Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 361 620072, г. Екатеринбург, ул. Владимира Высоцкого 4а E-mail: mbdou.361@yandex.ru; 348-13-63; 347-86-59
 МБДОУ
 Заведующий МБДОУ № 361

 детский сад
 Сел
 Теплякова Л.Г.

 № 361
 Приказ № 1/2-О от 09.01.2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

от 3-х до 7-ми лет

для обучающихся МБДОУ детского сада № 361

МЕНЮ

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность		_		блюда	C	рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом сливочным	88,4	2,61	2,72	14,21	200	0,4	85/4
Какао с молоком	68,76	1,88	1,79	11,98	200	0,5	7.14/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	448,54	9,28	26,33	58,67	436	0,9	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из шиповника	45,0	0,24		10,91	200	110,0	7.15/10
ИТОГО:	45,0	0,24		10,91	200	110,0	
ОБЕД							
Суп рыбный	87,0	6,8	2,1	9,8	200	13,75	7.161
Биточки из мяса говядины	212,0	14,2	14,32	6,87	70		7.14/8/1
Каша гречневая рассыпчатая	83,29	2,51	2,62	15,48	150	7,2	7.076-1
Соус молочный с овощами	72,24	1,83	4,57	6,27	50	0,34	7.4/11,
Компот из сухофруктов	25,7	0,25	0,01	9,03	200	50,16	7.6/10,
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	642,23	32,19	24,82	89,25	720	71,45	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный	95,0	3,4	3,7	12,0	200	0,42	7.21/2
Чай	35,0			9,1	200		7.10/10/4
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	337,9	11,0	4,6	71,2	450	0,42	
ВСЕГО:	1473,67	52,71	55,75	230,03	1806	182,77	

2-ой день

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность				блюда	C	рецептуры
3ABTPAK							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	248,0	6,05	5,81	42,35	200	0,52	8.7/4
Кофейный напиток с молоком	89,0	3,0	2,9	13,4	200	0,52	7.13/10
Батон с маслом, сыром	137,0	5,0	6,6	14,1	30/6/9	0,07	7.357/4
ИТОГО:	474,0	14,05	15,31	69,85	445	1,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Ряженка	75,48	2,99	5,99	4,09	150	0,3	7.363
ИТОГО:	75,48	2,99	5,99	4,09	150	0,3	
ОБЕД							
Салат из отварного картофеля, кукурузы т репчатого лука с растительным маслом	138,47	1,9	6,18	15,83	60	1,1	7.27/1
Борщ со сметаной	81,0	1,8	4,3	8,6	200	19,45	7.2/2
Котлеты из мяса птицы	144,67	18,97	4,1	5,2	70	7,3	7.н114/12
Макароны отварные	188,0	5,3	3,8	32,4	150		8.43/3
Компот из кураги изюма	71,0	0,3		18,4	200	50,08	7.4/10
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	786,04	34,87	19,58	122,23	730	77,93	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	154,57	8,97	10,47	2,17	150	0,11	7.038
Чай с молоком	61,0	1,4	1,4	11,2	200	0,26	7.12/10
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	423,47	17,87	12,77	63,47	400	0,37	
ВСЕГО:	1758,99	69,78	53,65	259,64	1785	79,71	

3-ий день

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность		_		блюда	C	рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	195,0	6,0	5,3	30,7	200	0,42	8.14/4
Какао с молоком	68,76	1,88	1,79	11,98	200	0,5	7.14/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	555,14	12,67	28,91	75,16	436	0,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	46,0	0,5	0,1	10,1	150	2,0	7.031-4
итого:	46,0	0,5	0,1	10,1	150	2,0	
ОБЕД							
Суп фасолевый	89,0	3,4	3,9	9,9	200	14,36	7.32/2
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	342,0	13,83	12,65	25,21	180	12,96	7.36/8/2
Кисель	96,0	0,1		24,5	200	51,2	7.248
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50	,	7.003-2
итого:	689,9	23,93	17,75	101,41	630	78,52	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка творожная	209,0	20,28	11,52	15,85	120	0,28	7.н039-3
Сгущенное молоко	208,0	5,22	6,17	40,44	18		4.12/11
Молоко	52,19	2,63	2,81	4,27	200	1,3	7.386
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	677,09	35,73	21,4	110,66	388	1,58	
ВСЕГО:	1968,13	72,83	68,16	297,33	1604	83,02	

