

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

(1-3 лет)

МБДОУ - детский сад № 539

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,45	3,30	17,89	160,33
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00
1/13	Батон с маслом	30	5,00	3,85	11,75	93,00
ИТОГО:		310	8,52	7,15	36,54	280,33
20/10	10.00 Сок в ассортименте	150	0,53	0,53	18,00	70,50
ИТОГО:		150	0,53	0,53	18,00	70,50
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		460	9,05	7,68	54,54	350,83
ОБЕД:						
7.078	Компот из изюма	150	0,15	0,00	17,60	74,25
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,13	1,88	4,50	71,25
11/8	гуляш из мяса говядины	50	7,36	7,48	2,35	121,88
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой,	30	0,55	2,00	3,10	37,50
	Картофельное пюре	110	2,28	3,08	15,10	99,00
7.64-1/1						
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	10,45	40,73
ИТОГО:		535	14,63	14,91	63,13	490,80
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
	Лапшевник с творогом	130	10,53	8,45	31,85	136,50
7.3/5/2						
4.79/1	Кефир	150	4,33	4,83	6,00	70,83
7.209-1	Вафли	40	1,28	1,12	32,36	72,80
			0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		320	14,86	13,28	37,85	280,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	38,54	35,87	155,52	1121,77

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
7/4	Каша рисовая с маслом сливочным	130	3,90	3,77	27,56	94,25
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75
7.189	Батон с маслом и сыром	30	2,85	4,88	12,02	119,25
ИТОГО:		310	9,00	10,82	49,63	280,25
7.324-2	Свежие фрукты	100	0,22	0,21	6,30	70,87
ИТОГО:		100	0,22	0,21	6,30	70,87
ИТОГО:		410	9,22	11,03	55,94	351,12
ОБЕД:						
11/2	Рассольник	150	1,35	3,38	9,38	90,00
18/3	Рагу из овощей	110	1,69	2,71	9,90	84,33
10/7	Кнели рыбные паровые	50	7,13	3,63	2,50	90,63
19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растит. Масло	30	0,78	3,96	1,02	66,00
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	60,00
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,17	10,37	45,79
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,29
ИТОГО:		540	14,81	14,20	59,42	491,03
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н038/5	Омлет натуральный	130	10,22	13,08	3,29	153,40
4.10/10	Чай	150	0,00	0,00	6,83	26,25
6/12	Ватрушка со сметаной	35	3,02	4,52	16,53	102,31
ИТОГО:		315	13,23	17,60	26,64	281,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1265	24,03	37,27	42,83	1124,11

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	130	3,90	3,45	19,96	178,75
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	45,75
3/13	Хлеб с сыром	30	5,00	2,34	11,28	55,50
ИТОГО:		310	11,825	8,41	48,41	280
20/10	10.00 Сок в ассортименте	150	0,53	0,53	18,00	70,50
ИТОГО:		150	0,525	0,525	18	70,5
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		460	12,35	8,94	66,41	350,50
ОБЕД:						
7.н161	Суп рыбный	150	5,97	2,09	10,49	101,25
	Жаркое домашнему	160	12,21	12,93	14,98	244,99
7.070						
15/10	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	48,75
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		510	21,83	15,62	60,55	490,06
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
	Каша гречневая рассыпчатая с	130	7,45	5,89	32,76	163,80
7.270/1/9	Биойогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		280	11,80	9,64	49,26	280,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	45,98	34,20	176,22	1121,36

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	130	4,68	4,29	19,05	128,70
13/10	Кофейный напиток с	150	2,25	2,18	10,05	66,75
7.035	Батон с маслом	30	5,00	4,86	11,78	85,50
ИТОГО:		310	11,93	11,322	40,873	280,95
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	100	0,59	0,15	5,50	70,00
ИТОГО:		100	0,5929	0,15	5,5	70
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		410	12,52	11,47	46,37	350,95
ОБЕД:						
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,43	2,10	8,33	58,50
7.н070-3	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,59	29,40
7.4/9/1	Плов из мяса кур	160	15,30	13,95	26,37	254,72
7.493	Компот из ягод замороженных	150	0,19	0,03	12,23	53,08
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		540	21,12	16,75	75,08	490,77
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.4/6/4	Омлет с картофелем (запеченный)	130	8,29	6,34	10,56	133,25
8/12	Сдоба обыкновенная	40	3,53	2,60	21,60	110,00
12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	37,50
ИТОГО:		320	12,87	9,99	40,56	280,75
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	46,51	38,21	162,01	1122,47

