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 сайт: 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 №150 от « 30» 05 2025 г.

Примерное 10 дневное летнее меню для детей 3-7 лет

Утверждаю

1. Понедельник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	196,62298	0,00523	0,00752	0,02594	0,2
Батон с маслом	132,45968	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	444,95266	0,01114	0,01566	0,06416	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 200 гр	92,74194	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Итого:	92,74194	0,00100	0,00020	0,02020	0,2
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом 60 гр.	70,18968	0,00103	0,00409	0,00818	0,06
Суп фасолевый 0,200	68,91460	0,00094	0,00364	0,00680	0,2
Котлета из мяса	179,33774	0,01242	0,01088	0,00373	0,08
Рис припущенный с овощами .	217,65040	0,00397	0,00719	0,03169	0,15
Компот из кураги	77,07661	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 50г	91,22984	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	704,39887	0,02214	0,02640	0,09002	0,745
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом .	132,13516	0,00430	0,00560	0,01379	0,18
Чай с сахаром ..	49,66734	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье сахарное	184,67742	0,00416	0,00208	0,03072	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	69,85887	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	436,33879	0,01074	0,00795	0,07135	0,435
Всего:	1670,90143	45,01645	50,21935	245,72677	1,825

Утверждаю

2. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	175,56813	0,00453	0,00675	0,02107	0,2
Повидло 20гр.	50,78358	0,00008	0,00000	0,01331	0,02
Батон 40 гр	71,02612	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Какао с молоком	112,79313	0,00322	0,00326	0,01600	0,2
Итого:	410,17097	0,01014	0,01091	0,06637	0,46
Завтрак второй					
Яблоко 140 гр	55,91082	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
Итого:	55,91082	0,00049	0,00049	0,01454	0,14
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40гр.	46,31291	0,00059	0,00243	0,00454	0,04
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	64,29590	0,00134	0,00277	0,00781	0,2
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	119,64687	0,01150	0,01005	0,00452	0,08
Каша гречневая расыпчатая	189,13485	0,00529	0,00482	0,03259	0,15
Напиток из шиповника	75,72090	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 40 гр	72,94030	0,00264	0,00048	0,01672	0,04
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	568,05172	0,02167	0,02055	0,08435	0,715
Полдник					
Запеканка из творога 150 гр	421,18851	0,01990	0,02440	0,01900	0,15
Сгущеное молоко 20 гр	66,02985	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай с сахаром ..	49,63769	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,81716	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	606,67321	0,02365	0,02641	0,05731	0,4
Всего:	1685,50366	55,95604	58,36127	222,56216	1,715

Утверждаю

3. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	126,76000	0,00332	0,00482	0,01593	0,15
Сыр 6 гр	19,45263	0,00144	0,00148	0,00000	0,006
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с молоком .	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	310,04263	0,00880	0,01260	0,03997	0,335
Завтрак второй					
Напиток с витаминами "Витошка" 180г	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
Итого:	14,40000	0,00000	0,00000	0,00311	0,18
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 30гр.	43,66158	0,00053	0,00229	0,00433	0,03
Суп с клецками с мясом куры	100,34632	0,00399	0,00459	0,00872	0,15
Бигус с мясом куры	246,91474	0,01397	0,01562	0,00793	0,18
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
Итого:	528,69263	0,02142	0,02298	0,05351	0,553
Полдник					
Сельдь 20 гр	29,45789	0,00346	0,00173	0,00000	0,02
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 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	264,79789	0,00806	0,00461	0,04606	0,32
Всего:	1122,11837	38,28474	40,18684	142,65105	1,388

