

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -

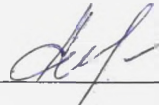
детский сад комбинированного вида № 271

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

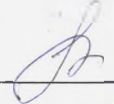
тел. 252 – 71 – 24, факс 252 – 73 – 19, e-mail: [mbdou271@mail.ru](mailto:mbdou271@mail.ru) сайт: [www.271.tvoysadik.ru](http://www.271.tvoysadik.ru)


ОКПО 51830039 ОГРН 1026605414923 ИНН/КПП 6662109473/668501001

Составил:

Кладовщик  Черномырдина А.А.

Согласованно:


Шеф-повар  Матвеева В.С.

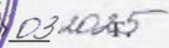
Ответст.по питанию  Медведева Т.А.

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №271

С.Ж.Анташян

Приказ № 

от 



**Примерное 10 дневное меню для детей 3-7 лет**

1. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из пшена и риса м	210,99898	0,00547	0,00737	0,02676	0,2
Батон с маслом	132,10645	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	<b>458,97543</b>	<b>0,01137</b>	<b>0,01551</b>	<b>0,06498</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	92,49462	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,49462</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Горошек зеленый с яйцом 29/11	37,99591	0,00220	0,00203	0,00178	0,04
Суп крестьянский со сметаной	96,47720	0,00176	0,00448	0,01137	0,2
Плов из мяса говядины 230 гр.	414,22935	0,01720	0,01973	0,03476	0,23
Компот из кураги	76,87108	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 50г	90,98656	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>716,56011</b>	<b>0,02495</b>	<b>0,02685</b>	<b>0,08752</b>	<b>0,725</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога 150 гр	420,40586	0,01990	0,02440	0,01900	0,15
Сгущеное молоко 20 гр	65,89247	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай с сахаром ..	49,53489	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,67258	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>605,50581</b>	<b>0,02366</b>	<b>0,02641</b>	<b>0,05731</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего:</b>	<b>1867,33418</b>	<b>60,97892</b>	<b>68,96731</b>	<b>230,00801</b>	<b>1,77</b>

## 2. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со слив	180,27850	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,92497	0,00544	0,00774	0,02136	0,051
Чай с сахаром ..	49,52528	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>393,72876</b>	<b>0,00992</b>	<b>0,01487</b>	<b>0,05511</b>	<b>0,451</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Напиток с витаминами "Витошка	16,08290	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
<b>Итого:</b>	<b>16,08290</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00346</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник с крупой и сметаной	114,65062	0,00192	0,00467	0,01430	0,2
Гуляш из отварного мяса (ясли	119,21902	0,01150	0,01005	0,00452	0,08
Картофельное пюре.	144,86979	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
Компот из изюма	75,86104	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 50г	90,96891	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>545,56938</b>	<b>0,01987</b>	<b>0,01927</b>	<b>0,08010</b>	<b>0,685</b>
<b>Полдник</b>					
Биокефир 200 г	112,60352	0,00560	0,00640	0,00800	0,2
Макаронные изделия отварные	245,75492	0,00745	0,00648	0,03480	0,16
Хлеб пшеничный 30 гр	69,65907	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>428,01751</b>	<b>0,01533</b>	<b>0,01315</b>	<b>0,05783</b>	<b>0,39</b>
<b>Всего:</b>	<b>1431,08641</b>	<b>45,12440</b>	<b>47,29415</b>	<b>196,49549</b>	<b>1,726</b>

## 3. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша из овсяных хлопьев на мо	188,70410	0,00537	0,00795	0,02311	0,2
Сыр 9 гр	29,31410	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон 40 гр	94,51366	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Какао с молоком	112,56027	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	<b>425,09213</b>	<b>0,01382</b>	<b>0,01463</b>	<b>0,06042</b>	<b>0,449</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 140 гр	55,78525	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
<b>Итого:</b>	<b>55,78525</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,01454</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты	44,62049	0,00081	0,00304	0,00448	0,06
Борщ со сметаной	130,58169	0,00316	0,00344	0,02151	0,2
Рыба, запеченная в молочном с	110,45033	0,01039	0,00448	0,00433	0,08
Каша гречневая рассыпчатая	188,73962	0,00529	0,00482	0,03259	0,15
Напиток из шиповника	75,57071	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 50г	90,99454	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>640,95738</b>	<b>0,02327</b>	<b>0,01638</b>	<b>0,10198</b>	<b>0,745</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный 150 гр.	222,06515	0,01178	0,01509	0,00379	0,15
Чай с сахаром ..	49,53923	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,67869	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>341,28308</b>	<b>0,01406</b>	<b>0,01536</b>	<b>0,03062</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1461,03783</b>	<b>51,65202</b>	<b>46,86536</b>	<b>207,56525</b>	<b>1,714</b>

