

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 465
Ленинского района гор. Екатеринбурга
(МАДОУ детский сад № 465)
620142, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Фурманова, д. 3
Тел./факс: (343) 257-07-98
sadik465@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий

МАДОУ детский сад № 465

 / С.В. Ткачева /

Приказ № 80/23-од

от « 01 » сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ
10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕНЬ-ЗИМА
от 1,5 до 3-х лет



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
1 день.

Т. Карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак						
7.091	Каша из пшена и риса молочная с маслом	124,76571	3,51143	4,08429	16,45143	150,000
7.261/1	Батон с маслом	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.022-3	Чай с лимоном.	46,80000	0,03429	0,00286	11,07714	150,000
	Итого:	294,42571	5,89143	10,76286	43,57428	337,000
Второй завтрак						
7.346	Яблоко	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед						
7.130	Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	55,00143	1,01714	4,86714	2,09286	30,000
7.н086-4	Суп гороховый со сметаной	89,93286	3,07571	2,69000	11,92286	150,000
7.н163	Котлета мясная	134,39143	9,31286	8,16429	2,80286	60,000
7.64с	Картофельное пюре.	113,48000	2,37429	3,01143	17,54143	120,000
7.115/1	Компот из сухофруктов.	57,96857	0,36714	0,02000	13,26571	150,000
7.002/1	Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	551,27429	19,64714	19,29286	70,18572	563,000
Полдник						
7.023	Йогурт питьевой	102,00000	6,00000	3,84000	10,20000	150,000
7.6/12/2	Ватрушка со сметаной	258,74143	6,15000	9,43857	31,41429	60,000
	Итого:	360,74143	12,15000	13,27857	41,61429	210,000
	Всего:	1 252,44143	38,18857	43,43429	165,47429	1 210,000

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием



		2 день.				
Блюдо		Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	147,72143	4,37714	5,33000	18,32857	150,000
7.034	Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27571	6,77857	18,69571	46,000
7.036	Кофейный напиток на молоке	100,53143	2,85000	2,95714	13,96429	150,000
Итого:		389,02286	11,50285	15,06571	50,98857	346,000
Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:		46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед						
7.5/1/3	Салат из свежей капусты с морковью, растительным маслом	33,46286	0,76429	0,98571	4,95143	40,000
7.н145-1	Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	51,93000	1,30571	2,29571	6,13143	150,000
7.114	Котлета из мяса кури	134,83143	7,82000	7,56429	5,73000	60,000
7.151-4	Макаронные изделия отварные .	164,34000	3,44429	4,84714	23,89143	120,000
7.15/10/2	Напиток из шиповника	67,71429	0,36000	0,00000	16,36000	150,000
7.002/1	Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:		552,77858	17,19429	16,23285	79,62429	570,000
Полдник						
7.342	Кефир	67,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
7.н038/1	Омлет натуральный	152,57571	8,17000	10,32857	2,54286	100,000
7.015/2	Вафли	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Итого:		289,77571	12,17000	14,72857	23,64286	242,000
Всего:		1 277,57715	41,36714	46,12713	164,35572	1 258,000



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
3 день.

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.026/3 Каша вязкая из гречи и риса молочная со сливочным маслом	183,64250	4,83070	6,61720	24,37760	180,000
7.261/1 Батон с маслом	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.12/10/2 Чай с молоком	50,86286	0,98714	1,05571	8,41571	150,000
Итого:	321,25000	7,69999	11,96713	45,22142	367,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.130 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	2,60000	0,15000	0,01714	0,45571	30,000
7.258/2 Свекольник вегетарианский со сметаной	74,12143	1,31143	2,94571	10,28143	150,000
7.н070/1 Жаркое по - домашнему (с фаршем)	242,35714	17,45000	17,68000	15,11286	180,000
7.115/2 Компот из сухофруктов.	57,96857	0,36714	0,02000	13,26571	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	477,54714	22,77857	21,20285	61,67571	560,000
Полдник					
7.338 Йогурт питьевой	102,00000	6,00000	3,84000	10,20000	120,000
7.004 Сгущенное молоко	49,37143	1,10571	1,30571	8,60143	15,000
7.н039-5 Запеканка творожная	271,27571	12,99571	16,96857	9,36286	100,000
7.308/6 Печенье	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	514,24714	22,18142	23,15428	43,52429	255,000
Всего:	1 359,04428	53,15998	56,42426	160,52142	1 282,000

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
4 день.

Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н124с- Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	164,75650	4,46060	6,45760	18,70550	180,000
7.261/1 Батон с маслом .	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.022-3 Чай с лимоном.	46,80000	0,03429	0,00286	11,07714	150,000
Итого:	299,92000	6,09429	11,51571	42,70571	367,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.130 Суп картофельный с макаронными изделиями	65,80143	1,57571	0,98571	11,83429	180,000
##### Яйцо отварное	35,16800	2,63450	2,22750	0,14850	20,000
7.114 Котлета из мяса кури	134,83143	7,82000	7,56429	5,73000	60,000
7.180-3/1 Рагу из овощей .	92,40857	2,39000	3,45714	12,04857	130,000
7.387/1 Кисель с плодово-ягодным вкусом	52,81714	0,00000	0,00000	12,43286	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	446,35857	15,28571	12,54714	64,60572	590,000
Полдник					
7.340 Снежок	99,60000	3,12000	3,84000	13,08000	120,000
7.346 Яблоко	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
7.8/12 Сдоба обыкновенная	208,12714	5,30714	3,81286	33,76857	60,000
Итого:	347,32714	8,77857	8,00429	57,23286	280,000
Всего:	1 139,60571	30,65857	32,16714	174,64429	1 317,000

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
5 день.

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н119с-1 Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	151,80143	4,61571	5,63000	17,52429	150,000
7.034 Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27571	6,77857	18,69571	46,000
7.036 Кофейный напиток на молоке	100,53143	2,85000	2,95714	13,96429	150,000
Итого:	393,10286	11,74142	15,36571	50,18429	346,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.4/1/3 Салат из свежей капусты, консервированной кукурузы с раст.маслом	42,01857	0,42857	2,68857	3,29286	30,000
7.274/4 Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	70,46429	1,21857	3,03000	8,56286	150,000
7.н163 Котлета мясная	134,39143	9,31286	8,16429	2,80286	60,000
7.64с Картофельное пюре.	113,48000	2,37429	3,01143	17,54143	120,000
7.197/2 Компот из яблок	46,62286	0,05429	0,05143	11,09429	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	507,47715	16,88858	17,48572	65,85430	560,000
Полдник					
7.342 Кефир	67,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
7.004 Сгущенное молоко	49,37143	1,10571	1,30571	8,60143	15,000
7.н121/4 Лапшевник с творогом	314,98571	14,72714	18,24286	14,63143	100,000
7.308/6 Печенье	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	523,15714	21,27285	24,42857	43,51286	255,000
Всего:	1 469,73715	50,40285	57,38000	169,65145	1 261,000



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
6 день.

Блюдо	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н162-2 Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	145,80100	3,50810	5,27690	18,34560	180,000
7.261/1 Батон с маслом .	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.036 Кофейный напиток на молоке	100,53143	2,85000	2,95714	13,96429	150,000
Итого:	350,15143	8,51428	14,45285	45,93857	367,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.130 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	33,32429	0,35714	1,52143	5,19000	30,000
7.136 Борщ вегетарианский со сметаной	61,88286	1,10429	3,29143	6,56429	150,000
7.36/8/2 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	311,01286	14,06714	13,15429	28,20429	180,000
7.115/1 Компот из сухофруктов.	57,96857	0,36714	0,02000	13,26571	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	564,68858	19,39571	18,52715	75,78429	560,000
Полдник					
7.338 Йогурт питьевой	102,00000	6,00000	3,84000	10,20000	120,000
7.346 Яблоко	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
7.150 Ватрушка с повидлом	197,69143	3,87714	3,11714	35,00000	60,000
Итого:	339,29143	10,22857	7,30857	55,58429	280,000
Всего:	1 300,13144	38,63856	40,38857	187,40715	1 307,000

Заведующий МАДОУ
Ткачева С. В.

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
7 день.

Блюда	Энергетическая ценность,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н043/1 Каша ячневая молочная со сливочным маслом	166,80240	4,38840	6,15690	20,39340	180,000
7.261/1 Батон с маслом .	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.354/1 Чай с сахаром	36,81714	0,00000	0,00000	8,85429	150,000
Итого:	307,39857	6,72285	12,00571	43,22857	367,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.367/1 Огурец консервированный	2,60000	0,15000	0,01714	0,45571	20,000
7.272/4 Суп-пюре из разных овощей .	99,58571	2,27857	4,73143	10,42429	150,000
7.162с Плов из отварной куры	273,55714	21,48143	8,78571	23,30286	180,000
7.115/1 Компот из сухофруктов.	57,96857	0,36714	0,02000	13,26571	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	534,21142	27,77714	14,09428	70,00857	550,000
Полдник					
7.342 Кефир	67,20000	3,36000	3,84000	4,92000	120,000
7.н038/1 Омлет натуральный	152,57571	8,17000	10,32857	2,54286	100,000
7.015/2 Вафли	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Итого:	289,77571	12,17000	14,72857	23,64286	242,000
Всего:	1 177,38570	47,16999	40,92856	146,98000	1 259,000

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
8 день.

