

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 376
(МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 376)**

ул. Бажова, 57а, Екатеринбург, Свердловская обл., тел \ факс (343) 350-61-79
E-mail: mdou376@eduekb.ru сайт <http://376.tvoyasadik.ru>



УТВЕРЖДЕНА:

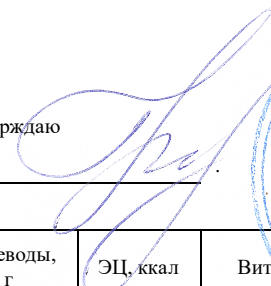
Заведующим МБДОУ детский сад
комбинированного вида № 376

Н.А.Каличонок

Приказ № 15/22-О от 10.06.2024 г.

**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 376
ДЛЯ С 3 – 7 ЛЕТ С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Утверждаю




1 день,неделя первая понедельник -10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,05	5,81	42,35	248	0,52
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2	2	14	32	0,00
Итого за прием		465	17,06	20,69	90,71	563	1,11
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46	10
Обед							
7.375	Кукуруза консервированная	50	1,1	0,21	9,3	98,00	0,00
7.н145	Щи со сметаной	200	1,49	2,54	6,01	53	10,85
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	13,11	12,9	5,88	192	0,87
7.3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,04	20,03	170	0,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0	0	19	108	50,08
7.003	Хлеб ржаной (нодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,0
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		760	24,79	20,17	86,52	744	61,8
Полдник							
7.н039/1	Запеканка творожная	150	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.185	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
Итого за прием		370	16,23	5,46	26,18	256	0,22
Итого за день							
		1777	62,08	46,52	223,61	1609	73,14

Утверждаю

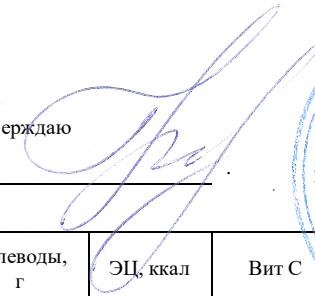


Десятидневное меню-МБДОУ –детский сад комбинированного вида№ 376

2 день,неделя первая, вторник 10.5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	206	0,42
7.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным	45	6,91	11,84	47,47	292	0,07
Итого за прием		445	18,05	21,98	99,62	633	1,01
10.30 второй завтрак							
7.031/2	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,20	46	10
Обед							
7.425/1	Салат из капусты с сладкой кукурузы	60	0,81	3,34	5,16	64	15,03
7.20/2	Суп –лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
7.1/9/1	Мясо кур отварное(порционное,без кости)	80	12,2	13,1	13,96	175	0,46
7.4/3/1	Картофельное пюре с морковью	180	3,39	4,93	20,51	130	9,84
7.15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	4,0	0,0	50,1	231	0,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
Итого за прием		800	22,67	22,15	108,52	787	115,14
полдник							
7.109/1	Суп молочный с крупой	150	0,8	30	11,8	75	2,21
7.354	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,1	35	1,4
7.184	Хлеб пшеничный	25	4	0	50,1	231	0,00
Итого за прием		375	4,8	30	71	341	3,61
Итого за день		1750	46,52	74,33	299,34	1807	12976

Утверждаю




Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

3 день,неделя первая , среда 10.5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,0	6,0	32,0	206,0	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	18,0	117,0	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,0	2,0	14,0	32,0	0,00
Итого за прием		465	15,0	15,0	84,0	468,0	1,17
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46,0	10,0
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,00
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	200	4,0	3,0	15,0	99,0	0,48
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,0	4,0	30,0	162,0	0,00
7.н164/1	Рыба тушеная с овощами в томате (горбуша)	80	9,0	2,0	3,0	78,0	1,41
7.4/10	Компот из кураги и изюма	200	3,0	4,0	18,0	71,0	50,16
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		760	25,0	13,0	96,0	531,0	52,05
Полдник							
7.356	Снежок	150	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.308	Печенье	30	3,0	2,0	23,0,0	124	0,00
7.109/1	Салат из моркови с изюмом ,маслом растительным	60	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
Итого за прием		240	9,08	44,0	46,8	315,0	3,61
Итого за день		1645	50,08	72,2	247,0	1360	66,83

