

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 2-х до 3-х лет

г. Екатеринбург

МЕНЮ

1-ЫЙ ДЕНЬ

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша манная молочная с маслом сливочным	88,4	2,61	2,72	14,21	150	0,4	85/4
Какао с молоком	103,82	2,82	2,69	17,97	150	0,39	7.14/10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	273,14	7,39	10,17	44,78	378	0,79	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из шиповника	60,75	0,36		16,37	150	66,75	7.15/10/2
ИТОГО:	60,75	0,36		16,37	150	66,75	
ОБЕД							
Суп рыбный	130,50	10,20	3,15	14,70	150	5,22	7.161
Биточки из мяса говядины	127,80	9,00	9,60	3,00	60		7.14/8/1
Каша гречневая рассыпчатая	84,16	3,11	3,22	18,68	120		7.н076/2
Соус молочный с овощами	21,90	0,6	1,5	2,10	30	0,21	7.4/11,1
Компот из сухофруктов	38,55	0,38	0,015	13,55	150	37,62	7.6/10/2,
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	468,11	26,09	18,29	68,83	550	43,05	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Суп молочный	71,82	2,48	2,87	9,39	150	0,31	7.21/2/3
Чай	25,59			6,81	150		7.10/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	180,61	5,68	3,27	36,6	340	0,31	
ВСЕГО:	982,61	39,52	31,73	166,58	1418	110,9	

2-ой ДЕНЬ

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	248,0	6,05	5,81	42,35	150	0,52	8.7/4
Кофейный напиток с молоком	67,00	2,3	2,20	10,00	150	0,40	7.13/10/2
Батон с маслом, сыром	117,70	3,69	5,29	2,12	25/4/6	0,06	7.189-1
ИТОГО:	432,70	12,04	13,30	54,47	385	0,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Ряженка	88,50	4,40	5,20	7,20	120	2,30	7.363-8
ИТОГО:	88,50	4,40	5,20	7,20	120	2,30	
ОБЕД							
Салат из отварного картофеля, кукурузы т репчатого лука с растительным маслом	138,42	1,90	6,18	15,82	50	1,0	7.27/1/1
Борщ со сметаной	60,00	1,30	3,20	7,60	150	6,50	7.2/2/3
Котлеты из мяса птицы	144,17	19,04	3,98	5,26	50	7,1	7.н114/10
Макароны отварные	163,00	4,60	3,30	29,60	130		7.н151-1
Компот из кураги изюма	53,00	0,20		14,50	150	37,60	7.110
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	623,79	29,84	17,46	89,58	520	52,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Омлет натуральный	213,20	12,8	17,03	2,30	130	0,10	7.038/6
Чай с молоком	46,00	1,05	1,06	8,42	150	0,20	7.12/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	342,40	17,05	18,49	31,12	320	0,30	
ВСЕГО:	1487,39	63,33	54,45	182,37	1345	55,78	

3-ий день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	195,0	6,0	5,3	30,7	150	0,42	8.14/4
Какао с молоком	101,0	2,90	2,60	18,40	150	0,40	7.14/10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	376,92	10,86	12,66	61,70	378	0,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	42,68	0,40	0,40	9,80	120	10,00	7.031-4
ИТОГО:	42,68	0,40	0,40	9,80	120	10,00	
ОБЕД							
Суп фасолевый	74,00	2,80	2,90	10,80	150	2,20	7.32/2/3
Запеканка картофельная, фаршированная отварным, мясом говядины	227,00	11,50	10,50	23,10	150	10,80	7.36/8/3
Кисель	86,00	0,70		24,00	150	37,70	7.248/1
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	452,20	17,80	14,20	74,70	490	50,70	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка творожная	209,00	16,90	9,60	13,40	100	0,20	7.н039-2
Сгущенное молоко	39,00	0,95	1,04	6,53	12	0,30	4.12/11
Молоко	81,00	4,30	4,50	6,80	150	0,80	7.381
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	373,20	24,40	14,50	40,60	290	1,00	
ВСЕГО:	1245,00	53,46	41,76	186,80	1278	62,52	