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н066 Каша манная молочная со сливоч. маслом	127,26000	3,54571	4,53429	16,13000	150,000
7.034 Батон с маслом, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27571	6,77857	18,69571	46,000
7.12/10/2 Чай с молоком	50,86286	0,98714	1,05571	8,41571	150,000
Итого:	318,89286	8,80856	12,36857	43,24142	346,000
Второй завтрак					
7.031 Сок фруктовый	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
7.375/4 Кукуруза косервированная	43,61286	0,47571	2,02857	6,91429	25,000
7.9/2/4 Рассольник со сметаной	106,74286	1,82143	4,16857	13,89429	150,000
7.163 Котлета мясная	152,69000	10,21000	9,37571	3,10143	60,000
7.н76с Капуста тушеная.	83,08000	2,38857	3,19143	11,78429	120,000
7.15/10/2 Напиток из шиповника	67,71429	0,36000	0,00000	16,36000	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	554,34001	18,75571	19,30428	74,61430	570,000
Полдник					
7.363-8 Ряженка	100,44000	3,58857	7,17857	4,90571	120,000
7.43-2/3/4 Макароны изделия отварные с сыром	170,57429	5,33714	3,96857	25,51143	110,000
7.015/2 Вафли	70,00000	0,64000	0,56000	16,18000	22,000
Итого:	341,01429	9,56571	11,70714	46,59714	252,000
Всего:	1 260,24716	37,62998	43,47999	174,55286	1 268,000



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
9 день.

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н080-2 Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	198,59230	5,86800	7,35020	25,27780	180,000
7.261/1 Батон с маслом .	122,86000	2,34571	6,67571	16,04571	37,000
7.036 Кофейный напиток на молоке	100,53143	2,85000	2,95714	13,96429	150,000
Итого:	369,13286	9,80142	15,27571	48,53286	367,000
Второй завтрак					
7.031 Яблоко	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
Итого:	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
Обед					
7.130 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	65,04000	0,78286	3,63714	5,99143	30,000
7.н145-1 Щи на мясном бульоне (воде) со сметаной.	51,93000	1,30571	2,29571	6,13143	150,000
7.190-1 Гуляш из мяса куры	119,30143	8,08286	8,54143	2,41286	80,000
7.153 Картофельное пюре.	113,48000	2,37429	3,01143	17,54143	120,000
7.387/1 Кисель с плодово-ягодным вкусом	52,81714	0,00000	0,00000	12,43286	150,000
7.002/1 Хлеб ржаной	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050 Хлеб пшеничный	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	503,06857	16,04572	18,02571	67,07001	580,000
Полдник					
7.340 Снежок	99,60000	3,12000	3,84000	13,08000	120,000
7.004 Сгущенное молоко	49,37143	1,10571	1,30571	8,60143	15,000
7.н039-5 Запеканка творожная	271,27571	12,99571	16,96857	9,36286	100,000
7.308/6 Печенье	91,60000	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	511,84714	19,30142	23,15428	46,40429	255,000
Всего:	1 423,64857	45,49999	56,80713	172,39145	1 302,000

Подтверждаю: Заведующий МАДОУ
Ткачева С.В.

детский сад
№ 465

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Молоко молочная со лом	130,26000	3,71429	4,83714	15,58286	150,000
М, сыром 35/5/6 гр	140,77000	4,27571	6,77857	18,69571	46,000
	50,86286	0,98714	1,05571	8,41571	150,000
	321,89286	8,97714	12,67142	42,69428	346,000
К					
	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
с зеленым горошком	33,46286	0,76429	0,98571	4,95143	40,000
Вегетарианский со сметаной	74,12143	1,31143	2,94571	10,28143	150,000
и.	119,79286	10,97286	6,13571	2,42857	60,000
и	137,81714	3,48143	4,52857	21,79000	120,000
к	46,62286	0,05429	0,05143	11,09429	150,000
	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
й	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	512,31715	20,08430	15,18713	73,10572	570,000
	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
	36,81714	0,00000	0,00000	8,85429	150,000
той	155,14571	4,49000	4,03286	22,35571	60,000
	231,56285	4,84143	4,38429	41,59429	310,000
	1 111,77286	34,40287	32,34284	167,49429	1 326,000

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390100

Владелец Ткачева Светлана Валерьевна

Действителен с 02.04.2024 по 02.04.2025