лет

	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (11/4)	156,476	4,420	4,943	19,571	150,00
	Батон с маслом и сыром (4/13)	95,400	3,093	4,519	9,725	30,00
	Какао с молоком (14/10)	121,045	3,420	3,435	16,740	150,00
<b>Итого:</b>		<b>372,921</b>	<b>10,933</b>	<b>12,897</b>	<b>46,035</b>	<b>330,000</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Свежие фрукты (19/10)	60,750	0,507	0,475	14,496	135,00
<b>Итого:</b>		<b>60,750</b>	<b>0,507</b>	<b>0,475</b>	<b>14,496</b>	<b>135,00</b>
<b>Обед</b>						
	Борщ со сметаной (2/2)	75,587	1,320	3,435	9,292	150,00
	Картофельное пюре 100г (7.3/3/3)	103,710	2,033	3,110	15,199	100,00
	Суфле из рыбы(14/7)	164,482	19,237	3,421	2,175	60,00
	Салат яичный с соевым огурцом и зеленым горошком с растительным маслом(7.1/110)	65,061	3,827	4,309	1,096	45,00
	Напиток из шиповника (15/10)	67,600	0,359	0,000	16,360	150,00
	Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
	Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
<b>Итого:</b>		<b>567,890</b>	<b>29,947</b>	<b>14,755</b>	<b>64,592</b>	<b>550,00</b>
<b>Полдник</b>						
	Макаронные изделия с сыром(7.43-2/3/2)	198,791	6,057	5,273	28,275	130,00
	Сдоба обыкновенная 60гр(8/12)	177,475	4,740	3,444	28,161	50,00
	Чай с молоком(12/10)	92,468	2,851	3,051	11,445	150,00
<b>Итого:</b>		<b>468,733</b>	<b>13,648</b>	<b>11,767</b>	<b>67,881</b>	<b>330,000</b>
<b>Всего:</b>		<b>1470,294</b>	<b>55,035</b>	<b>39,895</b>	<b>193,004</b>	<b>1345,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 3 день, дети 1,5 - 3 лет

Завтрак	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (15/4)	156,494	4,420	4,943	20,143	150,00
	Кофейный напиток с молоком (13/10)	93,417	2,761	2,816	11,675	150,00
	Хлеб с сыром (3/13)	68,206	3,215	2,388	9,994	25,00
<b>Итого:</b>		<b>318,117</b>	<b>10,395</b>	<b>10,147</b>	<b>41,812</b>	<b>325,000</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок (20/10)	82,800	0,900	0,180	18,180	180,00
<b>Итого:</b>		<b>82,800</b>	<b>0,900</b>	<b>0,180</b>	<b>18,180</b>	<b>180,000</b>
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (18/2)	55,294	1,317	0,822	9,891	150,00
	Капуста цветная отварная с маслом(7.50м)	65,858	3,057	2,955	6,383	120,00
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые(15/8)	141,883	8,775	9,056	3,025	60,00
	Компот из сухофруктов(6/10)	58,772	0,367	0,020	13,493	150,00
	Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
	Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
<b>Итого:</b>		<b>413,258</b>	<b>16,685</b>	<b>13,333</b>	<b>53,262</b>	<b>525,000</b>
<b>Полдник</b>						
	Омлет 80 гр (2/6)	154,475	7,977	11,206	1,400	80,00
	Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	57,750	1,786	0,198	11,398	25,00
	Печенье (23/12)	114,500	2,600	1,300	19,200	25,00
	Йогурт (79/4)	170,000	10,000	6,400	17,000	200,00
<b>Итого:</b>		<b>496,725</b>	<b>22,363</b>	<b>19,104</b>	<b>48,998</b>	<b>330,000</b>
<b>Всего:</b>		<b>1310,900</b>	<b>50,344</b>	<b>42,764</b>	<b>162,252</b>	<b>1360,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 4 день, дети 3-7 лет		Блюдо				
	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным (4/4)	181,404	4,580	6,325	22,188	200,00	
Батон с маслом (7.035)	132,617	3,105	5,325	21,360	45,00	
Какао с молоком (14/10)	146,292	4,104	4,123	20,095	180,00	
<b>Итого:</b>	<b>460,313</b>	<b>11,789</b>	<b>15,773</b>	<b>63,642</b>	<b>425,000</b>	
<b>Второй завтрак</b>						
Свежие фрукты (19/10)	56,000	1,184	0,246	13,122	140,000	
<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>						
Суп рыбный (7.н161)	108,467	7,641	2,739	11,568	200,00	
Икра кабачковая(7.275)	49,195	0,799	3,594	3,754	40,00	
Зелень сухая(1/10)	0,041	0,004	0,000	0,008	2,00	
Бигус с мясом куры(7.н350)	344,977	18,882	20,827	14,233	230,00	
Напиток из шиповника(15/10)	81,778	0,431	0,000	19,631	180,00	
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	63,937	2,310	0,420	14,630	35,00	
Хлеб пшеничный (7/13)	60,616	1,976	0,234	13,026	20,00	
<b>Итого:</b>	<b>709,011</b>	<b>32,044</b>	<b>27,815</b>	<b>76,850</b>	<b>707,000</b>	
<b>Полдник</b>						
Биточки ( котлеты) картофельные запеченные(21/3)	111,581	2,372	3,163	16,294	80,00	
Соус молочный для подачи к блюду (1/11)	17,617	0,368	1,019	1,255	20,00	
Чай с молоком (12/10)	111,836	3,422	3,661	13,734	180,00	
Ватрушка с повидлом(7.150)	291,618	5,313	6,843	46,123	90,00	
<b>Итого:</b>	<b>532,652</b>	<b>11,474</b>	<b>14,686</b>	<b>77,404</b>	<b>370,000</b>	
<b>Всего:</b>	<b>1757,976</b>	<b>56,490</b>	<b>58,520</b>	<b>231,019</b>	<b>1642,000</b>	

