

**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.

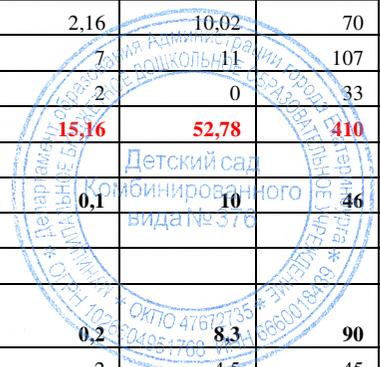
**10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 376
ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА С 10,5 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ**

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.7/4/2	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4	4	31,76	200	0,39
7.3/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2,26	2,16	10,02	70	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	41	107	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	3	2	0	33	0,00
Итого за прием		344	11,26	15,16	52,78	410	0,78
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
Обед							
7.375/2	Кукуруза консервированная	45	1,0	0,2	8,3	90	0,00
7.н145-6	Щи со сметаной	150	1	2	4,5	45	8,13
7.7/8/2	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	9,5	9,5	3,4	160	0,28
7.3/4/3	Каша гречневая вязкая	120	3,6	3,2	16,03	120	0,00
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,07	60	37,6
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		590	20,47	14,92	77,3	596	46,01
Полдник							
7.н039-1	Запеканка творожная	130	16,19	9,58	17,09	221	0,22
7.10/10/2	Чай	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.185	Повидло	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,22
Итого за прием		300	17,22	9,79	23,91	322,01	0,44
Итого за день		1384	49,45	39,97	163,98	1374,01	57,23
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57



2 день,неделя первая вторник 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

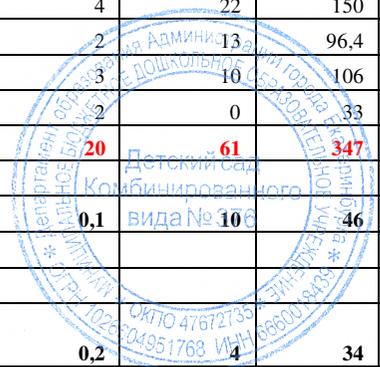
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.2/4/2	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,09	3,14	16,08	105,14	0,3
7.14/10/1	Какао с молоком	180	2,0	2,0	13,0	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2,0	3,0	10,0	106,0	0,00
Итого за прием		354	7,09	8,14	39,08	307,54	0,82
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10,0	46,0	10,0
Обед							
7.425	Салат из капусты с кукурузой	45	0,81	3,34	5,16	64,0	15,03
7.20/2/3	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,0	2,0	10,0	65,0	4,00
7.1/9	Мясо кур отварное(порционное,без кости)	50	11,0	11,0	5,0	166,0	0,00
7.4/3/2	Картофельное пюре с морковью	130	2,0	3,0	16,0	118,0	32,5
7.15/10/2	Напиток из шиповника	150	0,0	0,0	16,0	67,5	80,0
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	3,0	0,0	19,0	67,0	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный «Валитек-8»	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		590	26,3	27,8	79,0	665,0	77,68
Полдник							
7.109/2	Суп молочный с крупой	150	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,0	0,0	8,0	37,0	1,4
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,0	0,0	17,0	80,85	0,00
Итого за прием		335	2,08	30,0	36,8	192,85	3,61
Итого за день							
		1429	35,97	66,07	164,88	1211,39	92,11

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.15/4/3	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3	4	22	150	0,42
7.13/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	3	10	106	0,00
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	3	2	0	33	0,00
Итого за прием		344	10,4	20	61	347	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	106	46	10,0
Обед							
7.014-2	Огурец свежий порционный	30	0,5	0,2	4	34	8,4
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	150	1	2	10	65	4,00
7.45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3	3	25	160	0,00
7.4/7/3	Рыба тушеная с овощами	60	2	3	16	118	32,5
7.4/1/2	Компот из кураги и изюма	150	0	0	16	67,5	80,0
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб.»Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		605	26,8	28	83	699	86,08
Полдник							
7.356	Снежок	100	4	11	7	102	0,15
7.109/2	Салат из моркови с изюмом,маслом растительным	45	0,8	30,0	11,8	75,0	2,21
7.308/6	Печенье	20	1	1	5	33	0,00
Итого за прием		165	41,17	15	28,71	236,01	1,55
Итого за день		1264	79,37	64,0	182,71	1325,01	98,57
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57



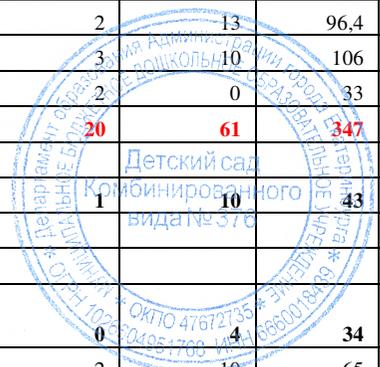
[Handwritten signature]

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

4 день, неделя первая-четверг- 10,5ч.

