

**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 12-ти ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Утверждаю

Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

1 день, неделя первая понедельник-12ч. 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		445	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	0,00
7.н145	Щи из свежей капусты 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
4.3/4	Каша гречневая вязкая	150	4,6	4,04	20,03	170	0,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	50,16
7.003	Хлеб ржаной	40	2	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		760	24,79	20,17	86,52	744	61,08
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
	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
Ужин							
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.1/3/4	Картофель отварной	150	8	8	32	150	8,00
Итого за прием		400	10,04	8,01	54,09	239	8
Итого за день		2025	67,52	74,49	253,16	1712	81,20



3 день,неделя первая-среда 12ч. Дети с 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	0,42
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	4,0	4,0	20,0	126	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	18,0	117	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	10,0
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	4	18	71	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.доб.» 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
П олдник							
7.356	Снежок	150	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.308	Печенье	30	3,0	2,0	23,0	124,0	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	315,0г	3,61
Ужин							
7.н132	Макаронные изделия отварные	200	5,3	3,8	32,4	188	0,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	0	0	12	46	0,00
Итого за прием		450	7,3	3,8	57,4	288	0,00
Итого за день		2165	60,23	49,7	309,31	1671,01	66,83



4 день,неделя первая –четверг 12ч.Дети с 3-7 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.1/4	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7	9	28	213	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 «Витошка»	200	0	0	5	25	20,0
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	3	0	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.-мин.добавкой «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	2,02
Итого за прием		370	22,5	35,7	85,35	638,68	2,02
Ужин							
7.2/3/1	Картофель в молоке	200	8	8	32	150	8,00
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
Итого за прием		450	16	20	57	320	9,4
Итого за день		2165	67,5	82	305,55	2118,68	78,66



5 день, неделя первая - пятница - 12ч.

№ 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	3,0	3,0	18,0	117,0	0,00
7.435/8	Сыр	15	8,0	9,0	0,00	110,00	0,23
Итого за прием		460	23,0	29,0	65,0	601,0	1,35
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	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	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.добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		680	24,64	24,48	94,3	719,0	50,08
Полдник							
7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	50	1,0	2,0	3,0	31,0	11,8
7.354	Чай с сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
7.309	Пряник	25	4,8	2,8	11,0	61,0	0,26
Итого за прием		275	1136	18,2	29,45	231,0	19,69
Ужин							
7.362/1	Пюре гороховое с маслом сливочным	200	8	8	55	325	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		450	16	20	80	495	1,4
Итого за день		1955	56,3	55,2	270,2	1765,7	103,22



6 день,неделя вторая вторник- дети 12ч.

№ 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
7.13/10	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	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	1,22
10.30 второй завтрак							
7.031/2	Сок фруктовый	180	1,00	0,2	20,2	46,0	10,0
Обед							
7.133	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	1,0	0,0	10,0	44,0	4,8
7.25/2	Суп пюре из картофеля	200	1,21	1,41	6,45	46,35	4,85
7.11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,89	15,69	4,74	220	0,45
7.н080-5	Макаронные изделия отварные	180	6,37	4,53	38,89	200	0,00
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	19,00	108	50,08
7.062	Хлеб Крестьянский (Валитек-8)	40	4,00	0,00	50,1	231	0,00
7.003	Хлеб Чусовской (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69	0,00
Итого за прием		760	29,11	22,11	132,48	874,35	55,38
Полдник							
7.н039/1	Запеканка творожная	150	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.351	Сгущеное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68	0,0
7.354	Чайс сахаром	200	6,0	12,0	12,0	116,0	1,4
Итого за прием		370	13,97	11,37	92,67	588,91	3,01
Ужин							
7.2/3/1	Картофель в молоке	180	4,00	4,7	24,3	150	10,6
7.354	Чай с сахаром	200	5,00	12,00	12,00	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2,00	0,00	13,00	54,00	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,00	2,00	14,00	32,00	0,00
Итого за прием		450	13,00	18,7	63,3	352	12,00
Итого за день		2220	78,24	77,74	398,73	2501,25	81,61



7 день неделя вторая вторник-Дети 12ч.

