

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -

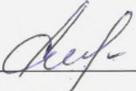
детский сад комбинированного вида № 271

Главная ул., д. 28-а, Екатеринбург, 620061

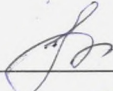
тел. 252 – 71 – 24, факс 252 – 73 – 19, e-mail: [mbdou271@mail.ru](mailto:mbdou271@mail.ru) сайт: [www.271.tvoysadik.ru](http://www.271.tvoysadik.ru)

ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН/КПП 6662109473/668501001

Составил:

Кладовщик  Черномырдина А.А.


Согласованно:

Шеф-повар  Матвеева В.С.

Ответст.по питанию  Медведева Т.А.

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 271

 Ж.Анташян

Приказ № 125 от 12 авг 2025 г.



**Примерное 10 дневное меню для ясли 1-3 лет**

1. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из пшена и риса м	145,39364	0,00409	0,00425	0,02028	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Кофейный напиток с молоком	88,02273	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
<b>Итого:</b>	353,06636	0,00891	0,01154	0,05186	0,34
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	21,41818	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Итого:</b>	21,41818	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Обед</b>					
Горошек зеленый с яйцом 21/9 г	26,08364	0,00150	0,00140	0,00132	0,03
Суп крестьянский со сметаной	75,18545	0,00136	0,00362	0,00861	0,15
Плов из отварного мяса говядины	261,21000	0,01130	0,01195	0,02309	0,15
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	497,62909	0,01723	0,01745	0,06513	0,523
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 120 гр	332,49727	0,01578	0,01940	0,01519	0,12
Сгущенное молоко 15 гр	49,16364	0,00111	0,00131	0,00860	0,015
Чай с сахаром ..	36,86636	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	487,82727	0,01917	0,02098	0,04768	0,315
<b>Всего:</b>	1362,47891	45,31545	49,97000	169,58091	1,358

2. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со слив	126,76000	0,00332	0,00482	0,01593	0,15
Батон с маслом, сыром 35/8/7 г	164,71857	0,00441	0,00938	0,01872	0,05
Чай с сахаром ..	36,99762	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
<b>Итого:</b>	<b>328,47619</b>	<b>0,00773</b>	<b>0,01420</b>	<b>0,04350</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Напиток с витаминами "Витошка"	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
<b>Итого:</b>	<b>14,40000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00311</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник с крупой и сметаной	85,75571	0,00144	0,00350	0,01072	0,15
Гуляш из отварного мяса (ясли)	89,67429	0,00865	0,00754	0,00355	0,06
Картофельное пюре.	113,48000	0,00238	0,00301	0,01754	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>426,68000</b>	<b>0,01539</b>	<b>0,01454</b>	<b>0,06435</b>	<b>0,523</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 200 г	112,00000	0,00560	0,00640	0,00800	0,15
Макаронные изделия отварные	213,97762	0,00652	0,00568	0,03045	0,14
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>395,27762</b>	<b>0,01440</b>	<b>0,01235</b>	<b>0,05348</b>	<b>0,32</b>
<b>Всего:</b>	<b>1205,82424</b>	<b>37,52238</b>	<b>41,07810</b>	<b>164,44905</b>	<b>1,373</b>

### 3. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев на мо	136,60000	0,00408	0,00547	0,01753	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 6 гр	19,48571	0,00144	0,00148	0,00000	0,006
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	<b>324,87571</b>	<b>0,01055</b>	<b>0,01040</b>	<b>0,04899</b>	<b>0,341</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 120 гр	47,52321	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
<b>Итого:</b>	<b>47,52321</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты	35,74500	0,00077	0,00229	0,00400	0,045
Борщ со сметаной	103,99929	0,00245	0,00320	0,01609	0,15
Рыба, запеченная в молочном с	139,06000	0,01467	0,00629	0,00267	0,06
Каша гречневая рассыпчатая	133,18143	0,00367	0,00363	0,02260	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>549,75571</b>	<b>0,02449</b>	<b>0,01589</b>	<b>0,07788</b>	<b>0,568</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 120 гр.	177,06500	0,00946	0,01210	0,00303	0,12
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>283,31750</b>	<b>0,01174</b>	<b>0,01237</b>	<b>0,02692</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего:</b>	<b>1210,21257</b>	<b>47,19893</b>	<b>39,09036</b>	<b>166,24786</b>	<b>1,329</b>

