

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 31
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**
620146 г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 47А
тел/факс 8(343)240-17-40, /8(343)240-06-95
E-mail: mdou31@eduekb.ru



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «детский сад № 31»
/Л.Р. Тихонова/
Приказ № 53 от 31.08.2021 год

Примерное 10-дневное меню для детей 2-3 лет С 10, 5-часовым пребыванием

Екатеринбург

Меню раскладка

Понедельник 1 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02423	0,15	7.15/4/2
Батон с маслом 45/5	143,15000	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Чай с сахаром 150 гр	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Итого:	353,71250	0,00833	0,01021	0,05711	0,35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	32,84500	0,00035	0,00203	0,00401	0,03	7.10/1/3
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 150гр	48,17083	0,00118	0,00207	0,00607	0,15	7.8/2/3
Мясо говядины, тушеное с овощами 150гр.	218,52000	0,00976	0,01059	0,01666	0,15	7.3/8/2
Компот из яблок и изюма 150 гр	53,81250	0,00008	0,00001	0,01301	0,15	7.2/10/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	415,14833	0,01350	0,01502	0,05353	0,513	
Полдник						
Ряженка 120 гр	100,52000	0,00359	0,00718	0,00491	0,12	7.363-8
Запеканка из творога 120 гр	198,63083	0,00817	0,01025	0,01372	0,12	7.9/5/1
Итого:	299,15083	0,01176	0,01743	0,01863	0,24	
Всего:	1113,81825	34,08167	42,75417	139,36750	1,203	

Меню раскладка

Вторник 2 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	79,93947	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом 45/5	143,15000	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Сыр 5 гр	16,11789	0,00120	0,00123	0,00000	0,005	7.435
Чай с сахаром 150 гр	36,90263	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	276,11000	0,00715	0,00957	0,04227	0,355	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	48,42105	0,00053	0,00011	0,01063	0,1	7.031
Итого:	48,42105	0,00053	0,00011	0,01063	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	35,11263	0,00042	0,00223	0,00317	0,03	7.20/1/3
Биточки рыбные из горбуши	81,71632	0,00738	0,00334	0,00393	0,04	7.н149
Суп из овощей с мясом кури со сметаной 150гр.	85,26368	0,00570	0,00309	0,00747	0,15	7.106-3
Картофельное пюре 110 гр	99,00895	0,00209	0,00305	0,01426	0,11	7.173
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,50158	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	409,40316	0,01808	0,01205	0,05316	0,513	
Полдник						
Йогурт питьевой 100 г	84,86579	0,00499	0,00319	0,00849	0,1	7.270
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 120г	149,77947	0,00371	0,00412	0,02253	0,12	7.7/4/3
Вафли 35 гр	122,50000	0,00112	0,00098	0,02832	0,035	7.309/4
Итого:	391,79526	0,01096	0,00843	0,06685	0,255	
Всего:	1126,23984	36,71526	30,15632	172,91263	1,2323	

--

Меню раскладка

Среда 3 день

Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	222,92923	0,01194	0,01522	0,00380	0,15	7.н038/5
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	142,09000	0,00274	0,00765	0,01872	0,05	7.357/6
Чай с сахаром.	37,02538	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354
Итого:	402,04462	0,01468	0,02287	0,03137	0,35	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28615	0,00024	0,00003	0,00116	0,03	7.014-5
Суп-пюре гороховый 150 гр	112,87769	0,00616	0,00166	0,01698	0,15	7.29/2/3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 100г	180,60000	0,00495	0,00493	0,03067	0,1	7.44/3/3
Гуляш из индейки 0,06 гр.	165,41000	0,01196	0,01060	0,00151	0,06	7.190
Компот из яблок 150г	46,48308	0,00005	0,00005	0,01110	0,15	7.197/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	571,45692	0,02550	0,01758	0,07521	0,523	
Полдник						
Молоко 140 г	82,46385	0,00383	0,00410	0,00623	0,14	7.380
Ватрушка со сметаной 60 гр	254,60077	0,00584	0,00917	0,03140	0,06	7.6/12
Итого:	337,06462	0,00967	0,01327	0,03762	0,2	
Всего:	1353,32431	50,19231	54,08231	154,58462	1,173	

