



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ- детский сад № 312

Е.И. Кравченко

Приказ № 13-О от «09» января 2023г.

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
в МБДОУ-детский сад № 312**

г.Екатеринбург

день: понедельник

неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 1			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	2,72	3,85	11,24	99,41	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	1,40	1,41	8,58	58,57	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	Второй завтрак:						
7.403/8	Биокефир	200	2,80	3,20	4,00	56	
	Обед:						
7.109/3	Салат из моркови с изюмом растительным маслом	60	1,27	3,40	20,40	104,73	
7.043с	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	0,63	1,38	3,33	29,06	
7.45/3/2	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,51	2,75	20,31	119,95	
7.073	Гуляш из отварного мяса говядины	100	9,73	8,80	5,86	154,43	
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	9	39,18	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	11,69	16,78	21,56	312,16	
7.248	Кисель фруктовый (подлив)	20	0	0	16,79	59,69	
7.354/2	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за первый день		1 713	64,67	73,31	288,96	2064,54	

день: вторник

неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
День 2			Б	Ж	У		
№ рецептуры	Завтрак:						
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой	200	1,65	1,91	6,26	53,2	
7.354/5	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром	40/6/8	9,45	16,28	40,08	318,33	
	Второй завтрак						
7.131-1	Яблоко	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
4.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0	0,02	0,02	0,23	
7.282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	200	0,91	2,1	6,89	51,25	
7.н186с	Суфле из мяса кур.	100	25,35	8,52	3,85	212,12	
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,29	0	10,36	42,63	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.091	Каша из пшена и риса молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	2,27	2,65	10,85	83,16	
7.354/5	Чай с сахаром	180	0	0	8,17	34,11	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.298	Печенье 25 гр	25	10,40	5,2	76,80	458	
Итого за второй день		1 614	72,47	77,38	77,84	1 648,15	

день: среда

неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
День 3			Б	Ж	У		
№ рецептуры	Завтрак:						
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	2,27	3,33	11,1	90,63	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.035/11	Батон с джемом	40/10	9,2	3,5	93,87	394,17	
	Второй завтрак						
7.202	Апельсин	140	0,63	0,14	7,21	28	
	Обед:						
7.31/2/1	Суп крестьянский с крупой (греча)со сметаной	250	0,91	2,3	5,87	50,19	
7.14/8/1	Капуста тушеная	180	1,95	3,22	9,28	72,51	
4.4/11	Биточки из мяса говядины	70	14,21	14,3	6,89	235,55	
07.02.2010	Компот из яблок и изюма	180	0,05	0,01	8,67	35,88	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.н038/5	Омлет натуральный	150	7,85	10,06	2,53	147,25	
7.017/3	Зеленый горошек	25	2,84	0,16	5,80	39,25	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за третий день		1 730	29,22	26,80	142,89	1 821,67	

день: четверг
неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 4			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.166	Суфле творожное	150	12,33	14,38	15,13	266,37	
7.285/4	Какао с молоком	200/5	1,21	1,21	7,36	48,67	
7.351/1	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	Второй завтрак			14,38			
7.223/1	Банан	150	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед:						
7.367	Огурец консервированный	30	0,77	0,1	2,27	13	
7.018/5	Суп крестьянский (рис) на курином бульоне со сметаной	250	1,03	1,44	6,62	44,38	
7.н070-2/1	Жаркое по-домашнему с мясом куры	200	7,87	3,61	12,29	121,21	
7.072	Компот из чернослива и изюма	180	0,13	0	10,88	44,73	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.4/4	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	2,29	3,16	11,10	89,87	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.307	Пряники	40	4,80	2,80	77,10	350	
Итого за четвертый день		1 683	23,18	5,15	62,45	1 804,93	

день: пятница

неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 5			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
4.22/2/2	Суп молочный с крупой (рис)	200	1,74	2,27	6,49	164	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	Второй завтрак			2,27			
7.031-4	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Обед:						
7.133-1	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,32	3,04	9,26	67,18	
7.47с/6	Суп-лапша с мясом куры со сметаной	250	9,7	10,5	1,8	140	
7.142/1	Каша перловая рассыпчатая со сливочным маслом	180	3,05	3,68	23,25	145,27	
7.н164/1	Рыба, тушеная с овощами, в томате	100	10,93	2,73	3,53	109,09	
7.138	Компот кураги и изюма	180	0,16	0	9,5	38,93	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
4.8/4	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	200	2,93	3,92	14,31	104,78	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
4.8/12	Сдоба обыкновенная	65	9,23	6,70	56,30	351,19	
Итого за пятый день		1 918	27,4	24,59	63,93	1 955,48	

