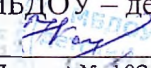
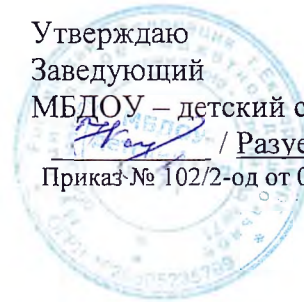


Департамент образования Администрации города Екатеринбурга  
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 71  
(МБДОУ-детский сад № 71)

---

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) 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 дети 3-7 лет

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	220	5	7	28	0,52	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	17	0	41
7.118/1	Кофейный напиток с молоком	116	3	3	19	0,52	200
	Итого:	463	10	16	64	1,04	441
	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 р. м.50 г.	60	1	3	6	1,96	50
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	113	4	3	16	4,53	200
7.н163/1	Котлета из говядины 70г	188	13	12	7	4,06	70
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	163	4	5	25	0,63	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
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	671	25	24	88	61,18	695
	Полдник						
7.185	Повидло	50	0	1	13	0,27	20
7.н039	Запеканка, творожная	409	20	30	13	1,01	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	554	22	31	36	1,28	390
	Всего:	1734	58	71	198	65,4	1626

Меню дети 3-7 лет

день 2

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	С, мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.066/1	Каша манная молочная со сливочным маслом	226	7	8	30	0,52	200
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9 г	148	5	7	19	0,06	49
7.079	Чай с молоком	97	3	3	14	0,52	200
	Итого:	471	15	18	63	1,1	449
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 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.	58	1	2	10	2	50
7.н137	Щи с мясом со сметаной 200гр	99	4	5	7	11	200
7.н355	Биточки(котлеты) рыбные 70 гр.	183	17	8	8	0,4	70
7.3/3	Картофельное пюре 150 гр.	157	3	5	23	13,97	150
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:	644	28	20	87	77,37	715
	Полдник						
7.179/1	Рис припущенный с овощами	219	4	7	32	3,3	150
7.366	Кефир.	112	6	6	8	1,4	200
7.308/6	Печенье 20г	92	2	1	15	0	20
	Итого:	423	12	14	55	4,7	370
	Всего:	1584	56	52	215	85,17	1634

Меню дети 3-7 лет

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 с маслом	232	8	9	28	0,52	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	19	0	41
7.079	Чай с молоком	97	3	3	18	0,52	200
	Итого:	456	14	18	65	1,04	441
	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 отвар. свёклы с р. м. 50гр.	52	1	4	4	1,96	50
7.165	Рассольник «Ленинградский» на мясном бульоне со сметаной	134	2	4	14	5,37	200
7.36/8/2	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины 180 г	310	13	13	28	10,8	180
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи блюду) 20 г	17	0	1	1	0,2	20
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 гр.	72	3	0	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	660	19	22	81	68,33	695
	Полдник						
7.038/5	Омлет натуральный 150 г	218	12	15	4	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:	405	15	16	41	0,2	390
	Всего:	1567	49	56	197		1626



Меню дети 3-7 лет

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	195	6	8	24	0,42	200
7.252	Батон с маслом с сыром 35/5/9	148	5	7	19	0,06	49
7.285	Какао с молоком	112	3	3	17	0,52	200
	Итого:	455	13	18	59	1	449
	Второй завтрак						
7.090-1	Апельсин 100гр	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	105	2	3	15	1,6	200
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое 70гр	251	13	18	3	0,36	70
7.8/3/2	Капуста тушеная 130гр	96	3	2	15	9,18	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
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	648	22	24	73	64,39	675
	Полдник						
7.1/3/4	Картофель отварной 150 г	155	2	3	22	0,15	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.6/12	Ватрушка со сметаной	256	6	9	31	0,09	60
	Итого:	460	8	12	65	0,24	420
	Всего:	1603	43	54	207	75,6	1644