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	ккал
ЗАВТРАК:							
4.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	130	3,32	3,84	16,06	111,80	
12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	50,25	
7.035/8	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25	
ИТОГО:		310	7,125	5,935	52,616	280,301	
20/10	Сок	150	0,60	0,60	14,70	70,50	
ИТОГО:		150	0,6	0,6	14,7	70,5	
ИТОГО (завтрак, 2		460	7,73	6,54	67,32	350,80	
ОБЕД:							
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,88	1,95	8,85	93,75	
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	40	0,58	1,35	4,31	36,00	
7.243	Голубцы ленивые	160	9,97	10,34	8,74	264,62	
7.15/10	Кисель с витаминами «Витошка»	150	0,02	0,00	0,23	1,01	
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87	
ИТОГО:		550	15,94	14,18	44,69	490,44	
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.н039	Запеканка творожная	130	21,84	13,13	21,06	130,00	
7.004/1	Сгущенное молоко для з	8	0,59	0,70	4,59	16,80	
79/3	Снежок	150	3,90	4,79	16,32	105,00	
23/12	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	29,00	
			0,00	0,00	0,00	0,00	

ИТОГО:	308	28,52	23,54	52,74	280,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1318	52,19	44,25	164,75	1122,04

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	130	4,16	4,81	17,68	168,35
11/10	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	6,90	27,00
7.035	Батон с маслом	30	5,00	4,86	11,78	85,50
ИТОГО:		310	9,235	9,667	36,358	280,85
20/10	Сок	150	0,60	0,60	14,70	70,50
ИТОГО:		ЛОЖЬ	0,6	0,6	14,7	70,5
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		310	9,84	10,27	51,06	351,35
ОБЕД:						
7.н076	Каша гречневая	110	3,88	3,53	23,89	137,63
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,13	3,90	6,23	65,25
7.367-2	Огурец консервированны	30	0,23	0,03	0,68	3,90
16/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины запеченные с	50	9,19	8,00	8,31	135,63
7.493	Компот из ягод замороженных	150	0,19	0,03	12,23	53,08
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		540	18,12	16,03	73,90	490,56
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.3/3/3	Картофельное пюре	110	2,27	3,08	15,11	91,67
4.79/1	Кефир	150	4,33	4,83	6,00	87,50
7.017/3	Зеленый горошек	30	0,85	0,05	1,74	11,78
7.307/1	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	90,00

ИТОГО:	320	8,90	8,80	46,16	280,94
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1170	36,85	35,10	171,12	1122,85

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
11/4	Каша пшеничная	130	4,23	3,90	20,28	104,00
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	86,25
7.189	Батон с маслом и сыром	30	2,85	4,88	12,02	90,00
ИТОГО:		310	10	11,4	49,478	280,25
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	100	0,59	0,15	5,50	70,00
ИТОГО:		100	0,5929	0,15	5,5	70
ИТОГО:		410	10,59	11,55	54,98	350,25
ОБЕД:						
7.2/110	Салат яичный с соленым огурцом и зеленым горошком	30	2,55	2,92	0,57	57,00
2/2	Борщ со сметаной	150	1,28	3,23	7,73	93,75
7.64-1/1	Картофельное пюре	110	2,20	2,75	16,28	115,50
14/7	Суфле из рыбы	50	7,38	2,13	1,63	65,63
15/10	Напиток из шиповника	150	0,15	0,08	12,53	63,75
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		540	17,05	11,63	61,29	490,70
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.43-2/3/1	Макаронные изделия с сыром	110	5,13	4,47	23,93	133,10
4.1/1.	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27,00	121,67
4.10/10	Чай	150	0,00	0,00	6,83	26,25
ИТОГО:		310	9,54	7,72	57,75	281,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1260	37,18	30,90	174,02	1121,96