--

Меню раскладка

Четверг 4 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	157,17000	0,00439	0,00589	0,02146	0,15	7.8/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,79400	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	400,33900	0,01090	0,01737	0,05079	0,35	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Кукуруза консервированная	19,99200	0,00048	0,00009	0,00381	0,03	7.375
Уха рыбацкая 0,150	90,65200	0,00591	0,00306	0,00828	0,15	7.30/2/3
Рагу из мяса кур 150 гр	288,55900	0,01180	0,00945	0,03444	0,15	7.3/9/2
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,44500	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	507,44800	0,02069	0,01294	0,07085	0,513	
Полдник						
Снежок 150 г	124,29250	0,00389	0,00479	0,01632	0,15	7.082
Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 60 гр	138,43800	0,00396	0,00252	0,02262	0,06	7.11/12
Итого:	262,73050	0,00786	0,00731	0,03895	0,21	
Всего:	1210,06855	39,79850	37,97650	170,96650	1,173	

Меню раскладка

Пятница 5 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	166,41000	0,00441	0,00421	0,02489	0,15	7.14/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,71857	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	409,50357	0,01093	0,01570	0,05421	0,35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Салат из помидоров 30 гр	20,51643	0,00034	0,00156	0,00153	0,03	7.288/3
Борщ со сметаной 150гр	73,46071	0,00126	0,00341	0,00883	0,15	7.2/2/3
Гуляш в молочном соусе (индейка)	98,24071	0,01358	0,00344	0,00111	0,06	7.190/1
Макаронные изделия отварные 80 гр	123,86857	0,00314	0,00186	0,02183	0,08	7.н151-4
Компот из кураги и изюма 150 гр	47,03857	0,00023	0,00000	0,01149	0,15	7.4/10/2
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	424,92500	0,02068	0,01059	0,05856	0,503	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	33,82857	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	271,12643	0,01300	0,01697	0,00936	0,1	7.н039-5
Чай с сахаром 150 гр	37,08786	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Итого:	482,04286	0,01568	0,01899	0,05521	0,262	
Всего:	1362,06329	47,78286	45,37500	178,08143	1,213	

Меню раскладка Понедельник 6 день Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 150г	173,61000	0,00484	0,00474	0,02347	0,15	7.11/4/2
Батон с маслом 40/6 гр	138,88000	0,00311	0,00615	0,02137	0,046	7.035/1
Чай с сахаром 150 гр	37,05778	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Итого:	349,54778	0,00795	0,01089	0,05369	0,346	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	58,10833	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	7.20/1/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,150	75,27444	0,00136	0,00344	0,00879	0,15	7.31/2/3
Азу	202,69722	0,00847	0,00882	0,01871	0,18	7.152
Компот из кураги и изюма 100 гр	33,66500	0,00003	0,00000	0,00813	0,1	7.4/10/3
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	431,54500	0,01269	0,01629	0,05469	0,513	
Полдник						
Ряженка 130 гр	108,87333	0,00389	0,00778	0,00531	0,13	7.363-7
Пудинг из творога	195,44278	0,00641	0,01003	0,01579	0,08	4.17/5
Сгущенное молоко 20 гр	65,60000	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	7.351
Итого:	369,91611	0,01177	0,01955	0,03257	0,23	
Всего:	1190,70506	32,75556	47,07278	151,33556	1,189	

Меню раскладка

Вторник 7 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	80,04636	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,81000	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Чай с сахаром 150 гр	36,86636	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	281,72273	0,00688	0,01224	0,03697	0,35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Салат из морковью с растительным маслом 30 гр.	33,01727	0,00035	0,00203	0,00401	0,03	7.10/1/3
Суп-пюре гороховый 150 гр	125,51182	0,00646	0,00171	0,01958	0,15	7.29/2/3
Суфле из рыбы 60 гр	72,97545	0,00574	0,00378	0,00220	0,06	7.14/7/2
Картофельное пюре 100г	103,95364	0,00203	0,00310	0,01520	0,1	7.3/3/3
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,54273	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	443,80091	0,01708	0,01096	0,06532	0,523	
Полдник						
Снежок 100 г	82,84909	0,00260	0,00319	0,01088	0,1	7.269
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 120г	153,97818	0,00495	0,00612	0,01662	0,12	7.16/4/3
Вафли 30 гр	105,00000	0,00096	0,00084	0,02427	0,03	7.277
Итого:	341,82727	0,00850	0,01016	0,05177	0,25	
Всего:	1112,20336	32,95727	33,46091	164,15545	1,223	