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность				блюда	C	рецептуры
3ABTPAK							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	219,0	7,4	7,9	29,5	200	0,52	7.6/4
Кофейный напиток с молоком	89,0	3,0	2,9	13,4	200	0,52	7.13/10
Батон с маслом, сыром	137,0	5,0	6,6	14,1	30/6/9	0,07	7.357/4
ИТОГО:	445,0	15,4	17,4	57,0	445	1,00	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Йогурт	76,38	4,99	3,19	8,49	150	0,6	7.023
ИТОГО:	76,38	4,99	3,19	8,49	150	0,6	
ОБЕД							
Огурец свежий	12,58	0,8	0,1	3,8	30	0,3	7.014-5
Суп-лапша на курином бульоне	78,0	1,9	2,8	11,1	200	0,38	7.20/2
Плов из мяса кур	400,0	19,4	17,45	32,95	200	1,48	7.4/9/2
Компот из чернослива и изюма	85,0	0,7		21,6	200	50,19	7.5/10
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	738,48	29,4	21,55	111,25	680	52,35	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба тушеная с овощами	132,18	9,69	5,2	4,84	80	2,4	7.4//7/2
Картофель отварной	101,01	1,93	2,29	16,71	120	7,4	7.63c/1
Чай с лимоном	36,0	0,1		9,2	200	0,8	7.11/10
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	477,09	19,32	8,39	80,85	450	10,6	
ВСЕГО:	1736,95	69,11	50,53	257,59	1725	64,55	

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	206,0	6,5	6,0	31,2	200	0,42	8.11/4
Какао с молоком	68,76	1,88	1,79	11,98	200	0,5	7.14/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	566,14	13,17	29,61	75,66	436	0,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	62,4	0,48	0,48	11,76	120	12,0	7.008
ИТОГО:	62,4	0,48	0,48	11,76	120	12,0	
ОБЕД							
Суп гороховый со сметаной	96,0	5,2	1,8	14,4	200	10,68	7.29/2
Гуляш из мяса говядины	220,0	14,9	15,7	4,7	80	15,05	7.11/8/1
Макароны отварные	188,0	5,3	3,8	32,4	150		8.43/3
Компот из кураги	34,41	0,25		9,36	200	50,08	7.110
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	701,31	32,25	22,5	102,66	680	75,81	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, соленого огурца с растительным маслом	78,0	0,88	4,08	5,83	60	1,97	7.29/1
Чай	35,0			9,1	200		7.10/10/4
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	320,9	8,48	4,98	65,03	310	1,97	
ВСЕГО:	1650,75	54,38	57,57	255,11	1546	90,7	

6-ой день

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	Nº
	ценность				блюда	C	рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	105,14	3,1	3,14	16,08	200	0,75	8.2/4
Какао с молоком	68,76	1,88	1,79	11,98	200	0,5	7.14/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	465,28	9,77	26,75	60,54	436	1,25	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из шиповника	45,0	0,24		10,91	200	110,0	7.15/10
ИТОГО:	45,0	0,24		10,91	200	110,0	
ОБЕД							
Горошек с яйцом	74,0	5,53	5,1	4,45	29/11	12,5	7.2/1/2
Суп-рассольник домашний с крупой и сметаной	99,0	1,8	4,5	12,5	200	14,37	7.11/2
Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	204,51	14,48	13,65	6,58	80	1,08	7.н104
Капуста тушеная	92,0	3,03	2,47	11,76	130	27,13	7.н76с/2
Компот из сухофруктов	25,7	0,25	0,01	9,03	200	50,16	7.6/10,
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	658,11	31,69	26,93	86,12	689,11	105,24	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пюре картофельное	162,0	3,7	5,1	26,8	150	12,9	7.021
Огурец консервированный	13,0	0,75	0,1	2,28	40	5,0	7.367-4
Чай	35,0			9,1	200		7.10/10/4
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
итого:	417,9	12,05	6,1	88,28	440	17,9	
ВСЕГО:	1586,29	53,75	59,78	245,85	1765,11	234,39	

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	Nº
	ценность				блюда	C	рецептуры
3ABTPAK							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	206,0	6,5	6,0	31,2	200	0,42	8.15/4
Кофейный напиток с молоком	89,0	3,0	2,9	13,4	200	0,52	7.13/10
Батон с маслом, сыром	137,0	5,0	6,6	14,1	30/6/9	0,07	7.357/4
ИТОГО:	432	14,5	15,5	58,7	445	1,01	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Снежок	74,58	2,59	3,19	10,88	150	0,9	7.082
итого:	74,58	2,59	3,19	10,88	150	0,9	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	56,0	1,6	2,6	6,6	200	11,15	7.6/2
Рулет из мяса говядины с яйцом	192,0	9,9	11,74	3,23	70		7.29/8/1
Каша перловая	223,0	6,6	5,7	36,0	150	0,5	7.10/4/2
Соус молочный	86,5	0,99	2,91	3,3	50	0,13	7.1/11
Компот из чернослива и изюма	85,0	0,7		21,6	200	50,19	7.5/10
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	805,4	26,39	24,15	112,53	720	61,97	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка творожная	209,0	20,28	11,52	15,85	150	0,28	7.н039-3
Сгущенное молоко	208,0	5,22	6,17	40,44	18		4.12/11
Молоко	52,19	2,63	2,81	4,27	200	1,3	7.386
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	677,09	35,73	21,4	110,66	418	1,58	
ВСЕГО:	1989,07	79,21	64,24	292,77	1733	65,46	