4-ЫЙ ДЕНЬ

БЛЮДО		Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Каша овсяная молочная с маслом сливочным		219,00	7,40	7,90	29,50	150	0,52	7.6/4
Кофейный напиток с молоком		67,00	2,3	2,20	10,00	150	0,40	7.13/10/2
Батон с маслом, сыром		117,70	3,69	5,29	2,12	25/4/6	0,06	7.189-1
ИТОГО:		403,70	13,39	15,39	41,62	385	0,98	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Йогурт		91,78	5,99	3,99	10,29	120		7.338
ИТОГО:		91,78	5,99	3,99	10,29	120		
ОБЕД								
Огурец свежий		3,00	0,12	0,02	0,06	20	2,00	2021/21/
Суп-лапша на курином бульоне		58,00	1,40	2,10	9,00	150	0,30	7.20/2/3
Плов из мяса кур		331,00	17,20	15,70	31,40	180	1,30	7.4/9/2
Компот из чернослива и изюма		64,00	0,50		17,80	150	37,60	7.5/10/2
Хлеб ржаной		65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:		521,20	22,02	18,62	75,60	540	41,20	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Рыба тушеная с овощами		61,00	5,80	3,10	3,00	60	0,70	7.4/7/3
Картофель отварной		93,00	1,90	2,80	15,80	100	4,00	7.63с-1/2
Чай с лимоном		27,00	0,10		6,80	150	0,60	7.11/10/2
Хлеб пшеничный		83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:		264,20	11,00	6,30	46,00	350	5,3	
ВСЕГО:		1280,88	52,4	44,30	173,51	1395	47,48	

5-ый день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	206,00	6,5	6,0	31,2	150	0,42	8.11/4
Какао с молоком	101,0	2,90	2,60	18,40	150	0,40	7.14/10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	390,74	11,28	13,45	61,78	378	0,81	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Яблоко	52,00	0,40	0,40	9,80	100	10,00	7.346
ИТОГО:	52,00	0,40	0,40	9,80	100	10,00	
ОБЕД							
Суп гороховый со сметаной	72,00	3,90	1,30	13,10	150	0,40	7.н086-4
Гуляш из мяса говядины	154,00	10,40	11,00	3,80	70	0,30	7.11/8/1
Макароны отварные	163,00	4,60	3,30	29,60	130		7.н151-1
Компот из кураги	53,00	0,20		14,50	150	37,5	7.110
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	507,2	21,9	16,4	77,8	540	38,2	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, соленого огурца с растительным маслом	66,00	0,70	5,00	5,20	50	2,10	7.29/1/1
Чай	25,59			6,81	150		7.10/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	174,79	3,90	5,40	32,41	240	2,1	
ВСЕГО:	1124,73	37,48	35,65	181,79	1258	51,11	

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	150	0,75	8.2/4
Какао с молоком	101,0	2,90	2,60	18,40	150	0,40	7.14/10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	253,06	7,36	10,1	36,68	378	1,15	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Напиток из шиповника	60,75	0,36		16,37	150	66,75	7.15/10/2
ИТОГО:	60,75	0,36		16,37	150	66,75	
ОБЕД							
Горошек с яйцом	42,00	2,90	2,30	4,00	27/9	7,10	7.2/1/3
Суп-рассольник домашний с крупой и сметаной	74,00	1,40	3,30	10,40	150	4,00	7.11/2/3
Тефтели из говядины с рисом «Ежики»	149,00	10,20	10,20	4,30	70		7.н104/1
Капуста тушеная	62,00	2,30	1,90	11,60	100	20,90	7.н205
Компот из сухофруктов	38,55	0,38	0,015	13,55	150	37,62	7.6/10/2,
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	430,75	19,98	18,515	60,65	546	69,62	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Пюре картофельное	117,00	2,70	3,70	19,40	130	9,30	7.64-1/1
Огурец консервированный	4,80	0,20	0,01	0,60	30	1,70	7.367
Чай	25,59			6,81	150		7.10/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	230,59	6,10	4,11	47,21	350	11,00	
ВСЕГО:	975,15	33,80	32,725	160,91	1424	148,52	

7-ой день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	206,00	6,5	6,0	31,2	150	0,42	8.15/4
Кофейный напиток с молоком	67,00	2,3	2,20	10,00	150	0,40	7.13/10/2
Батон с маслом, сыром	117,70	3,69	5,29	2,12	25/4/6	0,06	7.189-1
ИТОГО:	427,52	13,01	13,98	51,29	385	0,87	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Снежок	70,80	3,50	4,00	1,00	120	1,70	7.340
ИТОГО:	70,80	3,50	4,00	1,00	120	1,70	
ОБЕД							
Щи из свежей капусты со сметаной	40,00	1,10	1,90	5,60	150	8,10	7.6/2/3
Рулет из мяса говядины с яйцом	136,00	8,50	10,10	2,80	60		7.29/8/2
Каша перловая	134,00	4,00	3,40	23,50	120	0,30	7.142/1
Соус молочный	43,00	1,00	2,90	3,40	50	0,10	7.1/11/2
Компот из чернослива и изюма.	64,00	0,50		17,80	150	37,60	7.5/10/2
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	482,20	17,90	19,10	69,90	570	46,10	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Запеканка творожная	209,00	16,90	9,60	13,40	100	0,20	7.н039-2
Стушенное молоко	39,00	0,95	1,04	6,53	12	0,30	4.12/11
Молоко	81,00	4,30	4,50	6,80	150	0,80	7.381
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	373,20	24,40	14,50	40,60	290	1,00	
ВСЕГО:	1122,92	288,56	59,72	163,22	1407	49,37	

