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 №_____от «30» 05 2025 г.

Примерное 10 дневное летнее меню для яслей 1-3 лет

Утверждаю

1. Понедельник

Блюдо	Энергетическая 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 белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом 30 гр.	34,87524	0,00051	0,00204	0,00409	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:	528,75381	0,01680	0,01918	0,06956	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:	1205,86114	33,60238	37,45619	173,70762	1,387

Утверждаю

2. 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 отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 30гр.	34,55190	0,00044	0,00183	0,00341	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:	450,19714	0,01672	0,01622	0,06799	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:	1388,57567	45,55000	45,64619	191,10667	1,338

Утверждаю

3. Среда

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	180,84140	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Сыр 9 гр	29,41091	0,00215	0,00222	0,00000	0,009
Батон с маслом	132,48595	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком 200гр	97,70083	0,00263	0,00282	0,01336	0,2
Итого:	440,43909	0,01237	0,01750	0,05666	0,454
Завтрак второй					
Напиток с витаминами "Витошка"	16,13223	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Итого:	16,13223	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Обед					
Салат из отварного картофеля с зеленым луком и растит.маслом 40гр.	58,40810	0,00071	0,00305	0,00577	0,04
Суп с клецками с мясом куры	132,66446	0,00525	0,00601	0,01151	0,2
Бигус с мясом куры	345,91901	0,01900	0,02084	0,01447	0,23
Напиток из шиповника	75,78116	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	91,24793	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	704,02066	0,02858	0,03050	0,07082	0,725
Полдник					
Сельдь 20 гр	29,98264	0,00346	0,00173	0,00000	0,02
Картофель отварной.	152,77223	0,00288	0,00344	0,02507	0,15
Чай с лимоном.	55,16215	0,00004	0,00000	0,01294	0,2
Хлеб пшеничный 30 гр	69,87273	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	307,78975	0,00865	0,00544	0,05303	0,4
Всего:	1459,11524	49,60446	53,43694	183,97058	1,779

Утверждаю

4. Четверг

Блюдо	Энергети-ческая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	183,53100	0,00435	0,00680	0,02272	0,2
Повидло.	38,60000	0,00006	0,00000	0,01014	0,015
Батон 40 гр	70,85250	0,00231	0,00090	0,01599	0,04
Чай с сахаром ..	49,51635	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	342,49985	0,00672	0,00770	0,06065	0,455
Завтрак второй					
Мандарины 140 гр	39,63400	0,00083	0,00021	0,00777	0,14
Итого:	39,63400	0,00083	0,00021	0,00777	0,14
Обед					
Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом 60гр.	100,46985	0,00077	0,00444	0,01372	0,06
Рассольник с крупой и сметаной 200 гр	114,86990	0,00192	0,00467	0,01430	0,2
Печень говяжья по-строгановски	106,49065	0,01174	0,00521	0,00066	0,08
Картофельное пюре.	144,84355	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
Компот из сухофруктов.	74,93280	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,95250	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	632,55925	0,02120	0,01889	0,08867	0,745
Полдник					
Биойогурт 190 г	215,77350	0,00570	0,00570	0,03610	0,19
Омлет натуральный 150 гр.	222,04194	0,01179	0,01509	0,00379	0,15
Хлеб пшеничный 40 гр	92,86200	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	530,67744	0,02053	0,02115	0,05993	0,38
Всего:	1541,24681	49,27205	47,95100	217,02255	1,72

Утверждаю

5. Пятница

Блюдо	Энергети-ческая 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
Суп картофельный	104,45126	0,00161	0,00420	0,01322	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:	576,55689	0,02441	0,01427	0,08303	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:	1624,08696	57,01244	58,52143	198,02622	1,73

Утверждаю

6. 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					
Овлат из отварного картофеля с реп.луком,сол.огурцом раст.маслом 40гр.	46,38903	0,00059	0,00243	0,00454	0,04
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:	680,59823	0,02170	0,02475	0,08638	0,725
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:	1647,30166	44,57589	48,56403	242,09016	1,805

Утверждаю

7. 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 белокочанной капусты с кукурузой,луком и растительным маслом 60 гр.	70,14343	0,00103	0,00409	0,00818	0,06
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:	591,88224	0,02211	0,02221	0,08799	0,735
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:	1709,10345	56,39664	60,01664	226,19888	1,735

Утверждаю

МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 271

8. Среда

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливоч. маслом	186,36038	0,00448	0,00714	0,02194	0,2
Батон с маслом	136,45385	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с молоком .	100,60423	0,00276	0,00296	0,01357	0,2
Итого:	423,41846	0,01035	0,01542	0,05687	0,445
Завтрак второй					
Напиток с витаминами "Витошка"	16,61538	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Итого:	16,61538	0,00000	0,00000	0,00346	0,2
Обед					
Салат из огурцов с растительным маслом.	34,04038	0,00061	0,00258	0,00265	0,06
Свекольник вегетарианский со сметаной	104,88615	0,00178	0,00410	0,01374	0,2
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	187,43731	0,01143	0,01058	0,00593	0,08
Гарнир овощной сборный 150гр.	88,58962	0,00332	0,00130	0,01386	0,15
Напиток из шиповника	78,05077	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 50г	93,98077	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	586,98500	0,02076	0,01916	0,07525	0,745
Полдник					
Рыба, запеченная с картофелем по-русски	273,49615	0,01511	0,00682	0,02457	0,15
Чай с сахаром ..	51,16500	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Вафли 13 гр	47,25000	0,00042	0,00036	0,01052	0,013
Хлеб пшеничный 30 гр	71,96538	0,00228	0,00027	0,01503	0,03
Итого:	443,87654	0,01781	0,00746	0,06193	0,393
Всего:	1420,10200	48,91462	42,03077	197,51192	1,783

Утверждаю

9. Четверг

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша кукурузная молочная с маслом	183,56969	0,00435	0,00680	0,02272	0,2
Джем 20 г	55,93984	0,00008	0,00000	0,01460	0,02
Батон 35 гр	82,67839	0,00270	0,00105	0,01866	0,035
Чай с сахаром ..	49,52661	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	371,71453	0,00713	0,00785	0,06777	0,455
Завтрак второй					
Апельсин 140 гр	39,49167	0,00088	0,00020	0,01009	0,14
Итого:	39,49167	0,00088	0,00020	0,01009	0,14
Обед					
Икра кабачковая	48,98427	0,00080	0,00359	0,00375	0,04
Уха рыбацкая 0,200	107,34141	0,00674	0,00230	0,01028	0,2
Гуляш из куры.	122,86036	0,00810	0,00871	0,00236	0,08
Картофельное пюре.	144,87370	0,00298	0,00395	0,02201	0,15
Компот из сухофруктов.	74,94833	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 50 гр	90,97135	0,00330	0,00060	0,02090	0,05
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	589,97943	0,02240	0,01918	0,07639	0,725
Полдник					
Биокефир 180 г	101,34833	0,00504	0,00576	0,00720	0,18
Рагу из овощей 130г	96,65089	0,00204	0,00328	0,01413	0,13
Хлеб пшеничный 40 гр	92,88125	0,00304	0,00036	0,02004	0,04
Итого:	290,88047	0,01012	0,00940	0,04137	0,35
Всего:	1299,55905	40,53214	36,62547	195,62891	1,67

Утверждаю

10. 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
Борщ со сметаной	103,99412	0,00245	0,00320	0,01609	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:	472,64588	0,02088	0,00895	0,07671	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:	1287,09741	47,34294	39,78824	173,30353	1,337

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087238981

Владелец Анташян Сата Георгиевна

Действителен С 14.04.2025 по 14.04.2026