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность		_		блюда	C	рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	226,0	6,7	6,1	35,5	200	2,34	7.16/4
Кофейный напиток с молоком	89,0	3,0	2,9	13,4	200	0,52	7.13/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	606,38	14,49	30,82	81,38	436	2,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	46,0	0,5	0,1	10,1	150	2,0	7.031-4
ИТОГО:	46,0	0,5	0,1	10,1	150	2,0	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	93,0	1,7	4,4	11,7	200	15,05	7.5/2
Котлеты из мяса птицы	144,67	18,97	4,1	5,2	70	7,3	7.н114/12
Макароны отварные	188,0	5,3	3,8	32,4	150		8.43/3
Компот из сухофруктов	72,0	0,5		18,3	200	50,16	7.6/10,
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	660,57	33,07	13,5	109,4	670	72,51	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рагу из овощей	101,0	2,8	4,43	16,19	180	12,73	7.18/3/1
Чай с молоком	61,0	1,4	1,4	11,2	200	0,26	7.12/10
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	369,9	11,8	6,73	77,49	430	12,99	
ВСЕГО:	1682,85	59,86	51,15	278,37	1686	90,36	

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
·	ценность		_		блюда	C	рецептуры
ЗАВТРАК							
Макароны с сыром	219,0	8,76	6,88	36,46	180	0,03	7.43-2/3/1
Какао с молоком	135,0	3,9	3,5	22,9	200	0,52	7.14/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	645,38	17,45	32,2	91,84	416	0,55	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кефир	50,32	2,79	3,19	4,09	150	1,3	7.075
итого:	50,32	2,79	3,19	4,09	150	1,3	
ОБЕД							
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным	163,95	1,33	7,4	22,07	60	1,1	4.26/1
маслом							
Суп-лапша на курином бульоне	78,0	1,9	2,8	11,1	200	0,38	7.20/2
Мясо кур отварное в соусе	175,0	12,2	13,1	2,1	80	0,58	7.2/9/1
Каша гречневая рассыпчатая	179,0	4,6	4,04	20,03	150		7.067-1
Компот из кураги	34,41	0,25		9,36	200	50,08	7.110
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	793,26	26,88	28,54	106,46	740	52,14	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный	95,0	3,4	3,7	12,0	200	0,42	7.21/2
Чай	35,0			9,1	200		7.10/10/4
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
итого:	337,9	11,0	4,6	71,2	450	0,42	
ВСЕГО:	1826,86	58,12	65,53	273,59	1756	54,41	

БЛЮДО	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход	Витамин	No
	ценность				блюда	C	рецептуры

ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	202,0	6,4	7,4	27,2	200	0,42	7.8/4
Кофейный напиток с молоком	89,0	3,0	2,9	13,4	200	0,52	7.13/10
Батон с маслом	291,38	4,79	21,82	32,48	30/6		7.035/3
ИТОГО:	582,38	14,19	32,12	73,08	436	0,92	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Бананы	115,2	1,8	0,6	25,2	120	12,0	7.183
ИТОГО:	115,2	1,8	0,6	25,2	120	12,0	
ОБЕД							
Помидор свежий порционный	24,43	1,3	0,23	5,9	40		7.098/1
Суп овощной со сметаной	87,0	1,6	5,2	8,3	200	15,85	7.043c-2
Жаркое по-домашнему	315,8	0,014	0,015	0,022	220	32,5	7.н070/2
Кисель	96,0	0,1		24,5	200	51,2	7.248
Хлеб ржаной	162,9	6,6	1,2	41,8	50		7.003-2
ИТОГО:	686,13	9,614	6,645	80,522	710	99,55	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба запеченная в омлете с овощами	153,43	12,88	6,68	2,4	230	2,73	7.н016/7
Чай с лимоном	36,0	0,1		9,2	200	0,8	7.11/10
Хлеб пшеничный	207,9	7,6	0,9	50,1	50		7.062/1
ИТОГО:	397,33	20,58	7,58	61,7	480	3,53	
ВСЕГО:	1781,04	46,184	46,945	240,502	1746	116,0	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739272

Владелец Теплякова Лариса Георгиевна

Действителен С 17.12.2024 по 17.12.2025