

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 3 до 7 лет с 10,5 часовым режимом функционирования

Меню-раскладка

1 недели 1 день, дети 3-7 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)	167,743	4,285	5,285	22,335	200
Батон с маслом (7.035)	121,149	2,733	5,180	18,785	45,00
Чай с лимоном (11/10)	35,571	0,051	0,005	8,242	180,00
<b>Итого:</b>	<b>324,463</b>	<b>7,069</b>	<b>10,471</b>	<b>49,361</b>	<b>425,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	83,727	0,903	0,180	18,230	180,00
<b>Итого:</b>	<b>83,727</b>	<b>0,903</b>	<b>0,180</b>	<b>18,230</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной (6/2)	65,479	1,621	2,698	8,443	200,00
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом (32/1)	58,940	0,938	3,421	6,721	50,00
Зелень (сухая)	0,037	0,004	0,000	0,008	2,00
Компот из изюма (7.078)	69,734	0,169	0,000	16,850	200,00
Хлеб пшеничный (7/13)	70,658	2,308	0,273	15,215	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	63,502	2,296	0,417	14,542	35,00
Гуляш из мяса говядины (11/8)	214,736	13,851	13,495	3,881	80,00
Картофельное пюре 100 г (7.3/3/3)	104,605	2,033	3,105	15,199	100,000
<b>Итого:</b>	<b>647,691</b>	<b>23,220</b>	<b>23,409</b>	<b>80,859</b>	<b>687,000</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога (вариант 2) (10/5)	329,630	13,809	18,263	18,330	120,00
Стушенное молоко для запеканки (12/11)	36,678	0,825	0,974	6,418	18,00
Кефир 40 г (79/1)	84,940	4,208	4,810	6,163	180,00
Вафли (7.309)	60,000	0,537	0,470	13,596	40,00
<b>Итого:</b>	<b>511,248</b>	<b>19,379</b>	<b>24,517</b>	<b>44,507</b>	<b>358,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1567,129</b>	<b>50,570</b>	<b>58,577</b>	<b>192,957</b>	<b>1650,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 2 день, дети 3-7 лет

