

№ 7

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 251

(МБДОУ - детский сад №251)

620014, г. Екатеринбург, Папанина, 24 тел. /факс. 8(343)368-47-33 / 8(343)368-47-88

Утверждаю  
заведующий МБДОУ - детского сада  
№251 /Н.Н. Козлова  
приказ от «27» ноября 2023 г. № 97



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ  
МЕНЮ (ясли 1,5 – 3 лет)  
МБДОУ - детский сад № 251**

Первый деньЗавтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,7	5,5	30,3	151	0,03	№8/4 с.273 ч. 1
Батон с маслом, сыром	21/4/4	2,4	6,5	10,5	102	0,07	№7.н189-2 №4/13
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,48	№13/10 с. 155 ч.2
	359 гр				333ккал		

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	150	0,7	0,7	24	80	23	№20/10
---------------	-----	-----	-----	----	----	----	--------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	150	1	2	5,8	42	10	№6/2 с. 105 ч1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	180	11	9	25	243	14,6	№38/8
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17	0,05	№1/11
Салат из отварной свеклы с черносливом	40	0,5	4	8	62	1,00	№26/1 с. 71 ч1
Напиток из шиповника	150	0,18	0,09	15,03	48	80,01	№15/10 с. 159 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20	1,3	0,3	9	37		№ 7.003-5
	20	1,4	0,2	8	44		№7.052-2
	580 гр				493 ккал		

ПОЛДНИК

Пудинг из творога	80	9	12	13	93	0,2	№7.040
Сгущенное молоко	10	0,27	0,27	2,07	58		№7.351/1
Пряники/Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Кисломолочные напитки (йогурт/кефир)	150	4,3	4	7	88	2,3	№79/4, №79/1
	265 гр				393 ккал		

**Второй день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Суп молочный с лапшой	150	2,8	3	11	141	0,37	№7.040
Батон с маслом, сыром	20/5/ 5	2,7	7	12	118	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	360 гр				314 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	<b>150</b>	0,7	0,7	24	<b>80</b>	23	№20/10
---------------	------------	-----	-----	----	-----------	----	--------

**Обед**

Суп из овощей со сметаной	150	1	3,6	6,8	65	12,2	№14/2 с. 121 ч. 1
Зразы или рулет из говядины	60	8,7	7	15	114	0,3	№ 18/8 с.69 ч.2
Картофель в молоке	110	2	2,9	13	92	6	№2/3 с. 169 ч. 1
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	30	0,5	2	3	32	20,00	№5/1 с.29 ч. 1
Кисель валитек	150	0,1	0,0	21	76	45	№9/10/1
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№ 7.003-5 №7.052-2
	545гр				460ккал		

**Полдник**

Кнели рыбные паровые	70	9,9	5	3,5	169		№10/7 с.21 ч.2
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Чай	150	0,0	0,0	7	26		№10/10 с. 149 ч.2
	275 гр				309ккал		

**Третий день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,5	4,5	16	120	0,59	№4/4 с.265 ч. 1
Батон с маслом, сыром	20/3/7	2,7	7	10	107	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 4.2
	360гр				348 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>	15	№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	----	--------

**Обед**

Суп картофельный с бобовыми	150	3	3	12	90	12,33	№17/2 с. 127 ч1
Суфле из печени	50	10	3	1	77	3,5	№ 35/8 с.103 ч2
Рагу из овощей	110	1,8	2,7	9	71	10,13	№18/3 с.201 ч. 1
Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом	40	0,4	3	2	40	1,15	№23/1 с 65 ч. 1
Компот из сухофруктов	150	0,5	0	16,5	54	45	№ 6/10 с. 141 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№ 7.003-5 №7.052-2
	545гр				413 ккал		

**Полдник**

Биточки (котлеты) картофельные запеченные	60	3,5	3	22	157	6,6	№21/3 с.207 ч. 1
Пирожок печёный с капустой и яйцом	60	8,3	10,2	39,1	70	1,8	№1/12 с.177 ч.2 №19/12 с.215ч.2
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	8,2	26	0,80	№11/10 с.151 ч.2
	270гр				253 ккал		

### Четвёртый день

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин Смг	М технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	4,5	4,3	23	131	0,47	№16/4 с.289 ч. 1
Батон с маслом, сыром	20/3/ 7	2,7	7	10	107	0,07	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,40	№13/10 с.155 ч.2
	360гр.				318 ккал		

#### Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>		№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	--	--------

#### Обед

			6				
Суп картофельный со сметаной на курином бульоне	150	5		7	85	25	№12/2 с. 117 ч1 №1/2 с.95 ч. 1
Плов из мяса кур	160	16	15	25	295	7,24	№4/9 с. 121 ч.2
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	40	0,5	3	9	48	2,00	№12/1 с.43 ч. 1
Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14	53	45	№ 4/10 с.137 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№7-8/13
	545 гр				562 ккал		

#### Полдник

Омлет с картофелем (запеченный)	80	5	3	6	145	0,80	№4/6 с.341 ч. 1
Пряник	25	2,4	2,4	17,0	100		№23/12-1
Чай с молоком	150	1	1	8	45	0,20	№12/10 с. 153 ч.2
	255гр				290 ккал		

**Пятый день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Капша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5,0	4	25	147	0,42	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	20/3	3,9	7,7	23,6	76	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Чай	180	0,0	0,0	9,1	31	0,00	№10/10 с. 149 ч.2
	353гр				254 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>		№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	--	--------

**Обед**

Свекольник со сметаной	150	1,3	3	10	69	15,05	№5/2 с. 103 ч. 1
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	60	7	8	6	75	0,85	№ 21/8 с.75 ч.2
Капуста тушеная	110	3	2,5	15	69	30,00	№8/3 с. 181 ч. 1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	40	1	4	4	62	3,20	№32/1 с. 83 ч. 1
Компот из сухофруктов и шиповника	150	0,1	0,1	14	53	70,08	№ 7/10 с. 143 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№7-8/13
	555гр				409 ккал		

**Полдник**

Запеканка морковная	80/5	3,16	3,41	14,83	90	2,19	№39/3, №38/3 с.241 ч. 1
Сдоба обыкновенная	640	5,3	3,9	32,4	160	0,10	№8/12 с. 191 ч.2
Кефир	150	5,2	5,8	7,2	88		№79/1
	295гр				338 ккал		

**Шестой день**  
**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,9	5,4	29,3	155	0,35	№11/4 с.279 ч. 1
Батон с маслом, сыром	20/3/5	2,7	7	10	106	0,07	№7.н189-2 №4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 ч.2
	358 гр				447 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	<b>150</b>	0,7	0,7	24	<b>80</b>	23	№20/10
---------------	------------	-----	-----	----	-----------	----	--------

**Обед**

Рассольник со сметаной	150	1	3	9	83	12,9	№9/2 с. 115 ч1
Мясо говядины, тушенное с овощами	160	15,7	15,7	19,8	228	10,68	№3/8 с.39 ч.2
Салат из моркови с растительным маслом	40	0,4	3	5	42	2,20	№10/1 с.39 ч1
Напиток из шиповника	150	0,1	0,1	16,2	48	80	№15/10 с.159 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20	1,3	0,3	9	37		№7-8/13
	25	1,4	0,2	8	44		
	545гр				482 ккал		

**Полдник**

Суп молочный с крупой	100	2,6	3,1	10,6	141	0,3	№22/2 с.137 ч. 1
Печенье	20	2	1	17	91	0	№23/12-1
Чай	150	0,0	0,0	7	26	0	№79/1
	270 гр				258 ккал		

**Седьмой день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин СИГ	М технологической карты
Запеканка из творога	150	19,9	15,4	14,7	175	0,30	№9/5 с.313 ч1
Сгущенное молоко	5	0,27	0,27	2,07	58		№7.351/1
Батон с маслом, сыром	20/3/5	2,7	7	10	106	0,07	№7.н189-2 №4/13
Кофейный напиток к с молоком	180	2,8	2,7	12	80	0,52	№13/10 с. 155 ч.2
	368 гр				419 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Сок фруктовый	<b>150</b>	0,7	0,7	24	<b>80</b>	23	№20/10
---------------	------------	-----	-----	----	-----------	----	--------

