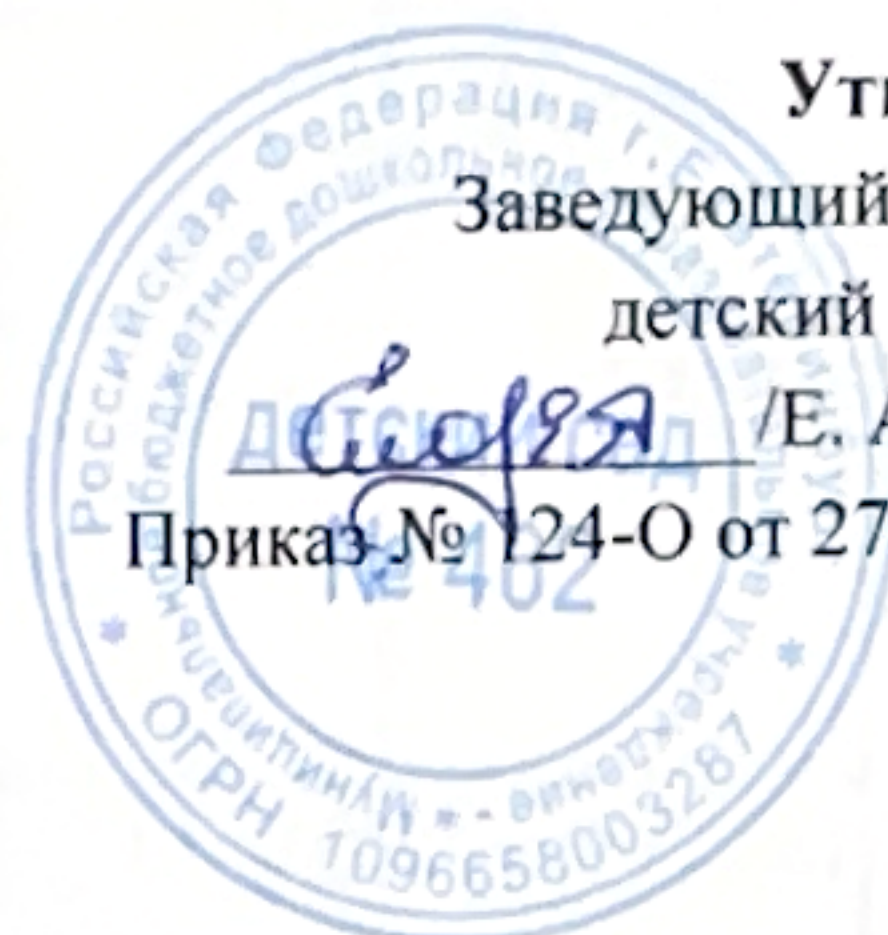


Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Администрации Верх-Исетского района
г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 462

620102, г. Екатеринбург, ул. Посадская, 40/3 Тел./факс: (343) 233-93-09

E-mail: mdou462@eduekb.ru



Утверждено:

Заведующий МБДОУ -

детский сад № 462

/Е. А. Елокова

Приказ № 124-О от 27.12.2024 г.

Примерное 10-ти дневное меню (1 - 3 года)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,30	6,10	19,40	151,50
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,60	11,70	80,00
7.035	Батон с маслом	40	3,90	7,70	23,50	181,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,08	16,58	76,20	493,50
4.1/1	Кукуруза, консервированная	30	1,00	0,50	6,30	29,00
2/2	Борщ со сметаной	150	1,30	3,40	9,30	75,40
4.11/8	Гуляш из мяса	80	10,40	11,00	3,80	154,00
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	60	3,00	3,00	18,40	108,40
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	10,20	42,60
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			17,40	18,20	58,50	454,70
9/5	Запеканка из творога	120	33,00	32,10	13,70	268,37
12/11	Сгущенное молоко д/запеканок	12	0,90	1,00	6,70	38,40
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	150	4,20	4,80	6,30	84,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			39,60	38,10	36,70	436,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			68,08	72,88	171,40	1386,17

ВТОРОЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калории
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,60	5,10	28,20	186,30
14/10	Какао с молоком	180	3,40	3,40	16,70	119,70
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	157,00
4.19/10	Свежие фрукты	135	0,50	0,50	14,50	60,80
ИТОГО			14,30	17,30	74,20	523,80
14/2	Суп из овощей со сметаной	150	1,20	4,10	7,20	75,30
7.275/2	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,80	36,50
3/3	Картофельное пюре	100	2,04	3,11	15,19	103,58
4.4/7	Рыба тушеная с овощами	80	7,80	4,20	3,90	105,70
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,30	0,00	17,30	71,10
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			13,64	14,41	56,89	437,48
21/2	Суп молочный с лапшой	150	2,50	2,90	9,40	79,20
5/12	Ватрушка с творогом	65	6,40	5,50	21,50	161,20
10/10	Чай	150	0,00	0,00	6,80	28,40
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			10,40	8,60	47,70	315,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,34	40,31	178,79	1276,28

ТРЕТИЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калори и
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,40	4,90	20,10	155,60
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,60	11,70	80,00
7.035	Батон с маслом	40	3,90	7,70	23,50	181,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,18	15,38	76,90	497,60
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с	60	1,00	4,00	7,10	63,00
19/2	Суп картофельный с рыбой	150	5,40	3,10	11,00	108,30
4.27/8	Кнели мясные паровые	60	10,20	11,10	3,50	171,30
4.8/3	Капуста тушеная	100	2,32	1,89	11,58	68,92
15/10	Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	16,30	59,00
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			19,82	16,49	59,98	515,82
2/6	Омлет натуральный	100	8,97	11,02	2,17	160,16
4.23/12	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
11/10	Чай с лимоном	150	0,10	0,00	6,80	29,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			13,17	12,52	38,17	349,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			44,17	44,39	175,05	1363,28

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,10	4,50	20,60	150,20
14/10	Какао с молоком	180	3,40	3,40	16,70	119,70
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	157,00
4.19/10	Свежие фрукты	135	0,50	0,50	14,50	60,80
ИТОГО			13,80	16,70	66,60	487,70
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	1,30	2,30	9,10	66,70
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,69	2,44	11,67	71,92
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	10,60	10,30	9,60	191,50
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,10	0,00	13,00	53,80
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			15,39	15,34	53,87	429,22
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,50	4,00	33,80	210,50
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	30	0,70	2,50	2,70	39,90
10/10	Чай	150	0,00	0,00	6,80	28,40
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			7,70	6,70	53,30	325,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			36,89	38,74	173,77	1241,92

ПЯТЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	4,80	18,20	141,60
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
7.035	Батон с маслом	40	2,30	9,10	15,40	154,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			8,88	16,68	67,20	456,60
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,50	2,00	4,10	34,80
9/2	Рассольник со сметаной	150	1,10	2,10	7,90	58,60
35/8	Суфле из печени	50	11,40	4,20	1,50	97,80
43/3	Макаронные изделия отварные	80	2,40	2,40	17,60	99,00
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,66	0,00	23,46	95,42
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			18,70	11,18	67,96	455,13
40/3	Запеканка морковная с творогом	100	8,42	13,43	22,76	265,66
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	150	4,20	4,80	6,10	84,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			14,60	18,41	43,62	419,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			42,18	46,27	178,78	1331,35

ШЕСТОЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,30	6,10	19,40	151,50
14/10	Какао с молоком	180	3,40	3,40	16,70	119,70
7.035	Батон с маслом	40	3,90	7,70	23,50	181,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,78	17,38	81,20	533,20
1/1	Горошек зеленый	15	0,40	0,60	0,90	11,60
5/2	Свекольник со сметаной	150	1,30	3,40	10,50	80,00
18/3	Рагу из овощей	80	1,30	2,00	8,70	59,20
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,40	11,40	5,50	188,40
6/10	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	10,20	42,60
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			16,10	17,70	46,30	427,10
19/5	Суфле творожное	80	12,00	18,50	13,60	300,60
7.185	Повидло	15	0,10	0,00	10,00	37,80
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	150	4,20	4,80	6,10	84,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			17,80	23,50	39,70	468,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,68	58,58	167,20	1428,90