день: понедельник

неделя: вторая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Б	Ж	У		
День 1							
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	2,18	2,47	10,23	77,77	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	1,40	1,41	8,58	58,57	
	Второй завтрак:						
7.365-6	Ряженка	200	2,97	5,95	4,07	83,33	
	Обед:						
4.20/1/	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1,38	7,42	10,57	116,22	
7.423	Суп рыбный с крупой (рис, горбуша)	200	4,21	1,57	8,73	69,48	
7.076	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	3,06	3,02	18,83	110,94	
7.н191	Тефтели из говядины паровые	100	15,30	13,97	7,68	240,01	
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,02	9	39,18	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	11,69	16,78	21,56	312,16	
7.351/1	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за первый день		1 823	80,06	91,62	321,82	2 105,09	

день: вторник

неделя: вторая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 2			Б	Ж	У		
№ рецептуры	Завтрак:						
4.22/2/2	Суп молочный с крупой (рис)	200	1,74	2,27	6,49	164	
7.354/5	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.н035/3	Батон с маслом и сыром	40/6/8	9,45	16,28	40,08	318,33	
	Второй завтрак						
7.131-1	Яблоко	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
7.018/5	Суп крестьянский (пшено)на курином бульоне со сметаной	250	1,03	1,44	6,62	44,38	
7.н350	Бигус с мясом куры	200	9,36	3,18	5,92	92,18	
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,29	0	10,36	42,63	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.61р	Суфле рыбное (треска)	100	21,03	9,13	3,28	197,14	
7.017/3	Зеленый горошек	25	2,84	0,16	5,80	39,25	
7.354/5	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	62,37	
7.298	Печенье 25 гр	25	10,40	5,2	76,80	458	
Итого за второй день		1 629	22,22	23,52	79,85	1 919,16	

день: среда

неделя: вторая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 3			Б	Ж	У		
№ рецептуры	Завтрак:						
7.13/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	2,57	3,21	10,85	91,87	
7.354/5	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.035/8	Батон с джемом	35/15	0,033	0,01	0,018	118,25	
	Второй завтрак						
7.297	Груша	140	0,36	0,27	9,27	42,3	
	Обед:						
7.19/1/2	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	40	2,25	15,2	6,9	169,14	
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной (кура)	250	3,27	3,14	5,81	67,21	
7.104	Тефтели из мяса говядины с рисом "Ежики"	100	14,37	13,32	6,92	224,04	
7.020	Соус молочный	50	2,4	5	6,95	91,32	
7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180	0,05	0,01	8,67	35,88	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
4.9/5	Запеканка из творога	150	31,95	32,06	10,08	508,53	
7.248	Кисель фруктовый (подлив)	20	0	0	16,79	59,69	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за третий день		1 640	25,303	40,16	55,388	2 076,78	

день: четверг

неделя: вторая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 4			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная "Дружба" со сливочным маслом	200	3,16	3,98	13,88	106,96	
7.285/4	Какао с молоком	200/5	1,21	1,21	7,36	48,67	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак			3,98			
7.297	Апельсин	200	1,26	0,28	14,42	50,4	
	Обед:						
7.013	Салат овощной из картофеля, моркови с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	2,43	12,38	83,63	
7.н145-1	Щи на мясном бульоне со сметаной	250	0,87	1,53	4,1	34,19	
7.26/8	Суфле из отварного мяса говядины	100	24,65	21,79	3,04	340,4	
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180	0,19	0	140,05	57,82	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
4.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром и сливочным маслом	150	4,66	4,05	21,75	152,79	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.307	Пряники	40	4,80	2,80	77,10	350	
Итого за четвертый день		1 663	32,03	33,99	187,87	1 768,34	

день: пятница

неделя: вторая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
День 5			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.н080-4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	3,16	3,98	13,88	106,96	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак			3,98			
3.042	Фруктовое пюре	125	0,45	0,09	8,1	32,4	
	Обед:						
7.367	Огурец консервированный	30	0,77	0,1	2,27	13	
7.н086-2	Суп гороховый с мясом кури со сметаной	250	4	2,91	7,12	75,53	
7.3/3/1	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	2,03	3,11	15,2	103,73	
7.149с-1	Тефтели рыбные (минтай или горбуша)	100	15,3	4,27	6,58	165,63	
7.138	Компот кураги и изюма	180	0,16	0	9,5	38,93	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.н003-2	Хлеб ржаной	15	6,60	1,2	41,80	181	
	Уплотненный полдник:						
7.22/2/2	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	1,74	2,27	6,49	57,75	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.12/12/р	Булочка "Ягодка"	65	8,04	10,16	59,36	392,97	
4.1/1/4	Конфеты шоколадные	20	3,07	10,20	71,33	367	
Итого за пятый день		1 709	40,393	26,58	122,69	1 648,15	