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая с маслом сливочным(7/4)	179,490	4,284	6,695	22,133	200,00
Батон с маслом и сыром (4/13)	138,564	4,400	6,629	13,710	45,00
Кофейный напиток с молоком (13/10)	94,633	2,553	2,591	12,607	180,00
<b>Итого:</b>	<b>412,687</b>	<b>11,237</b>	<b>15,915</b>	<b>48,450</b>	<b>425,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Свежие фрукты (19/10)	63,059	0,526	0,493	15,047	140,00
<b>Итого:</b>	<b>63,059</b>	<b>0,526</b>	<b>0,493</b>	<b>15,047</b>	<b>140,00</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник (9/2)	99,347	1,779	3,852	12,711	200,00
Рагу из овощей (18/3)	91,479	2,206	2,129	15,511	100,00
Биточки рыбные (9/7)	161,952	18,430	2,141	6,537	80,00
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и растит. маслом (19/1)	84,666	1,149	7,380	3,740	50,00
<b>Итого:</b>	<b>416,444</b>	<b>23,564</b>	<b>13,482</b>	<b>48,499</b>	<b>430,00</b>
<b>Полдник</b>					
Компот из сухофруктов (6/10)	77,209	0,530	0,028	17,482	200,00
Хлеб пшеничный (7/13)	45,592	1,482	0,176	9,773	20,00
Хлеб ржаной(обед)	65,493	2,367	0,430	14,996	35,00
<b>Итого:</b>	<b>188,294</b>	<b>4,379</b>	<b>0,634</b>	<b>42,251</b>	<b>255,00</b>
<b>Ужин</b>					
Омлет с картофелем (запеченый) (4/6)	128,860	6,416	5,814	9,821	100,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	58,256	1,785	0,197	11,397	25,00
Чай (10/10)	34,409	0,000	0,000	8,130	180,00
Ватрушка со сметаной (6/12)	259,700	5,849	9,050	32,215	65,00
<b>Итого:</b>	<b>481,225</b>	<b>14,050</b>	<b>15,061</b>	<b>61,563</b>	<b>405,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1582,709</b>	<b>53,756</b>	<b>47,605</b>	<b>205,810</b>	<b>1653,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 3 день, дети 3-7 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)	179,670	4,798	5,975	22,848	200,00
Хлеб с сыром (3/13)	113,650	5,324	3,955	16,546	40,00
Какао с молоком (14/10)	140,842	3,873	3,941	19,489	180,00
<b>Итого:</b>	<b>434,162</b>	<b>13,995</b>	<b>13,871</b>	<b>58,883</b>	<b>420,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	92,000	0,922	0,198	20,040	180,00
<b>Итого:</b>	<b>92,000</b>	<b>0,922</b>	<b>0,198</b>	<b>20,040</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп крестьянский на курином бульоне (7.018)	71,460	1,778	1,435	12,790	200,00
Плов из мяса кур (4/9)	433,780	23,354	21,612	27,545	180,00
Напиток из шиповника (15/10)	77,530	0,370	0,000	18,592	180,00
Зелень сухая (1/1/0)	0,038	0,003	0,000	0,007	2,00
Хлеб пшеничный (7/13)	56,730	1,849	0,219	12,190	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	65,490	2,367	0,430	14,990	35,00
<b>Итого:</b>	<b>705,028</b>	<b>29,721</b>	<b>23,696</b>	<b>86,114</b>	<b>617,000</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет 80 г (2/6)	132,870	6,130	9,279	2,446	100,00
Пряник (7.307)	135,080	1,835	1,070	29,716	40,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	58,250	1,785	0,197	11,397	25,00
Йогурт (7.79/4)	162,540	9,473	6,063	16,105	200,000
<b>Итого:</b>	<b>488,740</b>	<b>19,223</b>	<b>16,609</b>	<b>59,664</b>	<b>365,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>1719,930</b>	<b>63,861</b>	<b>54,374</b>	<b>224,701</b>	<b>1 582,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 4 день, дети 3-7 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)	156,790	4,408	5,790	20,398	20,00
Кофейный напиток с молоком (13/10)	90,442	2,496	2,532	11,821	180,00
Батон с маслом (7.035)	122,529	2,776	5,197	19,088	45,00
<b>Итого:</b>	<b>369,761</b>	<b>9,680</b>	<b>13,519</b>	<b>51,307</b>	<b>245,00</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Свежие фрукты (19/10)	55,095	1,165	0,242	12,910	140,00
<b>Итого:</b>	<b>55,095</b>	<b>1,165</b>	<b>0,242</b>	<b>12,910</b>	<b>140,00</b>
<b>Обед</b>					
Суп из овощей со сметаной (14/2)	90,013	1,676	4,198	9,090	200,00
Кукуруза консервированная (1/1)	16,361	0,386	0,072	3,065	30,00
Мясо говядины тушеное с овощами 150гр (7.3/8/2)	232,175	11,467	11,181	16,356	150,00
Хлеб пшеничный (7/13)	51,824	1,687	0,199	11,126	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	56,660	2,046	0,372	12,958	35,00
Напиток из вишни (7.15/13)	51,213	0,081	0,000	13,265	200,00
<b>Итого:</b>	<b>498,246</b>	<b>17,343</b>	<b>16,022</b>	<b>65,860</b>	<b>635,00</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка капустная (37/3)	150,330	4,179	7,997	18,637	150,00
Ватрушка с творогом (7.103)	283,699	7,932	8,942	36,101	90,00
Чай с молоком (12/10)	99,756	3,033	3,244	12,311	180,00
<b>Итого:</b>	<b>533,785</b>	<b>15,144</b>	<b>20,183</b>	<b>67,049</b>	<b>420,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1209,655</b>	<b>36,428</b>	<b>41,644</b>	<b>164,907</b>	<b>1240,000</b>