Меню дети 3-7 лет

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	214	6	8	28	0,42	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	19	0	41
7.067	Кофейный напиток с молоком	116	3	3	17	0,52	200
	Итого:	457	12	17	64	0,94	441
	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 50 г.	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.н191	Тефтели из говядины паровые	188	12	11	6	0,34	80
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:	731	24	24	95	74,29	715
7.11/5/2	Запеканка из творога с изюмом	434	20	20	30	0,6	150
7.262	Сгущенка	35	1	1	6	0	10
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.050	Хлеб пшеничный 20 г	46	2	0	10	0	20
	Итого:	564	23	21	58	0,6	380
	Всего:	1798	60	62	227	77,83	1636

Меню дети 3-7 лет

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	226	5	8,7	23	0,39	200
7.352	Батон с маслом, сыром 35/5/9 г	148	5	7	19	0,06	49
7.079	Чай с молоком	97	3	6	14	0,52	200
	Итого:	471	12	21,7	56	0,97	449
	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	7	0	0	1	6	50
7.2/2/4	Борщ со сметаной	130	3	3	22	8	200
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури	291	19	18	29	4,8	200
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75	0	0	17	50	200
7.003	Хлеб ржаной 40 г	72	3	0,7	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	575	25	21,7	86	68,8	695
	Полдник						
7.7/7	Запеканка из рыбы с морковью	240	22	12	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	13	45	0,85	340
	Всего:	1519	64	56,4	197	72,62	1584

Меню дети 3-7 лет

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	161	4	6	19	0,4	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	19	0	41
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
	Итого:	337	7	12	49	0,4	441
	Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46	1	0	10	2	100
	Итого:	46	1	0	10	2	100
	Обед						
7.264	Суп крестьянский со сметаной	97	2	4	12	11,19	200
7.33/1/1	Салат из картофеля и морской капусты с р.м.	73	1	3	6	1,91	50
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 гр.	72	3	0	17	0	40
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	631	25	26	70	73,7	695
	Полдник						
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	141	4	5	17	0,39	150
7.356	Снежок	166	5	6	22	0,09	200
7.8/12	Сдоба обыкновенная 60 г	206	5	4	34	1,18	60
	Итого:	513	14	15	73	1,66	410
	Всего:	1527	47	53	202	77,76	1646



Меню дети 3-7 лет

день 9

№ тех. карты	Блюдо	Энерг. цен. ккал.	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	С,мг	Выход блюда, г
	Завтрак						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	250	5	8	28	0,52	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	19	0	41
7.285	Какао с молоком	112	3	3	16	0,52	200
	Итого:	489	11	17	63	1,04	441
	Второй завтрак						
7.346	Яблоко 100 гр.	40	0	0	10	10	100
	Итого:	40	0	0	10	10	100
	Обед						
7.017	Зеленый горошек	20	1	0	3	4,77	50
7.0,44с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60	1	3	7	6,85	200
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:	573	22	20	71	62,95	675
	Полдник						
7.4/6/4	Омлет с картофелем 150г	191	10	9	15	0,2	150
7.354	Чай с сахаром	49	0	0	12	0	200
7.050	Хлеб пшеничный 20г	46	2	0	10	0	20
7.308/6	Печенье 20г	92	2	1	15	0	20
	Итого :	378	14	10	52	0,2	360
	Всего:	1480	47	47	196	74,19	1576

Меню дети 3-7 лет

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	210	5	7	27	0,52	200
7.035/10	Батон с маслом 35/6 г	127	3	6	19	0	41
7.067	Кофейный напиток с молоком	116	3	3	17	0,52	200
	Итого:	453	11	16	63	1,04	441
	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 белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	35	1	2	5	22,5	50
7.258	Свекольник вегетарианский со сметаной	101	2	4	14	5,45	200
7.н089	Суфле из печени	167	15	7	2	3,52	80
7.н64-с-2	Картофельное пюре 130 г.	123	3	3	19	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
7.044	Соль	0	0	0	0	0	5
	Итого:	573	23	17	73	95,44	705
	Полдник						
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром	229	7	6	30	0,03	150
7.366	Кефир	112	6	6	8	1,4	200
7.277	Вафли 30 г	105	1	1	20	0	30
	Итого:	446	14	13	61	1,43	370
	Всего:	1512	49	46	207	107,91	1616