

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71
(МБДОУ-детский сад № 71)

бульвар Денисова-Уральского, д.10, Екатеринбург, Свердловская область, 620146
тел.:(343) 267-30-15, факс: (343) 267-30-21,
e-mail: mdou71@eduekb.ru, <https://71.tvoyasadik.ru>

Утверждаю
Заведующий
МБДОУ – детский сад № 71
Разуева Н.В./
Приказ № 102/2-од от 02.09.2024



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) БЕЗМОЛОЧНОЕ МЕНЮ
МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ-
ДЕТСКОГО САДА № 71,
ВКЛЮЧАЮЩЕЕ ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ
В ВОЗРАСТЕ С 1 ДО 3 ЛЕТ
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню безмолочное дети 1-3

день 1

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 150г	136	3	3	22	0.39	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	245	5	4	47	0,39	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.4/1/3	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	42	1	2	5	1.96	30
7.086	Суп гороховый	84	3	3	11	3,4	150
7.н163/1	Котлета из говядины	182	13	11	3	4,06	60
7.076/2	Каша гречневая рассыпчатая	111	3	3	19	0.5	120
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной	54	2	0	13	0	30
	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	532	22	19	64	44,92	555
	Полдник						
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные	188	5	3	35	0	110
7.1/8/1	Мясо говядины отварное	175	3,	1	1	1	50
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.050	Хлеб пшеничный	46	2	0	10	0	20
	Итого:	447	10	4	55	0	300
	Всего:	1270	38	27	175	47,31	1285

Меню безмолочное дети 1-3

день 2

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит	143	3	4	22	0,39	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	252	5	5	47	0,39	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.н137	Щи с мясом 150 г	88	4	5	5	8	150
7.109	Салат из моркови с изюмом и р.м.	35	1	5	3	1,1	30
7.36/2/3	Фрикадельки рыбные	130	12	5	1	0,4	50
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока)	120	2	3	14	13,97	130
7.343/2	Кисель «Витошка»	75	0	0	20	37	150
7.002/1	Хлеб ржаной.	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	502	21	18	49	58,47	545
	Полдник						
7.179/1	Рис припущенный с овощами	165	3	3	22	2,64	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.208	Печенье	46	1	0	7	0	10
	Итого:	215	4	3	38	2,64	310
	Всего:	1049	31	26	144	63,5	1285

Меню безмолочное дети 1-3

день 3

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
2021/8/4/3	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 150г	130	3	5	19	0,35	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	339	5	6	35	0,35	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.20/1/3	Салат из свёклы с растительным маслом.	40	0	2	3	1,96	30
7.165	Рассольник	100	1	3	10	4,03	150
7.36/8/3	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 180 г	258	11	10	23	8,1	180
7.115/1	Компот из сухофруктов.	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	511	14	15	62	49,09	545
	Полдник						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	163	10	12	1	0,2	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.308	Печенье 10 г	46	1	0	7	0	10
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	293	13	12	28	0,2	330
	Всего:	1189	33	33	135	51,64	1305

Меню безмолочное дети 1-3

день 4

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/19/4	Каша безмолочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом раст. 150 г	108	2	4	15	0,39	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	217	4	5	48	0,39	330
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсин 100 гр.	40	0	0	10	10	100
	Итого:	40	0	0	10	10	100
	Обед						
7.375	Кукуруза консервированная	29	0	0	4	2,16	30
7.20/2/5	Суп-лапша	84	2	4	12	1,2	150
2021/1/9	Мясо кур отварное	167	12	11	1	0,63	50
7.8/3/4	Капуста тушеная	83	2	2	12	8,5	120
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной	54	2	0	13	0	30
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	476	18	17	55	47,49	535
	Полдник						
7.63с-1/1	Картофель отварной	121	2	3	21	0,13	130
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
2021/12/12	Булочка Ягодка	244	5	7	36	0,12	60
	Итого:	403	7	10	66	0,25	340
	Всего:	1136	29	32	179	58,13	1305