№ 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	6	6	31	211	0,42
7.118/2	Чай с молоком	200	1	1	11	61	0,26
7.035/2	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	0,2	20,2	46	10
Обед							
7.014-4	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,00
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	18,0
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	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.мин.добавкой «Валитек-8»	40	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		780	24,79	20,17	86,52	744	61,8
Полдник							
7.354	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	35	0,00
7.14/7	Суфле из рыбы	80	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.184	Хлеб пшеничный	25	2,02	0	13	50	0,00
Итого за прием		305	18,23	9,59	39,18	306	0,22
Ужин							
7.10/3	Морковь тушеная	150	1	4	10	90	0,39
7.062	Хлеб пшеничный	40	2	0	13	50	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	5	6	9	106	0,26
Итого за прием		390	8	10	32	246	0,65
Итого за день		1865	64	60	212	1478	72,87 с



8 день неделя вторая среда- 12ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172,0	0,53
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	5,0	21,0	115,0	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	0,2	20,2	46,0	10,0
Обед							
7.098/1	Помидор порционный	35	1,29	0,23	5,91	27,14	1,0
7.30/2	Уха рыбацкая (горбуша)	200	1,0	4,0	11,0	96,0	5,2
7.350/2	Бигус с мясом куры	200	8,86	4,07	5,92	100,1	1,78
7.3/10/4	Компот из чернослива и яблок	200	0,3	0,0	18,1	70,0	50,12
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.мин.добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		715	16,45	8,3	81,23	414,24	58,01
Полдник							
7.6/5/1	Сырники из творога	150	17,1	9,5	20,3	237	0,18
7.354	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	9,0	35,0	0,0
7.351/1	Сгущенное молоко	40	77,7,2	8,7	57,33	327,6	1,0
Итого за прием		340	24,48	18,2	86,63	599,6	0,18
Ужин							
7.2/6	Омлет с картофелем запеченый	200	1,93	3,0	16,71	101,01	2,21
7.062	Хлеб пшеничный	40	2,0	0,0	13,0	5,0	0,00
7.354	Чай с сахаром	200	,0	6,0	9,0	106,0	0,26
Итого за прием		440	8,93	9,0	38,71	257,01	0,65
Итого за день		2120	62,96	50,6	292,47	1717,85	69,89



9 день, неделя вторая четверг 12ч.

№ 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	6,0	4,0	29,0	155,0	0,52
7.14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135,0	0,52
7.035	Батон с маслом сливочным 40/5	45	3,0	3,0	21,0	115,0	0,00
Итого за прием		445	12,9	10,5	69,9	407,0	1,04
10.30 второй завтрак							
7.031/2.	Сок фруктовый	180	1,0	0,2	20,2	46,0	10,0
Обед							
7.071/2	Зеленый горошек	45	0,1	0,9	2,9	19,0	0,0
7.2/2	Борщ со сметаной	200	3,0	4,0	10,9	94,0	5,30
7.н070/5	Жаркое по-домашнему	200	15,0	16,0	23,0	330,0	32,00
7.507	Напиток с витаминами «Витошка»	200	0,0	0,0	1,73	8,0	50,08
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	2,64	0,48	13,3	69,0	0,00
7.062	Хлеб пшеничный с вит.мин.добавкой «Валитек-8»	40	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		725	22,1	20,9	65,53	572,0	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
7.42/3/3	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
Ужин							
7.44/3/1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	200	8	8	55	325	0,00
7.032/1	Чай с сахаром	200	6	12	12	116	1,4
7.062/1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		450	16	20	80	495	1,4
Итого за день		1955	56,3	55,2	270,2	1765,7	103,22



Утверждаю

Десятидневное меню МБДОУ-детский сад комбинированного вида № 376

10 день неделя вторая-пятница 12ч.

№ 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	6,0	8,0	29,0	189,0	0,42
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	3,0	3,0	18,0	117,0	0,00
7.435/8	Сыр	15	8,0	9,0	0,0	110,0	0,23
Итого за прием		460	21,0	24,0	66,0	537,0	1,17
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5,0	5,0	15,0	59,0	2,00
Обед							
Итого за прием		180	4	5	17	135	3,86
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
7.6/10,	Компот из сухофруктов	200	3	4	18	71	50,16
7.003	Хлеб ржаной (иодированный)	40	3	1	19	67	0,00
7.062	Хлеб пшеничный вит.-мин.доб. «Валитек-8»	40	2	0	13	42	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 растит.маслом	50		3,4	6,45	54	18,03
Итого за прием		275	8,56	17,4	41,45	294	19,43
Ужин							
7.10/3	Морковь тушеная	200	1	4	10	90	0,39
7.354	Чай с сахаром	200	5	12	12	116	1,4
7.062-1	Хлеб пшеничный	50	2	0	13	50	0,00
Итого за прием			8	16	35	248	1,79
Итого за день		1915	67	73	232	1538	78,6