## 4. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом	224,25283	0,00639	0,00807	0,02676	0,2
Повидло.	38,60963	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 40 гр	94,50267	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	<b>473,23513</b>	<b>0,01234</b>	<b>0,01209</b>	<b>0,07508</b>	<b>0,455</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Апельсин 140 гр	39,49947	0,00088	0,00020	0,01009	0,14
<b>Итого:</b>	<b>39,49947</b>	<b>0,00088</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,01009</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты и моркови	91,32064	0,00116	0,00808	0,00380	0,05
Уха рыбацкая 0,200	135,20722	0,00830	0,00403	0,01398	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Б"	180,94749	0,01143	0,01058	0,00593	0,08
Капуста тушеная.	108,76176	0,00293	0,00483	0,01392	0,15
Компот из сухофруктов.	74,95872	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 50г	90,98396	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>682,17979</b>	<b>0,02761</b>	<b>0,02814</b>	<b>0,07562</b>	<b>0,735</b>
<b>Полдник</b>					
Сельдь 25 гр	37,25802	0,00432	0,00216	0,00000	0,025
Картофель отварной.	152,33027	0,00288	0,00344	0,02507	0,15
Чай с лимоном.	55,00257	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
<b>Итого:</b>	<b>244,59086</b>	<b>0,00724</b>	<b>0,00560</b>	<b>0,03800</b>	<b>0,375</b>
<b>Всего:</b>	<b>1432,37226</b>	<b>48,06861</b>	<b>46,03337</b>	<b>198,79893</b>	<b>1,705</b>

## 5. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша кукурузная молочная с ма	183,66280	0,00435	0,00680	0,02272	0,2
Батон с маслом	132,15086	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром.	38,11657	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
<b>Итого:</b>	<b>353,93023</b>	<b>0,00745</b>	<b>0,01212</b>	<b>0,05316</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	23,88571	0,00000	0,00000	0,00546	0,2
<b>Итого:</b>	<b>23,88571</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00546</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп-пюре картофельный вегета	130,03509	0,00262	0,00507	0,01621	0,2
Суфле из мяса кур	179,90274	0,02032	0,00767	0,00334	0,08
Свекла, тушеная со сметаной.	115,50629	0,00241	0,00465	0,01736	0,15
Компот из чернослива	75,26766	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,81371	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Гренки 20 гр	55,75680	0,00171	0,00019	0,01094	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>629,28229</b>	<b>0,02990</b>	<b>0,01807</b>	<b>0,08266</b>	<b>0,695</b>
<b>Полдник</b>					
Суп молочный с крупой 0,200	116,16000	0,00349	0,00454	0,01300	0,2
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,69600	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>301,72600</b>	<b>0,00857</b>	<b>0,00763</b>	<b>0,04489</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего:</b>	<b>1307,22620</b>	<b>45,92154</b>	<b>37,81669</b>	<b>186,17771</b>	<b>1,77</b>

6. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с ма	198,81500	0,00561	0,00787	0,02275	0,2
Батон с маслом	132,10645	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром ..	49,53489	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>380,45634</b>	<b>0,00871</b>	<b>0,01320</b>	<b>0,05592</b>	<b>0,445</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок фруктовый 200 гр	92,49462	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
<b>Итого:</b>	<b>92,49462</b>	<b>0,00100</b>	<b>0,00020</b>	<b>0,02020</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с	69,29575	0,00088	0,00365	0,00681	0,06
Суп овощной на вегетарианском	63,30634	0,00128	0,00277	0,00766	0,2
Каша рисовая рассыпчатая 150г	180,87726	0,00376	0,00412	0,03046	0,15
Котлета из мяса	179,31591	0,01242	0,01088	0,00373	0,08
Компот из кураги	76,87108	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,78925	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>642,45559</b>	<b>0,02146</b>	<b>0,02190</b>	<b>0,08410</b>	<b>0,735</b>
<b>Полдник</b>					
Повидло.	38,61559	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Суфле творожное	394,64769	0,01825	0,02223	0,01970	0,15
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,67258	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>618,80586</b>	<b>0,02340</b>	<b>0,02532</b>	<b>0,06173</b>	<b>0,395</b>
<b>Всего:</b>	<b>1731,68447</b>	<b>54,56737</b>	<b>60,61484</b>	<b>221,94672</b>	<b>1,775</b>

## 7. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша ячневая молочная со слив	180,90374	0,00467	0,00682	0,02212	0,2
Сыр 9 гр	29,30443	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон 40 гр	94,46305	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Какао с молоком	112,49842	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
<b>Итого:</b>	<b>417,16966</b>	<b>0,01312</b>	<b>0,01350</b>	<b>0,05943</b>	<b>0,449</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 140 гр	55,75123	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
<b>Итого:</b>	<b>55,75123</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,01454</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокочанной капусты	69,94650	0,00103	0,00409	0,00818	0,06
Свекольник вегетарианский со с	101,30409	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
Биточки рыбные	152,73379	0,01387	0,00607	0,00714	0,08
Картофельное пюре.	144,83286	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
Напиток из шиповника	75,53025	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 50г	90,94581	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
<b>Итого:</b>	<b>635,29330</b>	<b>0,02327</b>	<b>0,01881</b>	<b>0,09015</b>	<b>0,74</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с	114,85300	0,00320	0,00454	0,01276	0,2
Чай с сахаром ..	49,51271	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,64138	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>234,00709</b>	<b>0,00548</b>	<b>0,00481</b>	<b>0,03959</b>	<b>0,43</b>
<b>Всего:</b>	<b>1342,19601</b>	<b>42,35862</b>	<b>37,60700</b>	<b>203,71443</b>	<b>1,759</b>