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,90	4,10	21,30	98,22
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,60	11,70	80,00
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	253,00
4.19/10	Свежие фрукты	135	0,50	0,50	14,50	60,80
ИТОГО			12,90	15,50	62,30	492,02
7.367	Огурец консервированный	30	0,20	0,00	0,70	3,90
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,20	2,10	6,30	49,30
3/3	Картофельное пюре	80	1,60	2,50	12,20	82,90
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	70	9,50	1,50	5,70	94,30
2/10	Компот из яблок и изюма	150	0,10	0,00	13,00	53,80
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			14,30	6,40	48,40	329,50
22/2	Суп молочный с крупой	150	2,60	3,40	9,80	85,90
5/12	Ватрушка с творогом	65	6,40	5,50	21,50	161,20
12/10	Чай с молоком	150	0,10	0,00	8,20	32,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			10,60	9,10	49,50	325,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			37,80	31,00	160,20	1146,82

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калори и
11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	4,40	4,90	19,60	155,60
14/10	Какао с молоком	180	3,40	3,40	16,70	119,70
7.035	Батон с маслом	40	3,90	7,70	23,50	181,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,88	16,18	81,40	537,30
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с	60	1,00	4,00	7,10	63,00
30/2	Уха рыбацкая	150	5,10	1,70	8,30	82,60
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	80	2,00	2,20	16,20	96,00
11/8	Гуляш из мяса	60	8,80	9,00	2,80	140,70
17/10	Киселек "Витошка"	150	0,00	0,00	36,00	142,50
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			18,60	17,20	80,90	570,10
2/6	Омлет натуральный	80	5,10	4,60	7,90	102,00
23/12-1	Пряник	25	1,20	0,70	19,40	87,50
10/10	Чай	150	0,00	0,00	6,80	28,40
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
ИТОГО			7,80	5,50	44,10	264,10
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			38,28	38,88	206,40	1371,50

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	3,70	4,80	18,30	137,20
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,60	11,70	80,00
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	298,00
4.19/10	Свежие фрукты	135	0,50	0,50	14,50	60,80
ИТОГО			12,70	16,20	59,30	576,00
4.1/1	Кукуруза, консервированная	30	1,00	0,50	6,30	29,00
29/2	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,50	11,70	97,30
3/9	Рагу из мяса кур	70	7,60	9,90	8,50	168,30
1/10	Компот из яблок и кураги	180	2,20	0,00	15,40	63,30
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			16,40	12,20	52,40	403,20
10/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом (с	30	0,70	4,00	7,90	64,00
4.296	Шанежка с картофелем	60	4,40	3,90	23,40	158,90
11/10	Чай с лимоном	150	0,00	0,00	6,80	29,00
ИТОГО			5,10	7,90	38,10	251,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			34,20	36,30	149,80	1231,10

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ ЯСЛИ

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калори и
8/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,40	4,80	16,60	134,00
14/10	Какао с молоком	180	3,40	3,40	16,70	119,70
7.035	Батон с маслом	40	3,90	7,70	23,50	181,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			10,88	16,08	78,40	515,70
25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,80	2,10	9,70	69,20
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	1,69	2,44	11,67	71,92
20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,90	8,70	6,10	150,00
15/10	Напиток из шиповника	150	0,20	0,10	16,30	59,00
8/13	Хлеб ржаной	25	1,70	0,30	10,50	45,30
ИТОГО			14,29	13,64	54,27	395,42
8/8	Запеканка из творога с яблоками	150	20,00	17,10	26,40	340,50
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,50	0,20	10,00	46,20
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	150	4,20	4,80	6,10	84,00
ИТОГО			25,70	22,10	42,50	369,96
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			50,87	51,82	157,17	1281,08