Меню-раскладка

1 неделя 5 день, дети 3-7 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)	192,301	5,046	6,039	24,915	200,000
Чай с молоком (12/10)	106,891	3,202	3,426	13,377	180,000
Батон с маслом (7.035)	129,830	3,014	5,289	20,735	45,000
<b>Итого:</b>	<b>429,022</b>	<b>11,262</b>	<b>14,754</b>	<b>59,027</b>	<b>425,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Сок (20/10)	81,059	0,872	0,174	17,634	180,000
<b>Итого:</b>	<b>81,059</b>	<b>0,872</b>	<b>0,174</b>	<b>17,634</b>	<b>180,000</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре из картофеля (25/2)	93,682	2,411	2,805	12,902	200,000
Салат из отварной свеклы с чесноком (7.143)	43,734	0,867	1,810	6,462	60,000
Голубцы ленивые в молочном соусе (7.243)	308,302	17,675	17,371	14,797	230,000
Хлеб пшеничный (7/13)	66,386	2,166	0,257	14,281	20,000
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	70,117	2,536	0,461	16,061	35,000
Компот из сухофруктов (6/10)	73,990	0,529	0,029	16,708	200,000
<b>Итого:</b>	<b>656,212</b>	<b>26,184</b>	<b>22,732</b>	<b>81,211</b>	<b>745,000</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка морковная (38/3)	113,705	2,693	3,127	21,386	100,000
Соус молочный сладкий (2/11)	25,087	0,478	1,012	2,916	20,000
Печенье (23/12)	89,950	2,005	1,003	14,806	25,000
Снежок (79/3)	155,532	4,825	5,939	20,229	200,000
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)					
<b>Итого:</b>	<b>384,273</b>	<b>10,001</b>	<b>11,080</b>	<b>59,338</b>	<b>345,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1550,565</b>	<b>48,319</b>	<b>48,740</b>	<b>217,210</b>	<b>1695,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 1 день, дети 3-7 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)	4,686	6,518	23,653	200,00
Батон с маслом (7.035)	2,662	5,153	18,295	45,00
Чай с лимоном (11/10)	0,049	0,005	8,234	180,00
<b>Итого:</b>	<b>7,40</b>	<b>11,68</b>	<b>50,18</b>	<b>425,00</b>
<b>Второй завтрак</b>				
Сок (20/10)	0,875	0,175	17,675	180,00
<b>Итого:</b>	<b>0,875</b>	<b>0,175</b>	<b>17,675</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>				
Суп лапша на курином бульоне(20/2)	1,746	2,914	12,086	200,00
Отурец консервированный (7.368-4)	0,190	0,023	0,575	40,00
Мясо кур отварное в соусе(2/9)	17,883	18,435	2,379	80,00
Картофель отварной(1/3)	1,900	3,375	16,501	100,00