## 8. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая молочная со сл	200,30283	0,00598	0,00799	0,02490	0,2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 г	161,44378	0,00526	0,00754	0,02136	0,054
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	<b>477,61661</b>	<b>0,01404</b>	<b>0,01835</b>	<b>0,06313</b>	<b>0,454</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Напиток с витаминами "Витошка"	16,08889	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
<b>Итого:</b>	<b>16,08889</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00000</b>	<b>0,00346</b>	<b>0,2</b>
<b>Обед</b>					
Суп-лапша .	104,64644	0,00197	0,00339	0,01483	0,2
Бигус с мясом куры	343,68972	0,01888	0,02083	0,01424	0,23
Компот из изюма	75,88928	0,00017	0,00000	0,01838	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	91,00278	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>615,22822</b>	<b>0,02432</b>	<b>0,02482</b>	<b>0,06834</b>	<b>0,685</b>
<b>Полдник</b>					
Рыба, запеченная с картофелем	283,94056	0,01737	0,01009	0,02468	0,15
Чай с лимоном.	55,01394	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,68500	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>408,63950</b>	<b>0,01969</b>	<b>0,01036</b>	<b>0,05265</b>	<b>0,38</b>
<b>Всего:</b>	<b>1514,44126</b>	<b>58,05911</b>	<b>53,53539</b>	<b>187,57350</b>	<b>1,719</b>

## 9. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом	224,35686	0,00639	0,00807	0,02676	0,2
Джем 20 г	55,97355	0,00008	0,00000	0,01460	0,02
Батон 35 гр	82,72820	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с сахаром ..	49,55645	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
<b>Итого:</b>	<b>412,61506</b>	<b>0,00917</b>	<b>0,00912</b>	<b>0,07182</b>	<b>0,455</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Яблоко 140 гр	55,80523	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
<b>Итого:</b>	<b>55,80523</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,01454</b>	<b>0,14</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля с маслом	79,61000	0,00144	0,00370	0,00857	0,06
Щи из свежей капусты со сметаной	62,38401	0,00150	0,00276	0,00755	0,2
Печень говяжья по-строгановски	106,58331	0,01174	0,00521	0,00066	0,08
Макаронные изделия отварные	199,92000	0,00500	0,00322	0,03479	0,15
Компот из сухофруктов.	74,99349	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	91,02616	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	<b>614,51698</b>	<b>0,02347</b>	<b>0,01552</b>	<b>0,08956</b>	<b>0,745</b>
<b>Полдник</b>					
Биойогурт 180 г	204,58256	0,00540	0,00540	0,03420	0,18
Рагу из овощей 150г	129,17529	0,00280	0,00386	0,02006	0,15
Вафли 15 гр	52,80523	0,00048	0,00042	0,01214	0,015
Хлеб пшеничный 30 гр	69,70291	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
<b>Итого:</b>	<b>456,26599</b>	<b>0,01096</b>	<b>0,00995</b>	<b>0,08143</b>	<b>0,375</b>
<b>Всего:</b>	<b>1531,90084</b>	<b>44,08971</b>	<b>35,07971</b>	<b>257,33884</b>	<b>1,715</b>

## 10. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
<b>Завтрак</b>					
Каша пшенная молочная со сли	196,01383	0,00538	0,00728	0,02268	0,2
Батон с маслом	132,11803	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
<b>Итого:</b>	444,00186	0,01129	0,01542	0,06091	0,445
<b>Завтрак второй</b>					
Кисель с витаминами "Витошка"	23,87978	0,00000	0,00000	0,00546	0,2
<b>Итого:</b>	23,87978	0,00000	0,00000	0,00546	0,2
<b>Обед</b>					
Суп гороховый	116,38180	0,00390	0,00348	0,01569	0,2
Азу.	441,69607	0,02477	0,02342	0,02318	0,23
Компот из чернослива	75,24896	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,79563	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Гренки 20 гр	55,74295	0,00171	0,00019	0,01094	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
<b>Итого:</b>	761,86541	0,03322	0,02756	0,08461	0,695
<b>Полдник</b>					
Суфле творожное 135 гр	408,02579	0,01621	0,02498	0,01839	0,135
Сгущеное молоко 20 гр	65,90601	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай с сахаром ..	49,53923	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 40 гр	92,90492	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
<b>Итого:</b>	616,37596	0,02072	0,02708	0,06170	0,395
<b>Всего:</b>	1840,27225	65,23705	70,06683	212,68612	1,735

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430337

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен с 16.04.2024 по 16.04.2025