Утверждаю



Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида 376

4 день неделя первая четверг -10.5ч. Дети 3-7 лет

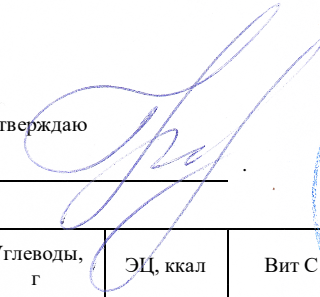
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7	7,4	28	202	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
Итого за прием		445	14	16	66	456	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	46	2,00
Обед							
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	1	0	10	44	4,8
4.19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	13	119	6,95
7.н243/1	Голубцы ленивые в молочном соусе	200	6	6	5	99	1,67
7.506	Кисель с витаминами и пребиотиком»Витощка»	200	0	0	5,0	25	20,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		740	14	10,1	77	661	65,20
Полдник							
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	150	9	15	16	195	0,62
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.351	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	0,00
Итого за прием		370	22,5	35,7	85,35	638,68	2,02
Итого за день		1715	51,5	6	248,55	1798,68	69,26




5 день, неделя первая - пятница 10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,0	6,0	24,0	171,0	0,53
7.14/10	Какао с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
7.435/8	Сыр	15	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		460	23,0	29,0	65,0	601,0	1,35
10.30 второй завтрак							
7.346	яблоко	100	5	5	15	59	2,0
Обед							
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	1,0	4,0	11,0	96,0	5,2
7.4/8/1	Плов из отварного мяса	200	19,0	20,0	38,0	392,0	1,2
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0	0	19	108	50,08
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
Итого за прием		680	24,64	24,48	94,3	71,0	50,08
Полдник							
7.354	Чай с сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.209	Пряник	25	4,8	2,8	11,0	61,0	0,26
7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	1,0	2,0	3,0	31,0	11,8
Итого за прием		275	11,36	18,2	29,45	231,0	19,69
Итого за день		1515	60,0	61,6	185,0	1294	90,36

Утверждаю



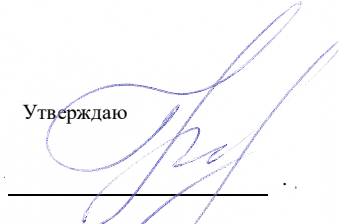

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

6 день, неделя вторая понедельник 10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	206,00	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	89,00	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным	45	6,91	11,84	47,47	292,00	0,07
7.435/8	Сыр	15	4,00	4,00	0,00	52,00	0,21
Итого за прием		460	21,16	25,36	90,08	639,00	1,22
10.30 второй завтрак							
7.031/2	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,20	46,00	10,00
Обед							
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1	0	10	44	4,8
7.25/2	Суп пюре из картофеля	200	1,21	1,41	6,45	46,35	4,85
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	80	11,4	11,1	5,2	166,00	0,00
7.н 151-5	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	200,00	0,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,00	108,00	50,08
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин. «Валитек-8»	40	4,00	0,00	50,1	231,00	0,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,00	0,00
Итого за прием		800	25,65	17,52	132,94	820,35	54,03
Полдник							
7.н039/1	Запеканка творожная	150	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.351	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	0,00
7.345	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
Итого за прием		370	29,54	30,28	86,44	664,68	1,62

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида № 376

Утверждаю



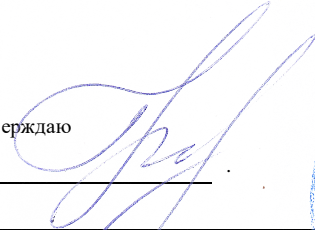

7 день, неделя вторая вторник -10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6	6	31	211	0,42
7.118/2	Чай с молоком	200	1	1	11	61	0,26
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	6	10	21	194	0,07
Итого за прием		445	13	17	63	466	0,75
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46	10
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,0
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	2	4	14	98	5,37
7.36/8	Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	200	15	14	31	309	18,00
7.6/11	Соус сметанный	50	5	4	19	79	35,0
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	4	0	19	52,6	0,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,0
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		780	24,79	20,17	86,52	744	61,8
Полдник							
7.14/7	Суфле из рыбы	80	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.184	Хлеб пшеничный	25	2	0	13	50	0,00
Итого за прием		375	18,23	9,59	39,18	306	0,22
Итого за день		1780	62,08	46,52	223,61	1609	73,12