Напиток из клоков(4.15/)	0,087	0,000	12,778	180,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	2,236	0,407	14,160	35,00
Зелень сухая(1/10)	0,004	0,000	0,008	2,00
Хлеб пшеничный (7/13)	1,602	0,190	10,559	20,00
<b>Итого:</b>	<b>25,647</b>	<b>25,343</b>	<b>69,045</b>	<b>657,000</b>
<b>Полдник</b>				
Сырники из творога(6/5)	11,184	13,703	16,586	100,00
Соус молочный для подачи к блюду (1/11)	0,478	1,010	2,974	20,00
Вафли 40гр(7.309)	0,373	0,327	9,438	40,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	1,786	0,198	11,398	25,00
Кефир (кисломол прод) (79/1)	4,186	4,784	6,129	180,00
<b>Итого:</b>	<b>18,007</b>	<b>20,021</b>	<b>46,525</b>	<b>365,00</b>
<b>Всего:</b>	<b>51,926</b>	<b>57,214</b>	<b>183,426</b>	<b>1627,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 2 день, дети 3-7 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)	179,748	4,896	5,491	22,774	200,00
	Батон с маслом и сыром (4/13)	140,999	4,516	6,711	14,031	45,00
	Какао с молоком (14/10)	126,846	3,193	3,226	18,671	180,00
<b>Итого:</b>		<b>447,593</b>	<b>12,604</b>	<b>15,429</b>	<b>55,476</b>	<b>425,000</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Свежие фрукты (19/10)	62,613	0,523	0,490	14,941	140,00
<b>Итого:</b>						
<b>Обед</b>						
	Борщ со сметаной (2/2)	100,019	1,794	4,734	11,634	200,00
	Картофельное пюре 100г (7.3/3/3)	104,584	2,033	3,105	15,199	100,00
	Суфле из рыбы(14/7)	204,675	23,811	4,152	2,717	80,00
	Салат яичный с соевым огурцом и зелёным горошком с растительным маслом(7.1/110)	64,411	4,159	4,106	1,168	45,00
<b>Итого:</b>		<b>67,462</b>	<b>0,369</b>	<b>0,000</b>	<b>16,190</b>	<b>180,00</b>
<b>Полдник</b>						
	Напиток из шиповника (15/10)	56,803	1,853	0,219	12,213	20,00
	Хлеб пшеничный (7/13)	61,199	2,213	0,402	14,013	35,00
	Хлеб ржаной (обед) (8/13)	<b>659,152</b>	<b>36,232</b>	<b>16,718</b>	<b>73,134</b>	<b>660,00</b>
<b>Итого:</b>						
		177,723	5,770	3,235	28,151	130,00
	Макаронные изделия с сыром(7.43-2/3/2)	198,295	4,974	3,946	31,258	60,00
	Сдоба обыкновенная 60гр(8/12)	97,210	2,774	2,968	12,682	180,00
	Чай с молоком(12/10)	<b>473,229</b>	<b>13,518</b>	<b>10,150</b>	<b>72,090</b>	<b>370,000</b>
<b>Итого:</b>		<b>1642,587</b>	<b>62,878</b>	<b>42,786</b>	<b>215,641</b>	<b>1595,000</b>
<b>Всего:</b>						