## 4. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Повидло	37,76786	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Каша манная молочная с масло	177,69000	0,00511	0,00646	0,02123	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
<b>Итого:</b>	<b>385,55786</b>	<b>0,00997</b>	<b>0,00962</b>	<b>0,06274</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 120 гр	33,60000	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
<b>Итого:</b>	<b>33,60000</b>	<b>0,00076</b>	<b>0,00017</b>	<b>0,00865</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и мор	54,17571	0,00068	0,00484	0,00228	0,03
Уха рыбацкая 0,150	90,47857	0,00598	0,00298	0,00832	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Е	134,41714	0,00862	0,00799	0,00414	0,06
Капуста тушеная.	83,09464	0,00239	0,00319	0,01179	0,12
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>492,38107</b>	<b>0,02067</b>	<b>0,01950</b>	<b>0,05651</b>	<b>0,553</b>
<b>Полдник</b>					
Сельдь 25 гр	36,87143	0,00432	0,00216	0,00000	0,025
Картофель отварной.	119,24000	0,00229	0,00260	0,01995	0,12
Чай с лимоном.	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>272,21143</b>	<b>0,00892</b>	<b>0,00504</b>	<b>0,04606</b>	<b>0,325</b>
<b>Всего:</b>	<b>1183,66711</b>	<b>40,32250</b>	<b>34,32464</b>	<b>173,96036</b>	<b>1,348</b>

5. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая кукурузная молочн	138,99000	0,00360	0,00391	0,02004	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Чай с сахаром	28,42500	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
<b>Итого:</b>	<b>287,06500</b>	<b>0,00632</b>	<b>0,00908</b>	<b>0,04554</b>	<b>0,34</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	21,37500	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Итого:</b>	<b>21,37500</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00491</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре картофельный вегета	90,10179	0,00194	0,00319	0,01198	0,15
Суфле из мяса кур	126,82143	0,01520	0,00512	0,00236	0,06
Свекла, тушенная со сметаной.	76,92000	0,00192	0,00227	0,01388	0,12
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	0,00165	0,00030	0,01045	0,025
Гренки 15 гр	41,58000	0,00129	0,00014	0,00821	0,015
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>447,93321</b>	<b>0,02219</b>	<b>0,01102</b>	<b>0,06315</b>	<b>0,523</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,15	86,62500	0,00262	0,00341	0,00975	0,15
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>243,77500</b>	<b>0,00700</b>	<b>0,00579</b>	<b>0,03766</b>	<b>0,33</b>
<b>Всего:</b>	<b>1003,89114</b>	<b>35,50429</b>	<b>25,89179</b>	<b>151,25786</b>	<b>1,373</b>

## 6. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с ма	138,37000	0,00426	0,00470	0,01738	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Чай с сахаром ..	36,98517	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
<b>Итого:</b>	295,00517	0,00698	0,00988	0,04493	0,34
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	21,39138	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Итого:</b>	21,39138	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с	45,92931	0,00059	0,00243	0,00454	0,04
Суп овощной на вегетарианском	54,77931	0,00104	0,00274	0,00586	0,15
Каша рисовая рассыпчатая 130г	156,03586	0,00325	0,00357	0,02640	0,13
Котлета из мяса	134,55655	0,00931	0,00816	0,00280	0,06
Компот из кураги	62,75000	0,00044	0,00000	0,01539	0,15
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	454,05103	0,01463	0,01690	0,05500	0,533
<b>Полдник</b>					
Повидло.	38,36207	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Суфле творожное	318,88310	0,01473	0,01721	0,01815	0,12
Кофейный напиток с молоком	87,91552	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	514,46069	0,01917	0,01959	0,05620	0,315
<b>Всего:</b>	1287,70703	40,78069	46,37483	161,04034	1,368

## 7. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со слив	135,87609	0,00350	0,00511	0,01682	0,15
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Сыр 6 гр	19,43652	0,00144	0,00148	0,00000	0,006
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
<b>Итого:</b>	<b>324,10261</b>	<b>0,00996</b>	<b>0,01005</b>	<b>0,04828</b>	<b>0,341</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 120 гр.	47,52391	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
<b>Итого:</b>	<b>47,52391</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	34,86739	0,00051	0,00204	0,00409	0,03
Свекольник вегетарианский со с	78,63565	0,00136	0,00333	0,01034	0,15
Биточки рыбные	110,83739	0,01049	0,00418	0,00547	0,06
Картофельное пюре.	113,48000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
<b>Итого:</b>	<b>475,59043</b>	<b>0,01767</b>	<b>0,01305</b>	<b>0,06997</b>	<b>0,55</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с	83,08739	0,00237	0,00322	0,00940	0,15
Чай с сахаром ..	36,91130	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>189,29870</b>	<b>0,00465</b>	<b>0,00349</b>	<b>0,03328</b>	<b>0,33</b>
<b>Всего:</b>	<b>1041,67957</b>	<b>32,70348</b>	<b>27,01130</b>	<b>163,99217</b>	<b>1,341</b>