**Обед**

Борщ со сметаной	150	1	3	7,7	60	17,5	№2/2 с.97 ч1
Гуляш из мяса говядины	60	9,5	12,5	3,7	132	0,3	№11/8 с.55 ч.2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	110	6	5	29	96	6,2	№44/3 с.255 ч1
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	0,8	4	1	38	0,80	№19/1 ст.57 ч1
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	16,4	53	45,1	№6/10 с. 141 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№7.003-5 №7.052-2
	555 гр				460 ккал		

**Полдник**

Суфле из рыбы	80	12,2	3,7	3,0	152	0,07	№14/7 с. 29 ч.2
Пряник	20	1	0,6	18	81		№7.307/1
Чай с молоком	150	1	1	8	45	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	250гр				278 ккал		

**Восьмой день****Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С/УИГ	№ технологической карты
Каша рисовая молочная с маслом рисовым	150	4	4	31	186	0,52	№7/4 с.271 ч. 1
Батон с маслом, сыром	20/3/5	2,7	7	10	106	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Чай	180	0,0	0,0	8,9	31	0,00	№10/10 с.149 ч.2
	358гр				323 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>		№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	--	--------

**Обед**

Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	1	3	6	69	14,9	№31/2 с. 155 ч. 1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	160	12,4	12,9	11	170	5,1	№31/8 с.95 ч.2
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соевым огурцом и растительным маслом	30	5	6	4	59	2,00	№30/1 с.79 ч. 1
Кисель вишневая	150	0,0	0,0	0,03	100		№9/10/1
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№ 7.003-5 №7.052-2
	535гр				479 ккал		

**Полдник**

Рагу из овощей с соусом молочным	100	2,06	3,53	9,73	79	7,04	№19/3 с.203 ч. 1
Ватрушка со сметаной	35	5,1	7,7	28	120	0,10	№6/12 с. 187 ч.2
Чай с лимоном	150	0,1	0,0	8,2	26	0,80	№11/10 с. 151 ч.2
	285гр				225 ккал		

**Девятый день**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	4	24	134	0,42	№5/4 с.267 ч. 1
Батон с маслом	20/5	1,5	3,5	11	80	0,00	№ 7.035/3
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 ч.2
	355гр				335 ккал		

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>		№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	--	--------

**Обед**

Суп-лапша на курином бульоне	150	1	2	8	59	0,34	№20/2 с. 133 ч. 1
Суфле из мяса кур паровое	60	14	16	2,5	181	0,36	№8/9 с. 129 ч.2
Картофельное пюре с морковью	110	3	4,5	19	108	8	№4/3 с. 173 ч. 1
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,4	3	2	32	1,00	№20/1 с.59 ч. 1
Компот из чернослива и изюма	150	0,6	0,0	19,4	64	45	№5/10 с. 139 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№ 7.003-5 №7.052-2
	545 гр				525 ккал		

**Полдник**

Омлет запеченный или паровой	60	7,8	10,5	1,4	99	0,11	№2/6 с.337 ч. 1
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Кефир	150	5,2	5,8	7,2	88		№79/1
	235гр				301 ккал		

## Десятый день

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,8	4,5	24	155	0,42	№15/4 с.287 ч. 1
Батон с маслом	21/4	2,5	5	15	80	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Чай	180	0,1	0,1	8,2	32	0,70	№11/10 с. 151 ч.2
	420гр				369 ккал		

### Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>100</b>	0,5	0,5	16	<b>55</b>		№19/10
--------	------------	-----	-----	----	-----------	--	--------

### Обед

Суп фасолевый	150	1	2	7,3	66	14,3	№32/2 с. 157 ч1
Макаронные изделия отварные	110	3	2,7	26	137	0	№43/3 с.251 ч1
Печень по-строгановски	60	8	8	1,3	108	6,3	№ 9/8 с. 51 ч.2
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,6	3	4	35,4	15,00	№4/1 с.27 ч. 1
Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,3	0,1	18	58	79	№7/10 с. 143 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	20 25	1,3 1,4	0,3 0,2	9 8	37 44		№7-8/13
	575гр				485 ккал		

### Полдник

Сырники из творога	80	13	7,6	16,24	189	0,14	№6/5 с.307 ч. 1
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	35	2	1,7	21	107	0,12	№17-2/12 с.211 ч.2
Чай с молоком	150	1	1	8	45	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	265гр				341 ккал		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430553

Владелец Козлова Наталья Николаевна

Действителен с 21.04.2024 по 21.04.2025