

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 3-х до 7 лет



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

		1 день.				
Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда,	
Завтрак						
7.091/2	Каша вязкая из пшена и риса молочная с маслом	190,87170	4,91960	6,62900	24,08270	180,000
7.261/1	Батон с маслом	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
7.022-4	Чай с лимоном	49,74820	0,03810	0,00400	11,64380	180,000
	Итого:	395,99830	8,07770	14,43300	57,11050	408,000
Второй завтрак						
7.346	Яблоко	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
	Итого:	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед						
7.333	Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	85,71110	1,14470	7,61470	3,45430	50,000
7.н086-8	Суп гороховый со сметаной	96,28510	3,48740	2,57350	13,27610	180,000
7.163	Котлета мясная	203,82330	13,58260	12,49860	3,93000	80,000
7.021	Картофельное пюре	150,44280	3,19690	5,19990	19,95080	150,000
7.115/2	Компот из сухофруктов	60,81060	0,25130	0,00000	14,67810	180,000
7.003-2	Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062	Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
	Итого:	779,97290	28,00290	28,84670	96,22930	730,000
Полдник						
7.023	Йогурт питьевой	171,19500	4,50000	4,50000	28,50000	150,000
7.6/12/2	Ватрушка со сметаной	387,90650	8,91910	13,89730	47,10300	90,000
	Итого:	559,10150	13,41910	18,39730	75,60300	240,000
	Всего:	1 775,12270	49,85170	62,02900	239,32680	1 478,000



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	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
7.357/2 Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	169,73120	5,26280	8,36900	21,36800	55,000
7.084-2 Кофейный напиток на молоке	102,68980	2,52310	2,53440	15,17930	180,000
Итого:	439,22340	12,17430	17,06030	56,94070	415,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.5/1/1 Салат из свежей капусты с морковью, расительным маслом	54,89780	1,15240	1,91940	7,36930	60,000
7.н145-6 Щи со сметаной	54,02100	1,42060	2,47740	6,68730	180,000
7.114 Котлета из мяса куры	192,59780	11,15880	11,72260	4,94800	80,000
7.н151-1 Макароны изделия отварные	211,36270	5,00930	4,12370	34,79750	130,000
7.15/10 Напиток из шиповника	90,90000	0,47940	0,00000	21,81270	200,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	786,67930	25,56050	21,20310	116,55480	740,000
Полдник					
7.075 Кефир	84,73920	4,19330	4,79230	6,14020	150,000
7.н038/6 Омлет натуральный	178,40020	9,44890	12,09200	3,03080	120,000
7.015/2 Вафли	77,00000	0,70400	0,61600	17,79800	22,000
Итого:	340,13940	14,34620	17,50030	26,96900	292,000
Всего:	1 621,79410	52,68100	55,88370	212,58450	1 567,000



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 3х до 7ми 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 .	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
2021/30/1 Чай с молоком	61,26660	1,18440	1,26720	10,09830	180,000
Итого:	400,28750	9,13510	15,68440	55,85990	408,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.333 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	2,63120	0,15040	0,01760	0,45510	50,000
7.н-282/1 Свекольник на мясном бульоне со сметаной	76,36200	1,49130	2,51050	11,57670	180,000
7.н070/5 Жаркое по - домашнему	273,31280	19,38960	19,63820	16,79300	200,000
7.115/2 Компот из сухофруктов.	75,30560	0,48880	0,02640	17,08250	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	610,51160	27,86010	23,15270	86,84730	720,000
Полдник					
7.023 Йогурт питьевой	128,62200	7,48800	4,79230	12,72960	150,000
7.004 Сгущеное молоко	49,15200	1,10590	1,30560	8,60160	15,000
7.н039-3 Запеканка творожная	320,59610	15,27890	19,65290	11,45000	120,000
7.308/6 Печенье	92,51600	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	590,88610	25,95280	26,79080	48,14120	305,000
Всего:	1 657,43720	63,54800	65,74790	202,96840	1 553,000



