



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ- детский сад № 312

Е.И. Кравченко

Приказ № 33-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)	Вит С
День 1			Б	Ж	У		
№ рецептуры							
	Завтрак:						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,45	6,31	32,31	208,32	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	1,24	1,15	10,97	94,05	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак:						
7.403/8	Биокефир	200	5,6	6,4	8	100,8	
	Обед:						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,23	0,03	0,68	3,51	
7.333/1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	7,04	3,57	6,47	81,68	
4.29	Пудинг из отварного мяса говядины с рисом	150	2,5	2,75	20,31	107,96	
7.020	Соус молочный	50	0,99	2,91	3,30	43,25	
8.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,99	70,51	
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	
7.351/1	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	
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		1 683	93,3	81,01	313,59	2 029,05	

день: вторник

неделя: первая

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:						
7.066	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	2,18	2,47	10,23	77,77	
7.354/2	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.035/11	Батон с джемом	40/10	9,2	3,5	93,87	394,17	
	Второй завтрак						
7.131-1	Яблоко	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
7.367	Огурец консервированный	30	0,77	0,1	2,27	13	
7.55с/4	Суп геркулесовый с мясом кури со сметаной	200	1	1,67	6,58	46,1	
7.251	Картофель отварной	100	1,87	1,57	10,32	91,67	
7.н144	Котлета из кури	100	18,97	4,3	5,22	146,182	
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.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	
7.087	Чай с лимоном	180	0,02	0	6,17	26,15	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за второй день		1 634	32,7	24,27	85,21	1 589,12	

день: среда

неделя: первая

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:						
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	9,1	35	
7.4/13/1	Батон с маслом и сыром	40/6/8	9,45	16,28	40,08	318,33	
	Второй завтрак						
7.223/1	Банан	150	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед:						
7.057	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,3	3,43	11,3	71,55	
7.258/4	Свекольник с мясом кури со сметаной	250	3,66	3,74	6,85	79,42	
7.076	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	3,06	3,02	18,83	110,94	
7.163	Котлета из мяса говядины	100	17,02	15,62	5,17	253,42	
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:						
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	11,69	16,78	21,56	312,16	
7.248	Кисель	40	1,36	1,6	11,2	64,6	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	9,1	35	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.308	Печенье	20	0,29	0,15	2,14	128,24	
Итого за третий день		1 709	40,393	26,58	122,69	1 648,15	

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:						
7.21/2/2	Суп молочный с лапшой	200	1,65	1,91	6,26	53,2	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	9,1	35	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак			1,91			
7.297	Апельсин	200	1,26	0,28	14,42	50,4	
	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	
7.018/5	Суп крестьянский (пшено) на курином бульоне со сметаной	250	1,03	1,44	6,62	44,38	
7.31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	130	6,88	8,25	6,58	137,8	
7.020	Соус молочный	50	2,4	5	6,95	91,32	
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	9,1	35	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.307	Пряники	40	4,80	2,80	77,10	350	
Итого за четвертый день		1 803	15,6	33,99	58,61	1 850,68	

день: пятница

неделя: первая

сезон: зима

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Вит С
			Б	Ж	У		
День 5							
№ 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 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	Второй завтрак			3,33			
7.031-4	Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46	
	Обед:						
8.31/1	Салат из картофеля, моркови с репчатым луком и соленым огурцом	60	1,47	8,08	11,35	115,07	
7.044с/1	Суп овощной с мясом куры со сметаной	250	3,52	1,79	3,24	45,38	
7.61р/1	Суфле рыбное (горбуша, треска или кета)	100	20,88	8,73	2,75	190,05	
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:						
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	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
4.8/12	Сдоба обыкновенная	65	9,23	6,70	56,30	351,19	
Итого за пятый день		1 788	30,63	27,65	54,03	2 061,54	

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:						
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	6,45	6,31	32,31	208,32	
7.285/4	Какао с молоком	200/5	1,21	1,21	7,36	48,67	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	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	
7.30/2-1	Уха рыбацкая (пшено)	200	4,30	2,16	5,52	63,01	
7.076	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	3,06	3,02	18,83	110,94	
7.163	Котлета из мяса говядины	100	17,02	15,62	5,17	253,42	
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:						
7.166	Суфле творожное	150	12,33	14,38	15,13	266,37	
7.351/1	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	
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		1 778	87,9	96,46	333,7	2 220,57	

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	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.035/8	Батон с джемом	35/15	0,033	0,01	0,018	118,25	
	Второй завтрак						
7.131-1	Яблоко	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
7.057	Салат из моркови с растительным маслом	60	1,3	3,43	11,3	71,55	
7.044с/1	Суп овощной с мясом кури со сметаной	250	3,52	1,79	3,24	45,38	
7.151-4	Макаронные изделия отварные	150	2,29	3,02	7,51	72,78	
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури	80	20,48	4	2,86	140,15	
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:						
7.016	Рыба с овощами в омлете (горбуша или треска)	150	12,22	6,26	2,38	144,92	
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 второй день		1 718	70,65	38,22	206,65	1 556,09	

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:						
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	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак						
7.223/1	Банан	150	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед:						
7.013	Салат овощной из картофеля, моркови с зеленым горошком и растительным маслом	60	1,9	2,43	12,38	83,63	
7.274/1	Суп крестьянский (рис) на мясном бульоне со сметаной	250	0,81	2,02	5,71	46,86	
4.26/8	Суфле из мяса говядины	120	24,65	21,79	3,04	340,4	
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:						
4.9/5	Запеканка из творога	150	31,95	32,06	10,08	508,53	
7.351/1	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.354/2	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
7.155-2	Зефир	35	0,80	0,00	78,51	304	
Итого за третий день		1 673	95,07	81,21	370,18	2 052,54	

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:						
7.13/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	2,57	3,21	10,85	91,87	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	1,24	1,15	10,97	94,05	
7 н035/3	Батон с маслом	20/8	4,79	21,82	32,48	327,76	
	Второй завтрак						
7.297	Апельсин	200	1,26	0,28	14,42	50,4	
	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.н054-1	Борщ на мясном бульоне со сметаной	250	1,01	1,99	5,65	44,89	
7.4/8/2	Плов из отварного мяса говядины	180	7,51	8,58	15,37	180,18	
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:						
7.43-2/4	Макаронные изделия отварные с сыром	200	4,65	4,05	21,75	152,88	
8.103/1	Хлеб пшеничный	30	7,60	0,90	50,1	231	
7.087	Чай с лимоном	180	0,02	0	6,17	26,15	
7.307	Пряники	40	4,80	2,80	77,10	350	
Итого за четвертый день		1 773	51,95	62,09	352,33	2 166,20	

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:						
7.043	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 н035/3	Батон с маслом	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84	
	Второй завтрак						
3.042	Фруктовое пюре	125	0,56	0,11	10,13	36,45	
	Обед:						
7.367	Огурец консервированный	60	0,45	0,05	1,37	7,02	
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной	250	3,72	1,96	5,6	58,81	
7.3/3/1	Картофельное пюре со сливочным маслом	150	2,03	3,11	15,2	103,73	
7.н164/1	Рыба тушеная с овощами в томате (минтай)	100	10,93	2,73	3,53	109,09	
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:						
4.22/2/2	Суп молочный с крупой (геркулес)	200	1,74	2,27	6,49	164	
7.354/5	Чай с сахаром	200/5	0,00	0,00	5,91	24,64	
7.12/12/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		1 833	48,72	43,22	309,42	1 942,55	