Утверждаю

4. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	125,51000	0,00329	0,00386	0,01731	0,15
Повидло.	38,36207	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 40 гр	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с сахаром ..	36,98517	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	271,35724	0,00566	0,00476	0,05229	0,355
Завтрак второй					
Мандарины 120 гр	33,74138	0,00071	0,00018	0,00666	0,12
Итого:	33,74138	0,00071	0,00018	0,00666	0,12
Обед					
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 40гр.	66,73655	0,00051	0,00296	0,00915	0,04
Рассольник с крупой и сметаной 200 гр	114,29517	0,00192	0,00467	0,01430	0,2
Печень говяжья по-строгановски	77,99000	0,00869	0,00381	0,00051	0,06
Картофельное пюре.	113,48000	0,00237	0,00301	0,01754	0,12
Компот из сухофруктов.	57,85207	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
Итого:	502,75379	0,01650	0,01495	0,07148	0,613
Полдник					
Биойогурт 150 г	169,50000	0,00450	0,00450	0,02850	0,15
Омлет натуральный 120 гр.	175,73931	0,00936	0,01201	0,00303	0,12
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	391,43931	0,01538	0,01669	0,04155	0,29
Всего:	1202,10669	38,24690	36,58552	171,97655	1,378

Утверждаю

5. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	177,69000	0,00511	0,00646	0,02123	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	87,96176	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	354,32176	0,00916	0,01262	0,04746	0,329
Завтрак второй					
Кисель с витаминами "Витошка"	17,82647	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Итого:	17,82647	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Обед					
Салат из помидоров 20 гр	13,75176	0,00023	0,00104	0,00104	0,02
Суп картофельный	75,89176	0,00120	0,00297	0,00988	0,15
Жаркое по-домашнему с мясом куры	197,14000	0,01471	0,00411	0,02241	0,18
Компот из чернослива	67,26000	0,00019	0,00000	0,01627	0,15
Хлеб ржаной 50г	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	444,54353	0,01963	0,00872	0,07050	0,553
Полдник					
Джем 15 г.	40,21765	0,00006	0,00000	0,01053	0,015
Суфле творожное..	304,54824	0,01496	0,01794	0,01267	0,11
Чай с сахаром.	28,53647	0,00000	0,00000	0,00681	0,15
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	442,60235	0,01730	0,01821	0,04504	0,305
Всего:	1258,70782	46,09824	39,55059	167,09353	1,337

Утверждаю

6. Понедельник

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	152,45667	0,00432	0,00606	0,01941	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Кофейный напиток с молоком	87,94048	0,00210	0,00211	0,01288	0,15
Итого:	329,06714	0,00837	0,01222	0,04565	0,329
Завтрак второй					
Кисель с витаминами "Витошка"	17,82381	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Итого:	17,82381	0,00000	0,00000	0,00410	0,15
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 30гр.	34,55190	0,00044	0,00183	0,00341	0,03
Суп фасолевый•1	51,76333	0,00072	0,00273	0,00521	0,15
Котлета из мяса	134,49524	0,00931	0,00816	0,00280	0,06
Рис припущенный с овощами .	172,47000	0,00318	0,00576	0,02536	0,12
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
Итого:	528,43048	0,01673	0,01896	0,06888	0,553
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом.	106,55476	0,00356	0,00449	0,01132	0,15
Чай с сахаром ..	36,99762	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Печенье сахарное	114,50000	0,00260	0,00130	0,01920	0,025
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	327,35238	0,00844	0,00606	0,05441	0,355
Всего:	1205,60910	33,52857	37,24048	173,02714	1,387

Утверждаю

7. Вторник

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным 150г	147,93000	0,00392	0,00408	0,02132	0,15
Повидло 20гр.	37,85714	0,00006	0,00000	0,00998	0,015
Батон 30 гр.	70,50000	0,00231	0,00090	0,01599	0,03
Какао с молоком	86,54000	0,00233	0,00241	0,01281	0,15
Итого:	342,82714	0,00862	0,00739	0,06010	0,345
Завтрак второй					
Яблоко 120 гр.	47,52857	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Итого:	47,52857	0,00042	0,00042	0,01246	0,12
Обед					
Салат из белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом 30 гр.	34,87524	0,00051	0,00204	0,00409	0,03
Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	54,93048	0,00103	0,00274	0,00589	0,15
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	89,67429	0,00865	0,00754	0,00355	0,06
Каша гречневая расыпчатая	133,27048	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
Итого:	450,52048	0,01679	0,01643	0,06867	0,553
Полдник					
Запеканка из творога 120 гр	335,96238	0,01603	0,01961	0,01521	0,12
Сгущеное молоко 20 гр	65,52381	0,00147	0,00174	0,01147	0,02
Чай с сахаром ..	36,99762	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	507,78381	0,01979	0,02162	0,05056	0,32
Всего:	1388,82767	45,62381	45,86190	191,78714	1,338

