

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	

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



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

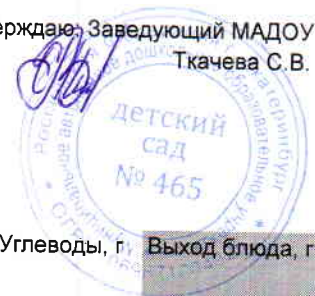


Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 1,5 до 3х лет с 10,5 часовым пребыванием
7 день.

Блюдо	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
7.27/2/4 Суп-пюре из разных овощей .	99,58571	2,27857	4,73143	10,42429	150,000
7.162с Плов из отварной курицы	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



Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



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

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465

Ткачева С.В.



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н124с Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	130,26000	3,71429	4,83714	15,58286	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:	321,89286	8,97714	12,67142	42,69428	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					
7.013 Салат овощной с зеленым горошком	33,46286	0,76429	0,98571	4,95143	40,000
7.258/2 Свекольник вегетарианский со сметаной	74,12143	1,31143	2,94571	10,28143	150,000
7.н089 Суфле из печени.	119,79286	10,97286	6,13571	2,42857	60,000
7.368-1 Греча с овощами	137,81714	3,48143	4,52857	21,79000	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:	512,31715	20,08430	15,18713	73,10572	570,000
Полдник					
7.346 Яблоко	39,60000	0,35143	0,35143	10,38429	100,000
7.354/1 Чай с сахаром	36,81714	0,00000	0,00000	8,85429	150,000
7.181 Пирожок с капустой	155,14571	4,49000	4,03286	22,35571	60,000
Итого:	231,56285	4,84143	4,38429	41,59429	310,000
Всего:	1 111,77286	34,40287	32,34284	167,49429	1 326,000