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
7.н124с-4	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	164,75650	4,46060	6,45760	18,70550	180,000
7.261/1	Батон с маслом .	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
7.64с	Кофейный напиток с молоком	49,74820	0,03810	0,00400	11,64380	180,000
	Итого:	369,88310	7,61870	14,26160	51,73330	408,000
Второй завтрак						
7.031/3	Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
	Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед						
7.1/6/4	Яйцо отварное	35,16800	2,63450	2,22750	0,14850	20,000
7.20/2/1	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	114,05470	2,13750	3,50670	16,56870	200,000
7.н180/3	Рагу из овощей	114,58570	2,57300	4,72190	13,49010	150,000
7.114	Котлета из кури	192,59780	11,15880	11,72260	4,94800	80,000
7.387/1	Кисель с плодово-ягодным вкусом	70,27000	0,00000	0,00000	16,57830	200,000
7.003-2	Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062	Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
	Итого:	709,57620	24,84380	23,13870	92,67360	732,000
Полдник						
7.082	Снежок	125,59560	3,89380	4,79230	16,32380	150,000
7.346	Яблоко	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
7.8/12/1	Сдоба обыкновенная	283,89120	7,40880	5,36310	45,04640	80,000
	Итого:	449,53680	11,65460	10,50740	71,75420	330,000
Всего:		1 584,74810	44,71710	48,02770	228,28110	1 590,000

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 3х до 7ми 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.	184,07720	5,53840	6,75420	21,02970	180,000
7.357/2 Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	169,73120	5,26280	8,36900	21,36800	55,000
7.084/2 Кофейный напиток на молоке	102,68980	2,52310	2,53440	15,17930	180,000
Итого:	456,49820	13,32430	17,65760	57,57700	415,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.4/1/1 Салат из свежей капусты, консервированной кукурузы с раст.маслом	70,61920	0,71350	4,48060	5,48580	50,000
7.274 Суп крестьянский на мясном бульоне со сметаной	88,44620	1,54680	3,51120	11,33210	200,000
7.163 Котлета мясная	203,82330	13,58260	12,49860	3,93000	80,000
7.021 Картофельное пюре	150,44280	3,19690	5,19990	19,95080	150,000
7.197/1 Компот из яблок	56,17570	0,06550	0,06130	13,31410	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	752,40720	25,44530	26,71160	94,95280	750,000
Полдник					
7.075 Кефир	84,73920	4,19330	4,79230	6,14020	150,000
7.004 Сгущенное молоко	49,15200	1,10590	1,30560	8,60160	15,000
7.н121/1 Лапшевник с творогом	312,74410	14,18670	18,23600	14,20070	120,000
7.308/6 Печенье	92,51600	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	539,15130	21,56590	25,37390	44,30250	305,000
Всего:	1 803,80870	60,93550	69,86310	208,95230	1 590,000

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	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 .	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
7.084-2 Кофейный напиток на молоке	102,68980	2,52310	2,53440	15,17930	180,000
Итого:	403,86920	9,15120	15,61130	54,90890	408,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.333 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	54,68470	0,59550	2,53500	8,64780	50,000
7.136 Борщ вегетарианский со сметаной	79,37640	1,42750	4,04620	8,70930	200,000
7.36/8/4 Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	395,29320	17,76990	16,63630	36,02720	230,000
7.115/2 Компот из сухофруктов	60,81060	0,25130	0,00000	14,67810	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	773,06490	26,38420	24,17750	109,00240	750,000
Полдник					
7.023 Йогурт питьевой	128,62200	7,48800	4,79230	12,72960	150,000
7.346 Яблоко	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
7.150 Ватрушка с повидлом	291,67950	5,30400	6,83510	46,12210	90,000
Итого:	460,35150	13,14400	11,97940	69,23570	340,000
Всего:	1 693,03760	49,27940	51,88820	245,26700	1 618,000

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	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 сливочным	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
7.354/6 Чай с сахаром	44,79780	0,00000	0,00000	10,62570	180,000
Итого:	366,97860	7,50840	13,95690	52,40310	408,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.367/1 Огурец консервированный	2,63120	0,15040	0,01760	0,45510	20,000
7.27/2/2 Суп-пюре из разных овощей	83,46090	2,17590	3,51330	9,27120	180,000
7.162с Плов из отварной куры	366,92300	27,79960	11,33660	32,64370	230,000
7.115/1 Компот из сухофруктов	60,81060	0,25130	0,00000	14,67810	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	696,72570	36,71720	15,82750	97,98810	700,000
Полдник					
7.075 Кефир	84,73920	4,19330	4,79230	6,14020	150,000
7.н038/6 Омлет натуральный	178,40020	9,44890	12,09200	3,03080	120,000
7.015/2 Вафли	77,00000	0,70400	0,61600	17,79800	22,000
Итого:	340,13940	14,34620	17,50030	26,96900	292,000
Всего:	1 459,59570	59,17180	47,40470	189,48020	1 520,000

Утверждаю: Заведующий МАДОУ 465
Ткачева С.В.