## 8. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сл	145,76250	0,00461	0,00564	0,01852	0,15
Батон с маслом, сыром 35/8/7 г	164,71857	0,00441	0,00938	0,01872	0,05
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
<b>Итого:</b>	<b>398,33107</b>	<b>0,01112</b>	<b>0,01713</b>	<b>0,05012</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Напиток с витаминами "Витошка	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
<b>Итого:</b>	<b>14,40000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00311</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Суп-лапша .	84,32143	0,00158	0,00269	0,01216	0,15
Бигус с мясом куры	245,75250	0,01389	0,01561	0,00777	0,18
Компот из изюма	71,68000	0,00017	0,00000	0,01747	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>474,15393</b>	<b>0,01828</b>	<b>0,01878</b>	<b>0,05413</b>	<b>0,523</b>
<b>Полдник</b>					
Рыба, запеченная с картофелем	207,55643	0,01274	0,00749	0,01803	0,11
Чай с лимоном.	46,80000	0,00003	0,00000	0,01108	0,15
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>323,65643</b>	<b>0,01506</b>	<b>0,00777</b>	<b>0,04414</b>	<b>0,29</b>
<b>Всего:</b>	<b>1214,55368</b>	<b>44,44964</b>	<b>43,67607</b>	<b>151,49071</b>	<b>1,343</b>

## 9. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом	177,69000	0,00511	0,00646	0,02123	0,15
Джем 15 г.	40,19167	0,00006	0,00000	0,01053	0,015
Батон 35 гр	82,25000	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15
<b>Итого:</b>	<b>337,08417</b>	<b>0,00787</b>	<b>0,00751</b>	<b>0,05927</b>	<b>0,35</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 120 гр	47,51250	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
<b>Итого:</b>	<b>47,51250</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,00042</b>	<b>0,01246</b>	<b>0,12</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с маслом	65,06000	0,00096	0,00364	0,00572	0,04
Щи из свежей капусты со сметаной	46,35750	0,00112	0,00207	0,00566	0,15
Печень говяжья по-строгановски	77,55250	0,00869	0,00381	0,00051	0,06
Макаронные изделия отварные	173,15167	0,00434	0,00279	0,03015	0,13
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,00037	0,00002	0,01327	0,15
Хлеб ржаной 40 гр	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>492,33667</b>	<b>0,01811</b>	<b>0,01280</b>	<b>0,07202</b>	<b>0,573</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 150 г	169,50000	0,00450	0,00450	0,02850	0,15
Рагу из овощей 130г	96,47500	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Вафли 15 гр	52,50000	0,00048	0,00042	0,01214	0,015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>387,77500</b>	<b>0,00930</b>	<b>0,00847</b>	<b>0,06980</b>	<b>0,325</b>
<b>Всего:</b>	<b>1264,83017</b>	<b>35,70750</b>	<b>29,20583</b>	<b>213,54917</b>	<b>1,368</b>

## 10. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная со сли	137,81000	0,00396	0,00492	0,01646	0,15
Батон с маслом слив	119,65000	0,00272	0,00518	0,01870	0,04
Кофейный напиток с молоком	87,85000	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
<b>Итого:</b>	<b>345,31000</b>	<b>0,00878</b>	<b>0,01221</b>	<b>0,04803</b>	<b>0,34</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	21,37500	0,00000	0,00000	0,00491	0,18
<b>Итого:</b>	<b>21,37500</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00491</b>	<b>0,18</b>
<b>Обед</b>					
Суп гороховый	86,33750	0,00287	0,00264	0,01160	0,15
Азу.	341,70917	0,01949	0,01778	0,01877	0,18
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Гренки 10 гр	27,72000	0,00086	0,00010	0,00547	0,01
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
<b>Итого:</b>	<b>577,32667</b>	<b>0,02540</b>	<b>0,02087</b>	<b>0,06465</b>	<b>0,523</b>
<b>Полдник</b>					
Сгущенное молоко 10 гр	33,86667	0,00076	0,00090	0,00591	0,01
Суфле творожное..	302,39333	0,01480	0,01780	0,01266	0,11
Чай с сахаром ..	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15
Хлеб пшеничный 30г	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>442,51250</b>	<b>0,01784</b>	<b>0,01897</b>	<b>0,04246</b>	<b>0,3</b>
<b>Всего:</b>	<b>1388,44992</b>	<b>52,01333</b>	<b>52,05250</b>	<b>160,05333</b>	<b>1,343</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430337

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025