Утверждаю

8. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	126,76000	0,00332	0,00482	0,01593	0,15
Батон с маслом	88,67000	0,00195	0,00405	0,01336	0,029
Чай с молоком .	75,16000	0,00211	0,00225	0,01069	0,15
Итого:	290,59000	0,00737	0,01112	0,03997	0,329
Завтрак второй					
Напиток с витаминами "Витошка"	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Итого:	16,00000	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	24,52423	0,00046	0,00194	0,00198	0,045
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,70577	0,00136	0,00333	0,01034	0,15
Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	134,42615	0,00862	0,00799	0,00414	0,06
Гарнир овощной сборный 150гр.	84,52731	0,00332	0,00130	0,01386	0,15
Напиток из шиповника	65,37000	0,00029	0,00000	0,01581	0,15
Хлеб ржаной 50г	90,50000	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003
Итого:	478,05346	0,01734	0,01516	0,06704	0,608
Полдник					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	192,46577	0,01109	0,00510	0,01795	0,11
Чай с сахаром ..	37,02538	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Вафли 13 гр	45,50000	0,00042	0,00036	0,01052	0,013
Хлеб пшеничный 30 гр	69,30000	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	344,29115	0,01378	0,00573	0,05235	0,303
Всего:	1134,38762	38,49385	32,01346	162,82077	1,44

Утверждаю

9. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	125,51000	0,00328	0,00386	0,01731	0,15
Джем 20 г	55,65000	0,00008	0,00000	0,01460	0,02
Батон 40 гр	94,00000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04
Чай с сахаром ..	36,86636	0,00000	0,00000	0,00885	0,15
Итого:	312,02636	0,00645	0,00506	0,06208	0,36
Завтрак второй					
Апельсин 120 гр	33,60000	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Итого:	33,60000	0,00076	0,00017	0,00865	0,12
Обед					
Икра кабачковая	24,40000	0,00040	0,00180	0,00188	0,02
Уха рыбацкая 0,150	82,80636	0,00512	0,00174	0,00828	0,15
Гуляш из куры.	89,82091	0,00606	0,00641	0,00181	0,06
Картофельное пюре.	113,48000	0,00238	0,00301	0,01754	0,12
Компот из сухофруктов.	57,91273	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
Итого:	440,82000	0,01696	0,01346	0,05949	0,543
Полдник					
Биокефир 160 г	89,60000	0,00448	0,00512	0,00640	0,16
Рагу из овощей 150г	110,90000	0,00235	0,00378	0,01631	0,15
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	246,70000	0,00835	0,00908	0,03273	0,33
Всего:	1044,68536	32,52182	27,77273	162,95364	1,353

Утверждаю

10. Пятница

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша манная молочная с маслом сливочным	224,93445	0,00639	0,00807	0,02676	0,2
Батон с маслом	132,50420	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток с молоком	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687	0,2
Итого:	473,30866	0,01230	0,01622	0,06499	0,445
Завтрак второй					
Кисель с витаминами "Витошка"	23,94958	0,00000	0,00000	0,00546	0,2
Итого:	23,94958	0,00000	0,00000	0,00546	0,2
Обед					
Салат из помидоров 20 гр	20,89487	0,00057	0,00110	0,00256	0,02
Борщ со сметаной	131,15101	0,00316	0,00344	0,02151	0,2
Жаркое по-домашнему с мясом куры	284,48134	0,01874	0,00838	0,02827	0,23
Компот из чернослива	75,46891	0,00019	0,00000	0,01809	0,2
Хлеб ржаной 50г	91,26050	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	603,25664	0,02597	0,01351	0,09132	0,705
Полдник					
Суфле творожное 150 гр	454,72050	0,01802	0,02776	0,02043	0,15
Джем 15 г.					0
Чай с сахаром.	38,21849	0,00000	0,00000	0,00908	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,88235	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	562,82134	0,02030	0,02803	0,04455	0,38
Всего:	1650,56216	58,56739	57,76017	206,31168	1,73

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238981

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен С 14.04.2025 по 14.04.2026