Меню безмолочное дети 1-3

день 5

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.36/8/2	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	310	13	14	28	0,2	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	419	15	15	53	0,2	330
7.346	Яблоко 100 г	40	1	0	10	10	100
	Итого:	40	1	0	10	10	100
	Обед						
7.057	Салат из моркови с р.м.	31	0	1	6	1,33	30
2021/38/2/	Суп крестьянский	95	1	3	9	5	150
7.н163/6	Котлеты из мяса	160	12	10	2	0,06	60
7.н151-6	Макаронные изделия отварные	170	4	3	29	0	110
7.002/1	Хлеб ржаной	54	2	0	13	0	30
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	569	19	17	72	41,39	535
	Полдник						
2021/11/6	Каша пшенная безмолочная с маслом растит	120	3	3	17	0,3	120
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.277	Вафли	105	1	1	20	0	30
	Итого:	263	4	4	46	0,3	300
	Всего:	1291	39	36	181	51,89	1265

Меню безмолочное дети 1-3

день 6

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/2/4	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 150г	136	3	4	22	0,17	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	245	5	5	47	0,47	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.32/1/3	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом 30г	48	1	3	3	2,57	30
7.252.	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	62	2	2	8	4,6	150
7.14/8/3	Биточки из говядины паровые	118	7	7	3	0,30	50
7.н151	Макаронные изделия с овощами	139	3	3	23	13	120
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.34/2/3	Гренки 10 г	28	1	0	5	0	10
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	508	16	15	68	55,47	545
	Полдник						
7.н070/5	Жаркое по - домашнему	281	13	14	19	0,13	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	365	15	14	38	0,13	300
	Всего:	1164	37	34	163	58,07	1275

Меню безмолочное дети 1-3

день 7

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.179/1	рис припущенный с овощами	165	3	3	22	2,6	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	274	5	4	47	2,6	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.367	Огурец консервированный 30 г	4	0	0	1	3	30
2021/2-22	Борщ (безмолочное меню) 150г	57	1	3	7	5,4	150
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г	229	15	18	22	4,8	180
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	403	18	21	56	48,2	545
	Полдник						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	180	16	4	10	0,85	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.208	Печенье 10г	46	1	0	7	0	10
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	310	19	4	36	0,85	280
	Всего:	1033	43	29	149	53,65	1255

Меню безмолочное дети 1-3

день 8

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/46/3	Макаронные изделия отварные 150 г	200	5	3	35	0	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
	Итого:	309	7	4	60	0	330
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.33/1/3	Салат из картофеля и морской капусты с р.м.	44	5	4	0	1,15	30
2021/38/2/	Суп крестьянский	95	1	6	9	5	150
7.061/4	Бигус с мясом	235	13	14	6	7,95	150
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	3	0	13	0	30
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	487	22	24	41	49,1	515
	Полдник						
2021/15/4	Каша ячневая безмолочная с маслом растит	136	3	3	22	0,39	150
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
2021/12/12	Булочка Ягодка	244	5	7	36	0,12	60
	Итого:	418	8	10	67	0,51	360
	Всего:	1260	38	38	178	51,61	1305

Меню безмолочное дети 1-3

день 9

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/16/4	Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 150 г	143	3	4	22	0,39	150
7.189-4	Батон 30 г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	310	7	6	57	0,39	330
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко 100 г.	40	0	0	10	10	100
	Итого:	40	0	0	10	10	100
	Обед						
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне	50	1	2	5	5,14	150
7.017	Зеленый горошек 30г	12	1	0	2	2,86	30
7.4/9/2	Плов из мяса кур 180 г	346	17	16	27	1,33	180
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	521	21	18	60	44,33	545
	Полдник						
7.63с-1/1	Картофель отварной 130	121	2	3	21	0,13	130
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.050	Хлеб пшеничный 20г	46	2	0	10	0	20
7.208	Печенье 10г	46	1	0	7	0	10
	Итого:	251	5	3	47	0,13	310
	Всего:	1122	33	26	174	54,85	1285

Меню безмолочное дети 1-3

день 10

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 150г	150	3	4	22	0,4	150
7.189-4	Батон 30г	71	2	1	16	0	30
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	259	5	5	47	0,4	330
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсины 100г	40	1	0	10	10	100
	Итого:	40	1	0	10	10	100
	Обед						
4.34	Свекольник	82	1	3	11	4,09	150
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	21	1	1	3	16,9	30
2021/9/8-1	Печень 60г	162	15	10	0	0	60
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	228	2	3	14	13,97	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	606	21	17	54	69,96	555
	Полдник						
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные	173	5	4	35	0	130
7.277	Вафли 30 г	105	1	1	20	0	30
	Итого:	316	6	5	64	0	310
	Всего:	1221	33	27	175	80,36	1295