

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



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ № 361
Теплякова Л.Г.
Приказ № 1/2-О от 09.01.2025 г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для обучающихся МБДОУ детского сада № 361
от 3-х до 7-ми лет

г. Екатеринбург

6-ой день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ 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	

7-ой день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
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	

8-ой день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ 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	

9-ый день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ 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 маслом	163,95	1,33	7,4	22,07	60	1,1	4.26/1
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	

10-ый день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
-------	----------------------------	-------	------	----------	----------------	--------------	----------------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739272

Владелец Теплякова Лариса Георгиевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025