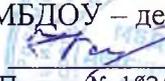


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71
(МБДОУ-детский сад № 71)

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) 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 дети 1-3 года

день 1

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда,г
	Завтрак						
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	165	4	5	17	0,39	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.067	Кофейный напиток с молоком	90	2	2	13	0,39	150
	Итого:	355	8	11	46	0,78	334
	Второй завтрак						
7.033/2	Сок 0.2 л - 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.4/1/3	Салат из отв..картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит.. маслом 30г	42	1	2	5	1,96	30
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	82	3	2	12	3,39	150
7.н163/1	Котлета из говядины	182	13	11	3	0,06	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 30 г	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	530	22	19	64	40,91	553
	Полдник						
7.185	Повидло	19	0	0	10	0,2	15
7.н039-5	Запеканка творожная	409	20	30	11	1,01	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	512	22	30	40	1,21	335
	Всего:	1443	53	60	160	45,49	1322

Меню дети 1-3 года

день 2

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.066/1	Каша манная молочная со сливочным маслом	170	6	6	22	0,39	150
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4	115	3	5	16	0,06	38
7.079	Чай с молоком	75	2	2	11	0,39	150
	Итого:	360	11	13	49	0,84	338
	Второй завтрак						
7.031/2	Сок 0.2 л - 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.109	Салат из моркови с изюмом и р.м.	35	1	5	3	1,1	30
7.н137	Щи с мясом со сметаной	88	4	5	5	8	150
7.н355	Биточки(котлеты) рыбные	130	12	5	6	0,51	50
7.64с/3	Картофельное пюре	104	2	3	15	11,82	110
7.343/2	Кисель «Витошка»	75	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	3
	Итого:	486	21	18	55	56,43	523
	Полдник						
7.179/1	Рис припущенный с овощами	131	3	3	22	2,64	120
7.075	Кефир.	84	4	5	6	1,1	150
7.208	Печенье	46	1	0	7	0	10
	Итого:	261	8	8	35	3,74	280
	Всего:	1153	41	39	149	63,01	1241

Меню дети 1-3 года

день 3

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда г
	Завтрак						
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	174	6	7	21	0,39	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.079	Чай с молоком	75	2	2	11	0,39	150
	Итого:	349	10	13	48	0,78	334
	Второй завтрак						
7.033/2	Сок 0.2 л - 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7. 20/1/3	Салат из отвар. свёклы с р. маслом 30г.	40	0	2	3	1,96	30
7.165	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	100	1	3	10	4,03	150
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду) 20 г	17	0	1	1	0,2	20
7.36/8/3	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 150 г	258	11	10	23	8,1	150
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	3
	Итого:	528	14	16	63	49,29	553
	Полдник						
7.н038/6	Омлет натуральный 120 г	201	11	14	3	0,19	120
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.208	Печенье 10 г	46	1	0	7	0	10
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	331	14	14	29	0,19	310
	Всего:	1230	39	43	150	52,26	1277

Меню дети 1-3 года

день 4

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.026	Каша из гречи и риса молочная («Дружба 2») со сливочным маслом	142	4	5	18	0,42	150
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4	115	3	5	16	0,04	38
7.285	Какао с молоком	87	2	2	13	0,39	150
	Итого:	344	11	12	47	0,85	338
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсин 100 г	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	3	12	1,2	150
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое 50 г	177	9	13	2	0,36	50
7.8/3/4	Капуста тушеная 120г	83	2	2	12	8,5	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
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	486	16	18	56	47,22	533
	Полдник						
7.63с-1/1	Картофель отварной 130г	121	2	3	21	0,13	130
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.6/12	Ватрушка со сметаной	256	6	9	31	0,09	60
	Итого:	415	8	12	61	0,22	320
	Всего:	1285	35	42	174	58,29	1291

Меню ясли 1-3 года

день 5

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.262	Сгущенка	35	1	1	6	0	10
7.166	Суфле творожное	375	17	21	20	0,34	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7,079	Чай с молоком	75	2	2	11	0,39	150
	Итого:	585	22	28	53	0,66	344
	Второй завтрак						
7.346	Яблоки – 100г	40	0	0	10	10	100
	Итого:	40	0	0	10	10	100
	Обед						
7.057	Салат из моркови с растительным маслом	31	0	1	6	1,33	30
7.264	Суп крестьянский со сметаной	76	1	4	9	4,8	150
7.н163/6	Котлеты) из мяса 60 г	160	12	10	2	0,06	60
7.н151-6	Макаронные изделия отварные	170	4	3	29	0	110
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	3
	Итого:	550	20	19	72	41,19	533
	Полдник						
7.363	Ряженка 150 г	125	4	5	16	0	150
7.11/4/3	Каша пшенная молочная с маслом сливочным 120г	134	4	4	19	0,3	120
7.277	Вафли 30 г	105	1	1	20	0	30
	Итого:	364	9	10	55	0,3	300
	Всего:	1539	50	57	190	53,15	1277