Меню-раскладка

2 неделя 3 день, дети 3-7 лет	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (15/4)	192,833	5,353	6,446	23,705	200,00
	Кофейный напиток с молоком (13/10)	94,913	2,523	2,534	12,727	180,00
	Хлеб с сыром (3/13)	109,867	5,144	3,821	15,990	40,00
<b>Итого:</b>		<b>397,613</b>	<b>13,020</b>	<b>12,802</b>	<b>52,422</b>	<b>420,000</b>
<b>Второй завтрак</b>						
	Сок (20/10)	83,560	0,900	0,180	18,180	180,00
<b>Итого:</b>		<b>83,560</b>	<b>0,900</b>	<b>0,180</b>	<b>18,180</b>	<b>180,00</b>
<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с макаронными изделиями (18/2)	73,977	1,756	1,096	13,187	200,00
	Капуста цветная отварная с маслом(7.50м)	82,924	3,821	3,694	7,979	150,00
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые(15/8)	167,042	10,238	10,565	3,528	70,00
	Компот из сухофруктов(6/10)	81,239	0,538	0,029	18,427	200,00
	Хлеб пшеничный (7/13)	60,611	1,976	0,234	13,026	20,00
	Хлеб ржаной (обед) (8/13)	63,931	2,310	0,420	14,630	35,00
<b>Итого:</b>		<b>529,724</b>	<b>20,638</b>	<b>16,038</b>	<b>70,778</b>	<b>675,000</b>
<b>Полдник</b>						
	Омлет 80 гр (2/6)	138,439	6,134	9,814	2,452	100,00
	Печенье (23/12)	58,280	1,786	0,198	11,398	25,00
	Йогурт (79/4)	184,881	4,160	2,080	30,720	25,00
<b>Итого:</b>		<b>171,560</b>	<b>10,000</b>	<b>6,400</b>	<b>17,000</b>	<b>200,00</b>
<b>Всего:</b>		<b>553,159</b>	<b>22,080</b>	<b>18,492</b>	<b>61,570</b>	<b>350,000</b>
		<b>1564,055</b>	<b>56,638</b>	<b>47,511</b>	<b>202,949</b>	<b>1625,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 4 день, дети 1,5 - 3 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)	134,805	3,434	4,744	16,640	150,00
Батон с маслом (7.035)	88,670	1,945	4,050	13,357	29,00
Какао с молоком (14/10)	120,792	3,419	3,436	16,746	150,00
<b>Итого:</b>	<b>344,267</b>	<b>8,798</b>	<b>12,230</b>	<b>46,743</b>	<b>329,000</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Свежие фрукты (19/10)	54,000	1,143	0,238	12,653	135,00
<b>Итого:</b>	<b>54,000</b>	<b>1,143</b>	<b>0,238</b>	<b>12,653</b>	<b>135,000</b>
<b>Обед</b>					
Суп рыбный (7.н161)	83,253	5,735	2,274	8,709	150,00
Икра кабачковая(7.275)	24,400	0,399	1,798	1,877	20,00
Зелень сухая(1/1/0)	0,093	0,009	0,001	0,019	1,00
Бигус с мясом куры(7.н350)	245,758	13,880	15,609	7,755	180,00
Напиток из шиповника(15/10)	67,500	0,359	0,000	16,359	150,00
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>512,453</b>	<b>23,553</b>	<b>20,162</b>	<b>55,189</b>	<b>546,000</b>
<b>Полдник</b>					
Биточки ( котлеты) картофельные запеченные(21/3)	84,432	1,879	2,457	12,225	60,00
Соус молочный для подачи к блюду (1/11)	17,322	0,368	1,019	1,255	20,00
Чай с молоком (12/10)	92,342	2,851	3,051	11,445	150,00
Ватрушка с повидлом(7.150)	203,120	4,275	3,456	35,024	60,00
<b>Всего:</b>	<b>397,215</b>	<b>9,373</b>	<b>9,982</b>	<b>59,949</b>	<b>290,000</b>
<b>Итого:</b>	<b>1307,935</b>	<b>42,866</b>	<b>42,612</b>	<b>174,534</b>	<b>1300,000</b>

Меню-раскладка

2 неделя 5 день, дети 3-7 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)	191,490	4,950	6,439	24,202	200,00
Батон с маслом (7.035)	132,584	3,105	5,325	21,360	45,00
Чай с молоком (12/10)	111,808	3,422	3,661	13,734	180,00
<b>Итого:</b>	<b>435,882</b>	<b>11,477</b>	<b>15,425</b>	<b>59,296</b>	<b>425,000</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)	107,293	5,256	1,927	15,783	200,00
Салат из отварной свеклы с чесноком (7.143)	30,400	0,579	1,354	4,309	40,00
Запеканка картофельная с печенью (7.82р/1)	241,758	14,598	7,848	24,066	180,00
Хлеб пшеничный (7/13)	60,601	1,976	0,234	13,026	20,00
Хлеб ржаной (обед) (8/13)	63,921	2,310	0,420	14,630	35,00
Компот из сухофруктов (6/10)	81,225	0,538	0,029	18,427	200,00
<b>Итого:</b>	<b>585,198</b>	<b>25,256</b>	<b>11,812</b>	<b>90,241</b>	<b>675,000</b>
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное (7.166)	460,138	18,311	28,114	20,490	120,00
Сгущенное молоко для запеканок (12/11)	41,600	0,936	1,105	7,280	18,00
Чай (10/10)	34,417	0,000	0,000	8,174	180,00
Хлеб пшеничный (полдник) (9/13)	58,270	1,786	0,198	11,398	25,00
<b>Итого:</b>	<b>594,426</b>	<b>21,033</b>	<b>29,417</b>	<b>47,341</b>	<b>343,000</b>
<b>Всего:</b>	<b>1651,505</b>	<b>58,266</b>	<b>56,753</b>	<b>205,879</b>	<b>1543,000</b>