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,88	4,50	23,40	158,25
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,18	10,05	66,75
3/13	Хлеб с сыром	30	5,00	2,34	11,28	55,50
ИТОГО:		330	12,125	9,015	44,73	280,5
20/10	10.00 Сок в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	71,25
ИТОГО:		150	0,6	0,6	14,7	71,25
ИТОГО:		480	12,73	9,62	59,43	351,75
ОБЕД:						
18/2	Суп картофельный с макаронными	200	1,70	1,10	11,40	95,00
7.18/3/2	Рагу из овощей	110	1,69	2,71	9,90	77,00
15/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом	50	7,31	7,25	2,94	151,25
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,00	18,30	72,00
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		610	14,70	11,60	65,10	490,32
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
21/3	Биточки (котлеты) картофельные	110	3,23	4,11	20,46	134,20
23/12	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	29,00
7.270/1/9	Биойогурт	150	4,35	3,75	16,50	117,00
ИТОГО:		280	9,66	8,90	52,32	280,20
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1370	37,08	30,11	176,85	1122,27

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюда	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал	Ккал
ЗАВТРАК:							
4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	130	2,93	3,84	14,30	108,55	108,55
14/10	Какао с молоком	150	2,93	2,63	17,18	86,25	86,25
7.035	Батон с маслом	30	5,00	4,86	11,78	85,50	85,50
ИТОГО:		310	10,85	11,317	43,253	280,3	280,3
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	100	0,59	0,15	5,50	70,00	70,00
ИТОГО:		100	0,5929	0,15	5,5	70	70
ИТОГО:		410	11,44	11,47	48,75	350,30	350,30
ОБЕД:							
7.018	Суп крестьянский на курином бульоне	150	1,55	2,16	9,93	131,25	131,25
7.350/2	Бигус из мяса кур	160	15,07	5,65	9,71	198,26	198,26
7.15/10	Кисель с витаминами	150	0,02	0,00	0,23	1,01	1,01
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным	30	0,90	3,35	3,05	65,00	65,00
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87	48,87
ИТОГО:		540	21,03	11,69	45,48	490,59	490,59
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.н038/5	Омлет натуральный	130	12,68	17,06	2,28	105,63	105,63
12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	30,00	30,00
7.150	Ватрушка с повидлом	50	3,00	2,43	30,29	92,86	92,86
ИТОГО:		370	21,83	25,14	41,26	291,48	291,48
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1320	54,30	48,30	135,50	1132,37	1132,37

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,75	4,43	19,20	132,00
12/10	Чай с молоком	150	1,05	1,05	8,40	30,00
7.035/8	Батон с повидлом (джемом)	30	2,76	1,05	28,16	118,25
ИТОГО:		330	7,56	6,525	55,761	280,251
20/10	10.00 Сок в ассортименте	150	0,60	0,60	14,70	71,25
ИТОГО:		150	0,6	0,6	14,7	71,25
ИТОГО:		480	8,16	7,13	70,46	351,50
ОБЕД:						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	2,00	3,30	32,00
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	150	3,23	3,00	11,93	88,50
	Запеканка картофельная с печенью	160	12,97	6,97	21,39	220,52
7.82р/1						
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,73	54,00
7/13	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20
8/13	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	48,87
ИТОГО:		540	20,42	12,51	72,91	490,09
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
7.н039	Запеканка творожная	130	21,84	13,13	21,06	120,90
7.004/1	Сгущенное молоко для з	8	0,59	0,70	4,59	12,40
4.79/1	Чай с молоком	150	4,50	3,75	6,00	84,00
7.309	Вафли	30	0,96	0,84	24,27	63,00
			0,00	0,00	0,00	0,00
ИТОГО:		318	27,89	18,42	55,92	280,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1338	56,48	38,05	199,29	1121,89