Меню ясли 1-3 года

день 6

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	161	5	6	22	0,31	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.067	Кофейный напиток с молоком	90	2	2	13	0,39	150
	Итого:	351	10	12	51	0,7	334
	Второй завтрак						
7.033/2	Сок 0,2 л – 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 30гр	48	1	3	3	2,6	30
7.252	Суп-пюре из разных овощей на мясном бульоне	62	2	2	8	4,6	150
7.н191	Тефтели из говядины паровые	149	9	8	5	0,3	60
7.н151	Макаронные изделия с овощами	139	3	3	23	13,0	120
7.002/1	Хлеб ржаной 30 г	54	2	0	13	0	30
7.144	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
	Гренки 10 г	28	1	0	5	0	10
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	539	8	17	70	55,5	553
7.11/5/2	Запеканка из творогам с изюмом	434	20	20	30	0,6	150
7.262	Сгущенка	35	1	1	6	0	10
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр.	46	2	0	10	0	20
	Итого:	553	23	21	55	0,6	330
	Всего:	1489	42	50	186	58,8	1317

Меню ясли 1-3 года

день 7

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	190	4	4	18	0,29	150
7.009	Батон с маслом с сыром 30/4/4	115	3	5	16	0,04	38
7.079	Чай с молоком	75	2	2	11	0,39	150
	Итого:	380	9	12	45	0,72	338
	Второй завтрак						
7.033/2	Сок 0,2 л – 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.367	Огурец консервированный	4	0	0	1	3	30
7.2/2/3	Борщ со сметаной	98	1	3	9	7,5	150
7.070-2/2	Жаркое по-домашнему с мясом кури	240	15	18	22	4,32	180
7.115/1	Компот из сухофруктов.	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	455	18	21	58	49,82	543
	Полдник						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	220	16	4	10	0,85	150
7.354	Чай с сахаром.	38	0	0	9	0	150
7.208	Печенье	46	1	0	7	0	10
7.050	Хлеб пшеничный	46	2	0	10	0	20
	Итого:	350	19	4	36	0,85	330
	Всего:	1231	47	37	149	53,39	1261

Меню ясли 1-3 года

день 8

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.21/2/4	Суп молочный с лапшой	133	4	5	15	0,3	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.354	Чай с сахаром	38	0	0	9	0	150
	Итого:	272	6	9	40	0,3	334
	Второй завтрак						
7.033/2	Сок 0,2 – 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.7.33/1/3	Салат из картофеля и морской капусты с р.м.	44	5	4	0	1,15	30
7.264	Суп крестьянский со сметаной	76	1	4	9	8,39	150
7.061/4	Бигус с мясом	235	13	5	6	7,95	150
7.115/1	Компот из сухофруктов.	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	468	22	13	41	52,49	503
	Полдник						
7.н043-3	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	108	3	4	14	0,31	120
7.082	Снежок	124	4	5	16	0,9	150
7.8/12	Сдоба обыкновенная	206	5	4	34	1,18	60
	Итого:	438	12	13	64	2,39	330
	Всего:	1050	37	35	148	57,18	1267

Меню ясли 1-3 года

день 9

№ тех. карты	Блюдо	Энегр. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	188	4	6	20	0,39	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.285	Какао с молоком	87	2	2	13	0,39	150
	Итого:	375	9	12	47	0,78	334
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко 100 г	40	0	0	10	10	100
	Итого:	40	0	0	10	10	100
	Обед						
7.017	Зеленый горошек	12	1	0	2	2,86	30
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	50	1	2	5	5,14	150
7.4/9/2	Плов из мяса кур 180 г	346	17	16	27	1,3	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	3
	Итого:	521	21	19	59	44,3	543
	Полдник						
7.4/6/6	Омлет с картофелем	166	8	8	13	0,19	130
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 20г	46	2	0	10	0	20
	Итого :	296	11	9	39	0,19	280
	Всего:	1232	41	40	155	55,27	1257

Меню ясли 1-3 года

день 10

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.091/1	Каша вязкая из пшена и риса молочная «Дружба 3» с маслом	144	4	5	20	0,39	150
7.261	Батон с маслом 30/4	100	2	4	16	0	34
7.067	Кофейный напиток с молоком	90	2	2	13	0,39	150
	Итого:	334	9	11	49	0,78	334
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсины – 100г	40	1	0	10	10	100
	Итого:	40	1	0	10	10	100
	Обед						
7.055	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом	21	1	1	3	16,9	30
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	80	1	4	10	4,09	150
7н089	Суфле из печени	125	10	7	2	2,6	60
7.64с/3	Картофельное пюре	104	2	3	15	11,82	110
7.115/1	Компот из сухофруктов	59	0	0	13	35	150
7.002/1	Хлеб ржаной	54	2	0	13	0	30
7.044	Соль	0	0	0	0	0	3
	Итого:	443	16	15	56	70,41	533
	Полдник						
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	171	5	4	26	0,02	110
7.075	Кефир	84	4	5	6	1,05	150
7.277.	Вафли	105	1	1	20	0	30
	Итого:	360	10	10	52	1,07	290
	Всего:	1177	36	36	167	82,26	1257