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н066-2 Каша манная молочная со сливочным маслом .	172,01960	5,07600	6,32020	20,69110	180,000
7.357/2 Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	169,73120	5,26280	8,36900	21,36800	55,000
2021/30/1 Чай с молоком	61,26660	1,18440	1,26720	10,09830	180,000
Итого:	403,01740	11,52320	15,95640	52,15740	415,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.375/4 Кукуруза консервированная	58,07500	0,64600	2,03800	10,77000	25,000
7.11/2/2 Рассольник с крупой и сметаной	103,95390	1,72860	4,20380	12,86730	180,000
7.163 Котлета мясная	203,82330	13,58260	12,49860	3,93000	80,000
7.н76с Капуста тушеная.	109,85300	2,93220	4,82590	13,91990	150,000
7.15/10/1 Напиток из шиповника	64,59550	0,43150	0,00000	15,54460	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	723,20070	25,66090	24,52630	97,97180	730,000
Полдник					
7.363 Ряженка	127,10880	4,49280	8,98560	6,14020	150,000
7.43-2/3/4 Макароны изделия отварные с сыром	172,36730	5,33710	3,96810	25,51150	110,000
7.015/2 Вафли	77,00000	0,70400	0,61600	17,79800	22,000
Итого:	376,47610	10,53390	13,56970	49,44970	282,000
Всего:	1 558,44620	48,31800	54,17240	211,69890	1 547,000

Примерное 10ти дневное меню (сезонность осень-зима)
для питания детей от 3х до 7ми 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 .	155,37840	3,12000	7,80000	21,38400	48,000
7.084-2 Кофейный напиток на молоке	102,68980	2,52310	2,53440	15,17930	180,000
Итого:	456,66050	11,51110	17,68460	61,84110	408,000
Второй завтрак					
7.346 Яблоко	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Итого:	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
Обед					
7.333 Салат из свежих помидор с зеленью, растительным маслом	0,13660	0,00120	0,00900	0,00920	50,000
7.н145-6 Щи со сметаной	54,02100	1,42060	2,47740	6,68730	180,000
7.190-1 Гуляш из мяса кури	155,54330	10,11960	10,89250	2,95090	100,000
7.021 Картофельное пюре	150,44280	3,19690	5,19990	19,95080	150,000
7.387/1 Кисель с плодово-ягодным вкусом	70,27000	0,00000	0,00000	16,57830	200,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	613,31370	21,07830	19,53880	87,11650	770,000
Полдник					
7.082 Снежок	125,59560	3,89380	4,79230	16,32380	150,000
7.004 Сгущенное молоко	49,15200	1,10590	1,30560	8,60160	15,000
7.н039-3 Запеканка творожная	320,59610	15,27890	19,65290	11,45000	120,000
7.308/6 Печенье	92,51600	2,08000	1,04000	15,36000	20,000
Итого:	587,85970	22,35860	26,79080	51,73540	305,000
Всего:	1 697,88390	55,30000	64,36620	211,07700	1 583,000



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

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
7.н124с-4 Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	164,75650	4,46060	6,45760	18,70550	180,000
7.357/2 Батон с маслом, сыром 40/6/9 гр	169,73120	5,26280	8,36900	21,36800	55,000
2021/30/10 Чай с молоком	61,26660	1,18440	1,26720	10,09830	180,000
Итого:	395,75430	10,90780	16,09380	50,17180	415,000
Второй завтрак					
7.031/3 Сок фруктовый	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Итого:	55,75200	0,60000	0,12000	12,12000	120,000
Обед					
7.013 Салат овощной с зеленым горошком	54,89780	1,15240	1,91940	7,36930	60,000
7.н-282/1 Свекольник на мясном бульоне со сметаной	76,36200	1,49130	2,51050	11,57670	180,000
7.9/8/5 Печень по-строгановски	206,30670	11,96650	13,92640	2,46150	90,000
7.368-2 Греча с овощами.	175,01630	4,35190	5,66150	27,23780	150,000
7.197/1 Компот из яблок	56,17570	0,06550	0,06130	13,31410	180,000
7.003-2 Хлеб ржаной	90,50000	3,30000	0,60000	20,90000	50,000
7.062 Хлеб пшеничный	92,40000	3,04000	0,36000	20,04000	40,000
Итого:	751,65850	25,36760	25,03910	102,89940	750,000
Полдник					
7.346 Яблоко	40,05000	0,35200	0,35200	10,38400	100,000
7.354/1 Чай с сахаром	38,27900	0,00000	0,00000	9,08180	150,000
7.181 Пирожок с капустой	235,75730	6,81030	6,15510	33,22510	90,000
Итого:	314,08630	7,16230	6,50710	52,69090	340,000
Всего:	1 517,25110	44,03770	47,76000	217,88210	1 625,000