Меню раскладка

Среда 8 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	149,27231	0,00796	0,01015	0,00253	0,1	7.н038
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,83462	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Чай с сахаром 150 гр	37,02538	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	351,13231	0,01237	0,01953	0,03010	0,350	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 30гр.	43,54462	0,00075	0,00188	0,00503	0,03	7.27/1/3
Борщ со сметаной 150гр	74,93000	0,00130	0,00341	0,00911	0,15	7.2/2/3
Гуляш из индейки.	62,21077	0,00747	0,00227	0,00167	0,06	7.190
Рис припущенный с овощами	125,59231	0,00227	0,00441	0,01799	0,1	7.179
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,52769	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	414,60538	0,01429	0,01231	0,05813	0,523	
Полдник						
Кисель Валетек	1,20000	0,00001	0,00000	0,00027	0,15	7.343/2
Ватрушка с яблоками 60 гр	198,02308	0,00445	0,00521	0,02956	0,06	7.343/2
Итого:	199,22308	0,00446	0,00521	0,02982	0,21	
Всего:	1003,28615	31,47538	37,39000	128,44538	1,183	

Меню раскладка

Четверг 9 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г	141,42750	0,00346	0,00468	0,01879	0,15	7.17/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,67667	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток с молоком 150 гр	78,37500	0,00210	0,00211	0,01061	0,15	7.13/10/2
Итого:	384,47917	0,00998	0,01617	0,04812	0,35	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	47,75238	0,00051	0,00010	0,01039	0,1	7.031
Итого:	47,75238	0,00051	0,00010	0,01039	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28167	0,00025	0,00003	0,00116	0,03	7.014-5
Уха рыбацкая 0,150	78,70417	0,00445	0,00262	0,00793	0,15	7.30/2/3
Рагу из овощей с соусом молочным 100г	94,09333	0,00207	0,00395	0,01148	0,1	7.19/3/3
Биточки (котлеты) из мяса кур 50 гр	159,80000	0,00885	0,00858	0,00802	0,05	7.5/9/3
Компот из яблок и кураги 150 гр	52,05000	0,00020	0,00002	0,01218	0,15	7.014-5
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.144
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.н003-2
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	450,72917	0,01794	0,01552	0,05454	0,513	
Полдник						
Чай с сахаром 150 гр	36,95250	0,00000	0,00000	0,00886	0,15	7.354/1
Ватрушка с творогом 70 гр.	240,21500	0,00763	0,00965	0,02496	0,07	7.103/2
Итого:	277,16750	0,00763	0,00965	0,03382	0,22	
Всего:	1111,60225	35,54333	41,33917	136,47417	1183	

Меню раскладка

Пятница 10 день
Ясли 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	157,71000	0,00464	0,00471	0,02412	0,15	7.2/4/2
Батон с маслом, сыром 35/8/7 гр	164,81000	0,00441	0,00938	0,01872	0,05	7.357/6
Кофейный напиток на молоке-ясли (молоко 150 гр)	125,80182	0,00403	0,00422	0,01589	0,15	7.219-1
Итого:	448,32182	0,01308	0,01831	0,05873	0,35	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из помидоров 30 гр	20,94000	0,00034	0,00156	0,00153	0,03	7.288/3
Суп картофельный со сметаной 0,15	55,20455	0,00102	0,00189	0,00773	0,15	7.12/2/3
Бигус с филе индейки 180г	180,49909	0,01605	0,00732	0,01101	0,18	7.350н
Компот из сухофруктов 150 гр,	46,54273	0,00037	0,00002	0,01054	0,15	7.6/10/2,
Хлеб ржаной 15 гр	27,15000	0,00099	0,00018	0,00627	0,015	7.н003-2
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	0,00114	0,00014	0,00752	0,015	7.144
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,003	7.044
Итого:	364,98636	0,01990	0,01110	0,04460	0,543	
Полдник						
Сгущеное молоко 10 гр	33,74545	0,00076	0,00090	0,00591	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	267,74091	0,01275	0,01676	0,00935	0,1	7.н039-5
Чай с сахаром 150 гр	36,86636	0,00000	0,00000	0,00885	0,15	7.354/1
Итого:	338,35273	0,01351	0,01766	0,02412	0,26	
Всего:	1155,51618	46,48818	47,07182	127,44273	1203	

