

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -  
детский сад № 539  
(МБДОУ – детский сад № 539)

Красноуральская ул., д. 21 а, Екатеринбург, Свердловская область, 620109  
Тел./факс: (343) 242-43-58; e-mail: mdou539@eduekb.ru; http://детсад539.рф  
ОКПО 47688021; ОГРН 1026602324870; ИНН/КПП 6658082229/665801001

УТВЕРЖДАЮ  
Приказом МБДОУ - детский сад № 539  
от 19 сентября 2024 г. № О/102

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**(3-7 лет)**  
МБДОУ - детский сад № 539

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	4,77	4,59	24,75	204,30
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,40
1/13	Батон с маслом,	40	5,00	5,27	15,67	123,33
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>9,86</b>	<b>9,86</b>	<b>48,70</b>	<b>360,03</b>
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90,00</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>		<b>580</b>	<b>10,58</b>	<b>10,58</b>	<b>66,34</b>	<b>450,03</b>
<b>ОБЕД:</b>						
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50		3,33	0,00	48,33
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	73,80
11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,30	10,47	3,29	166,25
7.64-1/1	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	125,00
7.078	Компот из изюма	180	0,18	0,00	19,85	83,70
7/13	Хлеб пшеничный	28	2,13	0,25	14,03	64,68
8/13	Хлеб ржаной	42	2,77	0,50	17,56	68,42
<b>ИТОГО</b>		<b>680</b>	<b>19,42</b>	<b>20,44</b>	<b>77,98</b>	<b>630,18</b>
<b>ИТОГО:</b>						
79/1	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,64
7.3/5/2	Лапшевник с творогом	150	12,15	9,75	36,75	172,50
7.309	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	96,00
		<b>360</b>	<b>17,17</b>	<b>15,49</b>	<b>44,11</b>	<b>369,14</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>1620</b>	<b>47,17</b>	<b>46,51</b>	<b>188,43</b>	<b>1449,35</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
7/4	Каша рисовая с маслом сливочном	180	5,40	5,22	38,16	144,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	81,00
7.035/3	Батон с маслом, сыром	40	5,00	6,50	16,30	127,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>13,10</b>	<b>14,33</b>	<b>66,52</b>	<b>352,00</b>
7.324-2	Фрукты в ассортименте	120	0,27	0,25	7,56	90,26
<b>ИТОГО:</b>		<b>120</b>	<b>0,27</b>	<b>0,25</b>	<b>7,56</b>	<b>90,26</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>520</b>	<b>13,37</b>	<b>14,58</b>	<b>74,08</b>	<b>442,26</b>
<b>ОБЕД:</b>						
11/2	Рассольник	180	1,62	4,05	11,25	108,00
18/3	Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	95,33
10/7	Кнели рыбные паровые	70	9,98	5,08	3,50	122,50
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. маслом	50	1,30	6,60	1,70	105,00
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	81,00
7/13	Хлеб пшеничный	28	2,12	0,24	14,52	64,11
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,29
<b>ИТОГО:</b>		<b>668</b>	<b>19,44</b>	<b>19,53</b>	<b>71,68</b>	<b>630,22</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	11,79	15,09	3,80	195,00
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,50
6/12	Ватрушка со сметаной	70	6,03	9,05	33,06	145,38
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>17,82</b>	<b>24,14</b>	<b>45,05</b>	<b>371,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1588</b>	<b>32,81</b>	<b>50,63</b>	<b>58,24</b>	<b>1444,37</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,40	4,77	27,63	153,00
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	103,50
3/13	Хлеб с сыром	40	5,00	3,12	15,04	106,78
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>13,91</b>	<b>11,04</b>	<b>63,28</b>	<b>363,284</b>
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>		<b>580</b>	<b>14,63</b>	<b>11,76</b>	<b>80,92</b>	<b>453,28</b>
<b>ОБЕД:</b>						
			0,00	0,00	0,00	0,00
7.н161	Суп рыбный	180	7,16	2,50	12,58	126,00
7.070	Жаркое домашнему	200	15,26	16,16	18,72	306,09
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	67,50
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>628</b>	<b>27,39</b>	<b>19,49</b>	<b>77,26</b>	<b>630,79</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,60	6,80	37,80	250,00
7.270/1/9	Биойогурт	180	5,22	4,50	19,80	117,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>330</b>	<b>13,82</b>	<b>11,30</b>	<b>57,60</b>	<b>367,00</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1538</b>	<b>55,84</b>	<b>42,55</b>	<b>215,78</b>	<b>1451,07</b>

## ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	5,94	26,37	162,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	80,10
7.035	Батон с маслом	40	5,00	6,48	15,70	119,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>14,18</b>	<b>15,026</b>	<b>54,134</b>	<b>361,3</b>
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>		<b>540</b>	<b>15,01</b>	<b>15,24</b>	<b>61,83</b>	<b>451,30</b>
<b>ОБЕД:</b>						
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,71	2,52	9,99	70,20
7.4/9/1	Плов из мяса кур	200	19,12	177,44	32,96	288,00
7.375		Кукуруза консервированная	50	1,18	0,22	9,32
7.493	Компот из ягод замороженных	180	0,34	0,05	22,01	95,54
			0,00	0,00	0,00	0,00
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>27,14</b>	<b>180,97</b>	<b>105,21</b>	<b>631,45</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.4/6/4	Омлет с картофелем (запеченный)	150	9,56	7,31	12,19	146,25
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	170,00
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	45,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>390</b>	<b>16,12</b>	<b>12,47</b>	<b>54,67</b>	<b>361,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1608</b>	<b>58,27</b>	<b>208,68</b>	<b>221,71</b>	<b>1444,00</b>

## ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом	180	4,59	5,31	22,23	155,70
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	45,90
7.035/8	Батон с повидлом (джемом)	40	3,68	1,40	37,55	158,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>9,53</b>	<b>7,97</b>	<b>69,858</b>	<b>359,6</b>
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2)</b>		<b>580</b>	<b>10,25</b>	<b>8,69</b>	<b>87,50</b>	<b>449,60</b>
<b>ОБЕД:</b>						
25/2	Суп-пюре из картофеля	180	2,25	2,34	10,62	113,40
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	50	0,73	1,69	5,39	45,00
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	12,46	12,92	10,92	340,00
7.504	Кисель с витаминами "Витошка"	180	0,02	0,00	0,27	1,21
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>20,25</b>	<b>17,69</b>	<b>58,13</b>	<b>630,81</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.н039	Запеканка творожная	150	25,20	15,15	24,30	180,00
7.004/1	Сгущенное молоко для запеканки	12	0,89	1,05	6,88	30,00
23/12	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	36,00
79/3	Снежок	180	4,68	5,74	19,58	118,80
<b>ИТОГО:</b>		<b>362</b>	<b>33,01</b>	<b>28,81</b>	<b>66,12</b>	<b>364,80</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>63,50</b>	<b>55,19</b>	<b>211,75</b>	<b>1445,21</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,76	6,66	24,48	202,50
11/10	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,40
7.035	Батон с маслом	40	5,00	6,48	15,70	119,20
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>10,85</b>	<b>13,136</b>	<b>48,464</b>	<b>354,1</b>
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):</b>		<b>580</b>	<b>11,57</b>	<b>13,86</b>	<b>66,10</b>	<b>444,10</b>
<b>ОБЕД:</b>						
14/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,35	4,68	7,47	67,50
7.367-2	Огурец консервированный	50	0,39	0,05	1,14	6,50
7.н076	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,59	4,17	28,24	149,50
16/8	Биточек из мяса говядины запеченные с молочным соусом	70	12,86	11,20	11,64	183,75
7.493	Компот из ягод замороженных	180	0,34	0,05	22,01	95,54
7.052	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>24,32</b>	<b>20,89</b>	<b>101,42</b>	<b>634,00</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.3/3/3	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117,00
7.017/3	Зеленый горошек	50	1,42	0,08	2,90	19,63
7.307/1	Пряник	40	1,92	1,12	31,08	128,00
79/1	Кефир	180	5,20	5,80	7,20	98,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>11,23</b>	<b>10,64</b>	<b>59,04</b>	<b>362,63</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1658</b>	<b>47,11</b>	<b>45,39</b>	<b>226,56</b>	<b>1440,72</b>

## СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	28,08	135,00
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	108,00
4/13	Батон с маслом и сыром	40	3,80	6,50	16,30	120,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>13,16</b>	<b>15,05</b>	<b>64,99</b>	<b>363</b>
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>540</b>	<b>13,99</b>	<b>15,26</b>	<b>72,69</b>	<b>453,00</b>
<b>ОБЕД:</b>						
2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	3,87	9,27	108,00
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком	50	4,24	4,86	0,95	87,50
7.64-1/1	Картофельное пюре	130	2,60	3,25	19,24	149,50
14/7	Суфле из рыбы	70	10,33	2,98	2,28	96,25
15/10	Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58,50
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>23,66</b>	<b>15,78</b>	<b>77,69</b>	<b>630,95</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.43-2/3/2	Макаронные изделия с сыром	130	6,06	5,28	28,28	182,00
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	150,00
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,50
<b>ИТОГО:</b>		<b>370</b>	<b>11,36</b>	<b>9,18</b>	<b>68,87</b>	<b>363,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1588</b>	<b>49,01</b>	<b>40,22</b>	<b>219,24</b>	<b>1447,45</b>

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,85	5,40	28,08	185,40
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	76,50
3/13	Хлеб с сыром	40	5,00	3,12	15,04	100,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>13,55</b>	<b>11,13</b>	<b>55,18</b>	<b>361,9</b>
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>14,27</b>	<b>11,85</b>	<b>72,82</b>	<b>451,90</b>
<b>ОБЕД:</b>						
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,53	0,99	10,26	103,50
7.18/3/2	Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	104,00
15/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые	70	10,24	10,15	4,11	227,50
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>628</b>	<b>19,00</b>	<b>15,08</b>	<b>73,47</b>	<b>631,00</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
21/3	Биточки (котлеты) картофельные запеченные	130	3,81	4,85	24,18	177,67
23/12	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	47,50
7.270/1/9	Биойогурт	180	5,22	4,50	19,80	135,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>335</b>	<b>11,63</b>	<b>10,65</b>	<b>63,18</b>	<b>360,17</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1543</b>	<b>44,90</b>	<b>37,59</b>	<b>209,47</b>	<b>1443,07</b>

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,05	5,31	19,80	143,10
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	108,00
7.035	Батон с маслом	40	5,00	6,48	15,70	110,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>12,56</b>	<b>14,936</b>	<b>56,114</b>	<b>361,1</b>
4.19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>140</b>	<b>0,83</b>	<b>0,21</b>	<b>7,7</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>540</b>	<b>13,39</b>	<b>15,15</b>	<b>63,81</b>	<b>451,10</b>
<b>ОБЕД:</b>						
7.018	Суп крестьянский на курином бульоне	180	1,85	2,59	11,92	126,00
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,50	5,58	5,08	118,33
7.н350	Бигус с мясом курицы	200	18,84	7,06	12,14	236,52
7.504	Кисель с витаминами «Витошка»	180	0,02	0,00	0,27	18,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>27,00</b>	<b>15,97</b>	<b>60,33</b>	<b>630,06</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	14,63	19,69	2,63	159,38
7.150	Ватрушка с повидлом	60	3,60	2,91	36,34	157,71
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	45,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>390</b>	<b>19,49</b>	<b>23,86</b>	<b>49,05</b>	<b>362,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1608</b>	<b>59,88</b>	<b>54,98</b>	<b>173,19</b>	<b>1443,25</b>

## ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
<b>ЗАВТРАК:</b>						
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,50	5,31	23,04	157,50
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	45,00
7.035/8	Батон с повидлом джемом)	40	3,68	1,40	37,55	157,67
<b>ИТОГО:</b>		<b>400</b>	<b>9,44</b>	<b>7,97</b>	<b>70,668</b>	<b>360,168</b>
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0,72</b>	<b>17,64</b>	<b>90</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>580</b>	<b>10,16</b>	<b>8,69</b>	<b>88,31</b>	<b>450,17</b>
<b>ОБЕД:</b>						
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	180	3,87	3,60	14,31	112,50
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,58	3,33	5,50	53,33
7.82р/1	Запеканка картофельная с печенью	200	16,22	8,72	26,74	268,62
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,80
7/13	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	69,30
8/13	Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	61,90
<b>ИТОГО:</b>		<b>678</b>	<b>25,91</b>	<b>16,39</b>	<b>93,94</b>	<b>630,46</b>
<b>ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:</b>						
7.н039	Запеканка творожная	150	25,20	15,15	24,30	165,00
12/11	Сгущенное молоко	20	1,48	1,74	11,47	40,00
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,19	31,50
7.309	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	124,00
<b>ИТОГО:</b>		<b>390</b>	<b>27,96</b>	<b>18,01</b>	<b>76,32</b>	<b>360,50</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1648</b>	<b>64,03</b>	<b>43,09</b>	<b>258,57</b>	<b>1441,12</b>