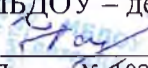


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71  
(МБДОУ-детский сад № 71)

бульвар Денисова-Уральского, д.10, Екатеринбург, Свердловская область, 620146  
тел.: (343) 267-30-15, факс: (343) 267-30-21,  
e-mail: [mdou71@eduekb.ru](mailto: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 3 ДО 7 ЛЕТ  
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Меню безмолочное дети 3-7 лет

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 200г	361	4	4	30	0.52	200
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	481	6	5	58		440
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом 50гр	58	1	3	6	1.96	50
	Суп гороховый	113	4	3	15	3.53	200
7.14/8/1	Биточки из говядины 70 г	165	10	10	5	0,34	70
7.076.	Каша гречневая рассыпчатая	145	4	4	24	0.63	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	3	0	17	0	40
	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	628	22	43	84	57,5	695
	Полдник						
2021/46/4	Макаронные изделия отварные	243	6	6	38	0	150
7.1/8/1	мясо говядины отварное	246	3,5	1	1	1	70
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	338	11,5	6	60	0	440
	Всего:	1493	40,5	54	212	59,5	1605

Меню безмолочное дети 3-7 лет

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 200 г	381	4	5	29	0,52	200
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	500	7	6	57	0,52	440
	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 200гр	99	4	5	7	11	200
7.057	Салат из моркови с р.м.	58	1	2	11	2,21	50
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные 80г	172	12	2	2	0,4	80
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	228	2	3	14	13,97	130
7.343/2	кисель «Витошка»	75	0	0	22	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	3	0	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	704	22	12	73	77,58	705
	Полдник						
7.179/13,3	Рис припущенный с овощами	219	4	7	32	3,3	150
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.308/6	Печенье 20г	92	2	1	15	0	20
	Итого:	360	6	8	59	3,3	370
	Всего:	1610	36	26	197	83,4	1615

Меню безмолочное дети 3-7 лет

день 3

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
2021/8/4/2	Каша геркулесовая безмолочная с растительным маслом 200г	348	4	6	26	0,47	200
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	468	6	7	54	0,47	440
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.20/1/1	Салат из свёклы с растительным маслом.	52	1	4	4	1,96	50
7.165	Рассольник	134	2	14	14	5,37	200
7.36/8/2	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 180 г	310	13	13	28	10,8	180
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г.	72	3	0	17	0	40
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	643	19	31	80	68,13	675
	Полдник						
2021/2/6-1	Омлет безмолочный запеченный или паровой 150г	195	12	14	1	0,2	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.308/6	Печенье 20 г	92	2	1	15	0	20
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	382	16	15	38	0,2	390
	Всего:	1539	42	44	182	70,8	1605



Меню безмолочное дети 3-7 лет

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. 200 г	139	2	5	20	0,42	200
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	259	4	6	48	0,42	440
	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	49	1	0	6	3,25	50
7.20/2/5	Суп-лапша	208	5	3	15	1,6	200
2021/1/10	Мясо кур отварное	234	17	16	1	0,36	70
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	94	3	2	15	9,18	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	3	0	17	0	40
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	732	29	21	71	64,39	695
	Полдник						
7.1/3/4	Картофель отварной 150г	155	2	3	22	0,15	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.2021/12/12	Булочка Ягодка	244	5	7	36	0,12	60
	Итого:	448	7	10	70	0,27	420
	Всего:	1479	40	61	199	75,08	1655

Меню безмолочное дети 3-7 лет

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	180
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	430	15	15	56	0,2	420
7.346	Яблоко 100 гр.	40	1	0	10	10	100
	Итого:	40	1	0	10	10	100
	Обед						
7.109	Салат из моркови с изюмом и р.м.	58	1	2	10	2	50
2021/38/3	Суп крестьянский	95	2	4	11	6,41	200
7.н163/8	Котлеты из мяса 80 г	214	16	12	3	0,06	70
7.н151-1	Макаронные изделия отварные 130г	209	5	4	35	0	130
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	3	0	17	0	40
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	723	27	22	93	58,47	695
	Полдник						
2021/11/4.	Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г	399	4	6	28	0,4	200
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.277	Вафли 30 г	105	1	1	20	0	30
	Итого:	553	5	6	60	0,4	430
	Всего:	1710	48	43	219	69,07	1665