Меню-раскладка

2 недели 5 день, дети 1,5 - 3 лет

	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>						
	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным (16/4)	142,419	3,713	4,830	18,152	150,00
	Батон с маслом (7,035)	88,670	1,945	4,050	13,357	29,00
	Чай с молоком (12/10)	92,532	2,851	3,051	11,445	150,00
<b>Итого:</b>		<b>323,621</b>	<b>8,509</b>	<b>11,931</b>	<b>42,954</b>	<b>329,000</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Фруктовое пюре (7/3)	36,000	0,500	0,100	9,000	100,00
<b>Итого:</b>		<b>36,000</b>	<b>0,500</b>	<b>0,100</b>	<b>9,000</b>	<b>100,00</b>
<b>Обед</b>						
	Суп- пюре гороховый 200гр (4.29/2)	80,077	3,942	1,445	11,838	150,00
	Салат из отварной свеклы с чесноком (7.143)	30,400	0,579	1,354	4,309	40,00
	241,758	14,785	7,848	24,066	180,00	180,00
	Хлеб пшеничный (7/13)	46,200	1,520	0,180	10,020	20,00
	Хлеб ржаной (обед) (8/13)	45,250	1,650	0,300	10,450	25,00
	Компот из сухофруктов (6/10)	58,946	0,366	0,020	13,494	150,00
<b>Итого:</b>		<b>275,658</b>	<b>15,905</b>	<b>27,365</b>	<b>230,111</b>	<b>565,000</b>
<b>Полдник</b>						
	Суфле творожное (7.166)	242,326	9,669	14,911	10,922	80,00
	Сгущенное молоко для запеканок (12/11)	38,400	0,864	1,020	6,720	12,00
	Чай (10/10)	28,597	0,000	0,000	6,711	150,00
	Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	57,750	1,786	0,198	11,398	25,00
<b>Итого:</b>		<b>367,074</b>	<b>12,319</b>	<b>16,129</b>	<b>35,751</b>	<b>267,000</b>
<b>Всего:</b>		<b>1002,353</b>	<b>37,233</b>	<b>55,525</b>	<b>317,815</b>	<b>1261,000</b>