8-ой день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	226,00	6,70	6,10	35,50	150	2,34	7.16/4
Кофейный напиток с молоком	67,00	2,3	2,20	10,00	150	0,40	7.13/10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	373,92	10,96	13,06	58,10	378	2,74	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Сок фруктовый	42,68	0,40	0,40	9,80	120	10,00	7.031-4
ИТОГО:	42,68	0,40	0,40	9,80	120	10,00	
ОБЕД							
Свекольник со сметаной	70,00	1,30	3,30	10,30	150	4,10	7.5/2/3
Котлеты из мяса птицы	144,17	19,04	3,98	5,26	50	7,1	7.н114/10
Макаронны отварные	163,00	4,60	3,30	29,60	130		7.н151-1
Компот из сухофруктов	38,55	0,38	0,015	13,55	150	37,62	7.6/10/2,
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	480,92	28,12	11,395	75,51	520	48,82	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рагу из овощей	97,00	2,30	3,70	16,00	150	10,60	2021/32/3/
Чай с молоком	46,00	1,05	1,06	8,42	150	0,20	7.12/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062
ИТОГО:	226,20	6,55	5,16	44,82	340	10,80	
ВСЕГО:	1123,72	46,03	30,015	188,23	1358	72,36	

9-ЫЙ ДЕНЬ

БЛЮДО		Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК								
Макароны с сыром	219,00	8,76	6,88	36,46	130	0,03	7.43-2/3/1	
Какао с молоком	101,0	2,90	2,60	18,40	150	0,40	7.14/10/2	
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.Н035/3	
ИТОГО:	403,74	13,54	14,33	67,03	358	0,42		
ВТОРОЙ ЗАВТРАК								
Кефир	69,60	3,80	4,00	4,80	120	0,90	7.342	
ИТОГО:	69,60	3,80	4,00	4,80	120	0,90		
ОБЕД								
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	164,00	1,34	7,40	22,06	50	1,0	7.26/1/1	
Суп-лапша на курином бульоне	58,00	1,40	2,10	9,00	150	0,30	7.20/2/3	
Мясо кур отварное в соусе	123,00	8,50	9,20	1,60	70	0,40	7.2/9/2	
Каша гречневая рассыпчатая	84,16	3,11	3,22	18,68	120		7.Н076/2	
Компот из кураги	53,00	0,20		14,50	150	37,5	7.110	
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003	
ИТОГО:	547,36	17,35	22,72	82,64	580	39,2		
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК								
Суп молочный	71,82	2,48	2,87	9,39	150	0,31	7.21/2/3	
Чай	25,59			6,81	150		7.10/10/2	
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,4	20,40	40		7.062	
ИТОГО:	180,61	5,68	3,27	36,6	340	0,31		
ВСЕГО:	1201,31	40,37	44,32	191,07	1398	40,83		

10-ый день

БЛЮДО	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Витамин С	№ рецептуры
ЗАВТРАК							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	202,00	6,4	7,4	27,2	150	0,42	7.8/4
Кофейный напиток с молоком	67,00	2,30	2,20	10,00	150	0,40	7.13./10/2
Батон с маслом	80,92	1,96	4,76	12,60	20/8		7.н035/3
ИТОГО:	349,92	10,66	14,36	49,8	378	0,82	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Бананы	96,00	1,50	0,50	21,00	100	10,00	7.183-1
ИТОГО:	96,00	1,50	0,50	21,00	100	10,00	
ОБЕД							
Помидор свежий порционный	5,00	0,26	0,06	1,17	30	4,10	7.098/4
Суп овощной со сметаной	65,00	1,20	3,90	7,30	150	5,10	7.043с-2
Жаркое по-домашнему	205,00	20,8	5,33	18,50	180	18,10	7.н070/1
Кисель	86,00	0,70		24,00	150	37,70	7.248/1
Хлеб ржаной	65,20	2,8	0,80	16,80	40		7.003
ИТОГО:	426,20	25,76	10,09	67,77	550	65,00	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Рыба запеченная в омлете с овощами	225,00	29,43	9,45	5,25	180	3,00	7.н016/1
Чай с лимоном	27,00	0,10		6,80	150	0,60	7.11/10/2
Хлеб пшеничный	83,20	3,20	0,40	20,40	40		7.062
ИТОГО:	335,20	32,73	9,85	32,45	370	3,60	
ВСЕГО:	1207,32	70,65	34,80	171,02	1398	79,42	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698940195023587148468261147848448039035925739272

Владелец Теплякова Лариса Георгиевна

Действителен с 17.12.2024 по 17.12.2025