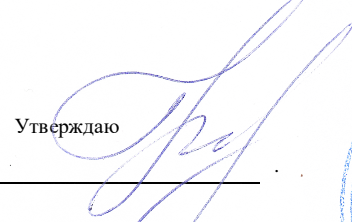

8 день, неделя вторая среда -10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172	0,53
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4	4	20	126	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	5	21	115	0,00
Итого за прием		445	12,1	14,9	65,7	401	1,05
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	46	10
Обед							
7.098/1	Помидор порционный	35	1,29	0,23	5,91	27,14	1,00
7.30/2	Уха рыбацкая (горбуша)	200	1	4	11	96	5,20
7.350/2	Бигус с мясом курицы	200	8,86	4,07	5,92	100,1	1,78
7.3/10/4	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0,00	18,1	70,0	50,12
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
7.062	Хлеб пшеничный «с» вит.-мин.» Вальтек-8	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		715	16,45	8,3	81,23	414,24	58,1
Полдник							
7.6/5/1	Сырники из творога	150	17,1	9,5	20,3	237	0,18
7.354	Чай с сахаром	150	0	0	9	35	0,00
7.351/1	Сгущенное молоко	40	7,38	8,7	57,33	327,6	0,00
Итого за прием		340	24,48	18,2	86,63	599,6	0,18
Итого за день		1680	54,03	41,6	253,76	1473,84	61,33-




9 день ,неделя вторая четверг-10,5ч. Дети 3-7 лет

№рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	4	29	155	0,52
7.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,0
Итого за прием		445	12,9	10,5	69,9	407	1,04
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	46	10
Обед							
7.017/2	Зеленый горошек	45	0,1	0,9	2,9	19	0,00
7.2/2	Борщ со сметаной	200	3	4	10,9	94	5,30
7.н 070/5	Жаркое по-домашнему	200	15	16	23	330	32
7.507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0	0	1,73	8,00	50,08
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		725	22,1	20,9	65,53	572	87,38
Полдник							
7.023	Йогурт питьевой	150	4,99	3,19	8,49	84,86	1,4
7.308	печенье	30	3	2	23	124	0,00
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	0,6	0,4	0,7	63,34	3,0
Итого за прием		280	8,59	5,59	32,19	272,2	4,4
Итого за день							
		1630	44,59	37,19	187,82	1294,2	102,82




10 день,неделя- вторая- пятница 10,5ч. Дети 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис,пшено) с маслом сливочным	200	6	8	29	189	0,42
7.14/10	Какао с молоком	200	4	4	19	121	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3	3	18	117	0,00
7.435/8	Сыр	15	8	9	0	110	0,23
Итого за прием		460	21	24	66	537	1,17
10.30 второй завтрак							
7.346	яблоко	100	5	5	15	59	2,0
Обед							
7.31/2	Суп крестьянский со сметаной	200	1	4	11	96	5,2
7.355-1	Биточки рыбные (горбуша)	80	11	1,6	6,4	84	0,3
7.3/3/1	Картофельное пюре	180	4	5	17	135	3,86
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0	0	19	108	50,08
7.062	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
Итого за прием		740	20,64	11,08	79,7	546	59,44
Полдник							
7.354	Чай с сахаром	200	5	12	12	116	1,4
7.015/1	Вафли	25	3	2	23	124	0,00
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,56	3,4	6,45	54	18,03
Итого за прием		275	8,56	17,4	41,45	294	19,43
Итого за день							
		1540	55,2	57,48	202,15	1436	82,04