

УТВЕРЖДАЮ

И.о. Заведующего МБДОУ - детский сад № 312

А.Ю. Зырянова

Приказ № 7-О от «09» января 2025г.



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

г. Екатеринбург

день: понедельник
неделя: первая
сезон: лето

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	
7.067/1	Кофейный напиток с молоком с молоком	200	1,24	1,15	10,97	94,05	
7.035/3	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	
7.003-2	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: лето

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Б	Ж	У		
День 2							
№ рецептуры							
7.066	Завтрак: 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 н035/3	Батон с маслом	40/10	9,2	3,5	93,87	394,17	
	Второй завтрак						
7.131-1	Фрукты	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
07.06.2001	Салат из белокочанной капусты с луком и раст маслом	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: лето

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 н035/3	Батон с маслом	40/6/8	9,45	16,28	40,08	318,33	
	Второй завтрак						
7.223/1	Фрукты	170	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед:						
7.288/2/2	Салат из помидоров с луком и 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	
07.03.2013	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
Итого за третий день		1 709	40,393	26,58	122,69	1 894,65	

день: четверг

неделя: первая

сезон: лето

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	Фрукты	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	
7.308	Печенье	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: лето

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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:						
7.14/1/4	Салат из свежих огурцов с раст маслом	60	1,47	8,08	11,35	115,07	
7.044с/1	Суп овощной с мясом кури 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: лето

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	
7.285/4	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:						
7.403/8	Биокефир	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: лето

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Б	Ж	У		
День 2							
№ 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						
7.131-1	Фрукты	160	0,35	0,35	10,38	39,6	
	Обед:						
7.288/2/2	Салат из помидоров с луком и 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: лето

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	Фрукты	170	1,05	0,07	15,26	62,3	
	Обед:						
7.14/1/4	Салат из свежих огурцов с 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	
7.3/13	Хлеб с сыром	20/10	12,68	7,80	37,60	266,96	
7.354/2	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64	
		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: лето

возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вит С
			Б	Ж	У		
День 4							
№ 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	Фрукты	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: лето

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						
7.031-4	Сок фруктовый	200	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	
Итого за пятый день		1 833	48,72	43,22	309,42	1 942,55	

Прошнуровано и пронумеровано 11 лист 06
И. о. заведующего МБДОУ детский сад № 312
Зырянова А.Ю.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 63716907039522228662567763418834263955262654934

Владелец Анастасия Юрьевна Зырянова

Действителен с 25.02.2025 по 25.02.2026