Меню безмолочное дети 3-7 лет

день 6

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/2/4/1	Каша гречневая безмолочная с маслом растительным 200г	356	4	6	29	0,22	150
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	476	6	6	57	0,22	390
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.32/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом 50г	80	1	5	5	3,86	50
7.252.	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	92	2	4	11	6,09	200
7.14/8/1	Биточки из говядины паровые	165	10	10	5	0,34	70
7.151/1	Макаронные изделия с овощами 130г	187	5	4	32	14	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г.	54	2	0	13	0	30
7.34/2/2	Гренки 20 г	55	2	0	11	0	20
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	708	22	23	94	70,82	705
	Полдник						
7.н070/5	Жаркое по домашнему	281	13	14	19	0,15	200
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	376	15	14	41	0,15	370
	Всего:	1506	44	43	202	73,19	1565

Меню безмолочное дети 3-7 лет

день 7

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7179/13.3	рис припущенный с овощами	219	4	7	32	3,3	200
7.354/4	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	339	6	8	50	3,3	440
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.364-2	Огурец консервированный 50 г	7	0	0	1	6	50
2021/2/2	Борщ (безмолочное меню) 200г	100	2	4	10	5,4	200
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури 180г	240	15	7	22	4,8	180
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г.	72	3	0	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	494	19	11	67	66,2	655
	Полдник						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	240	22	4	16	1,7	200
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.308/6	Печенье 20г	92	2	1	15	0	20
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	427	26	5	53	1,7	440
	Всего:	1306	50	22	178	70,3	1635



Меню безмолочное дети 3-7 лет

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 180 г	240	6	8	42	0	180
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
	Итого:	360	8	9	70	0	420
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.33/1/1	Салат из картофеля и морской капусты с р.м.	73	1	3	6	1,91	50
2021/38/3	Суп крестьянский	95	2	4	11	11,19	200
7.061/3	Бигус с мясом	314	19	19	18	10,6	200
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г.	72	3	0	17	0	40
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	629	25	26	69	73,7	695
	Полдник						
2021/15/4.	Каша ячневая безмолочная с маслом растит 200г	203	4	4	30	0,52	200
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
2021/12/12	Булочка Ягодка	244	5	7	36	0,12	60
	Итого:	496	9	11	78	0,64	460
	Всего:	1531	43	46	209	76,34	1675

Меню безмолочное дети 3-7 лет

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 200 г	190	4	5	29	0,52	200
2021/3/7	Батон 40 г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	310	7	6	57	0,52	440
	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	226	1	3	7	6,85	200
7.017	Зеленый горошек 50г	20	1	0	3	4,77	50
7.4/9/2	Плов из мяса кур 180 г	346	17	16	27	1,33	180
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г.	72	3	0	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	739	22	20	68	62,95	675
	Полдник						
7.1/3/4	Картофель отварной 150	155	2	3	22	0,15	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.308/6	Печенье 20г	92	2	1	15	0	20
	Итого:	296	4	4	49	0,15	370
	Всего:	1385	39	30	184	73,62	1585

Меню безмолочное дети 3-7 лет

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 200г	399	4	6	28	0,4	200
2021/3/7	Батон 40г	71	2	1	16	0	40
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	519	6	7	56	0,4	440
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсины 100г	40	1	0	10	10	100
	Итого:	40	1	0	10	10	100
	Обед						
7.258	Свекольник	105	2	4	14	5,45	200
7.055	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	36	1	2	5	22,5	50
2021/9/8/1	Печень 70г	189	17	11	0	0	70
2021/4/4	Картофельное пюре (без молока) 130г	228	2	3	14	13,97	130
7.115/1	Компот из сухофруктов	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г.	72	3	0	17	0	40
7.050	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	705	25	20	67	91,92	695
	Полдник						
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
2021/46/3-	Макаронные изделия отварные	173	5	4	35	0	130
7 277	Вафли 30 г	105	1	1	20	0	30
	Итого:	292	6	5	63	0	350
	Всего:	1556	67	56	196	208,16	1585