

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
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	9,86	9,86	48,70	360,03
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		580	10,58	10,58	66,34	450,03
ОБЕД:						
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
ИТОГО		680	19,42	20,44	77,98	630,18
ИТОГО:						
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
		360	17,17	15,49	44,11	369,14
ИТОГО:		1620	47,17	46,51	188,43	1449,35

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	13,10	14,33	66,52	352,00
7.324-2	Фрукты в ассортименте	120	0,27	0,25	7,56	90,26
ИТОГО:		120	0,27	0,25	7,56	90,26
ИТОГО:		520	13,37	14,58	74,08	442,26
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		668	19,44	19,53	71,68	630,22
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		400	17,82	24,14	45,05	371,88
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	32,81	50,63	58,24	1444,37

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	13,91	11,04	63,28	363,284
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		580	14,63	11,76	80,92	453,28
ОБЕД:						
			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
ИТОГО:		628	27,39	19,49	77,26	630,79
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
	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
ИТОГО:		330	13,82	11,30	57,60	367,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1538	55,84	42,55	215,78	1451,07

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	14,18	15,026	54,134	361,3
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
ИТОГО:		140	0,83	0,21	7,7	90
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		540	15,01	15,24	61,83	451,30
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	27,14	180,97	105,21	631,45
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		390	16,12	12,47	54,67	361,25
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1608	58,27	208,68	221,71	1444,00

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	9,53	7,97	69,858	359,6
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90
ИТОГО (завтрак, 2)		580	10,25	8,69	87,50	449,60
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	20,25	17,69	58,13	630,81
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		362	33,01	28,81	66,12	364,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	63,50	55,19	211,75	1445,21

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	10,85	13,136	48,464	354,1
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		580	11,57	13,86	66,10	444,10
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	24,32	20,89	101,42	634,00
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		400	11,23	10,64	59,04	362,63
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1658	47,11	45,39	226,56	1440,72

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	13,16	15,05	64,99	363
19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
ИТОГО:		140	0,83	0,21	7,7	90
ИТОГО:		540	13,99	15,26	72,69	453,00
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	23,66	15,78	77,69	630,95
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		370	11,36	9,18	68,87	363,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1588	49,01	40,22	219,24	1447,45

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	13,55	11,13	55,18	361,9
20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90
ИТОГО:		580	14,27	11,85	72,82	451,90
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		628	19,00	15,08	73,47	631,00
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		335	11,63	10,65	63,18	360,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1543	44,90	37,59	209,47	1443,07

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	12,56	14,936	56,114	361,1
4.19/10	10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	90,00
ИТОГО:		140	0,83	0,21	7,7	90
ИТОГО:		540	13,39	15,15	63,81	451,10
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	27,00	15,97	60,33	630,06
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		390	19,49	23,86	49,05	362,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1608	59,88	54,98	173,19	1443,25

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	Ккал
ЗАВТРАК:						
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
ИТОГО:		400	9,44	7,97	70,668	360,168
7.031	10.00 Сок в ассортименте	180	0,72	0,72	17,64	90,00
ИТОГО:		180	0,72	0,72	17,64	90
ИТОГО:		580	10,16	8,69	88,31	450,17
ОБЕД:						
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
ИТОГО:		678	25,91	16,39	93,94	630,46
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:						
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
ИТОГО:		390	27,96	18,01	76,32	360,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1648	64,03	43,09	258,57	1441,12