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4/2	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	3	4	22	150	0,42
7.029	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	13	96,4	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	3	10	106	0,00
		20	3	2	0	33	0,00
Итого за прием		344	10	20	61	347	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031	Сок фруктовый	100	1	1	10	43	10,0
Обед							
7.20/1/3	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,5	0	4	34	8,4
4.19/2	Суп картофельный с рыбой	150	1	2	10	65	4,00
7.243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	3	3	25	160	0,00
7.506	Кисель с витаминами и пребиотиками «Витошка»	200	0	0	5	25	
7.002/1	Хлеб ржаной	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		625	9,5	5	76	405	86,08
Полдник							
7.18/5	Пудинг из творога с морковью	100	9	15	16	195	0,62
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	1,93	3	16,71	101,01	2,21
7.262	Сгущенное молоко	10	1	1	5	33	0,00
Итого за прием		260	11,93	19	37,71	236,01	1,55
Итого за день		1329	79,37	64,0	182,71	1031,01	98,57
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57

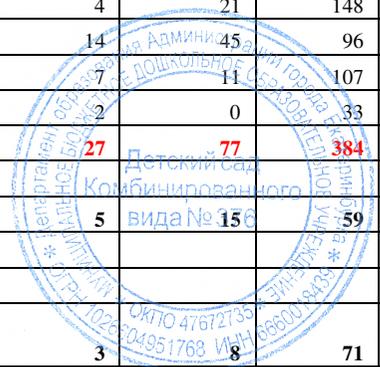


Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

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

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.5/4/2	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	4	21	148	0,42
7.14/10/2	Какао с молоком	150	8	14	45	96	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
		20	3	2	0	33	0,00
	Итого за прием	344	17	27	77	384	0,94
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	156	59	2,00
Обед							
7.11/2/2	Рассольник с крупой и сметаной	150	1	3	8	71	8,4
7.4/8/2	Плов из отварного мяса говядины	180	14	15	28	324	4,00
7.6/10/2	Компот из сухофруктов	200	4	0	19	79	35,00
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит.-мин.доб.»Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	595	24	18	87	595	47,4
Полдник							
7.292/1	Салат из белокочанной капусты с огурцами	45	1	2	3	31	11,8
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	1,93	3	16,71	101,01	2,21
7.209	Пряник	25	4,8	2,8	11	61	0,26
	Итого за прием	220	7,73	7,8	30,71	193,01	14,01
	Итого за день	1254	79,93	56	203,71	1203,01	64,35
	Итого за день	1235	49,2	63	174	1374	98,57



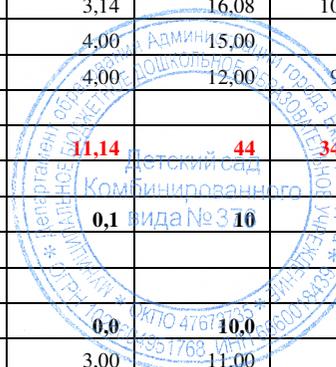
[Handwritten signature in blue ink]

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

6 день, неделя вторая -понедельник 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150	3,09	3,14	16,08	105,14	0,3
7.3/10/2	Кофейный напиток с молоком	150	3,00	4,00	15,00	125	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	1,00	4,00	12,00	95,15	0,00
Итого за прием		324	7,09	11,14	44	348,45	0,64
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
Обед							
7.133/1	Салат из свеклы с соленым огурцом	45	1,0	0,0	10,0	44,0	4,8
7.25/2/2	Суп-пюре из картофеля	180	1,00	3,00	11,00	90	2,00
8.43/3	Макаронные изделия отварные	150	16,00	3,00	6,00	66,4	21,0
7.11/8/1	Гуляш из мяса говядины	80	0,7	0,7	0,3	117	0,00
7.6/10/2	Компот из сухофруктов	150	1,00	0,01	13,86	47,00	37,55
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	1,00	3,00	12,00	54,3	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.»Валитек-8»	35	2,00	0,00	17,00	80,85	0,00
Итого за прием		670	20,91	9,71	60,16	455,55	60,55
Полдник							
7.н039-1	Запеканка творожная	130	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.185	Повидло	20	0,0	0,0	0,0	0,0	0,22
Итого за прием		300	3,58	6,19	17,89	138,91	1,73
Итого за день							
		1444	32,08	27,14	132,05	988,91	72,92

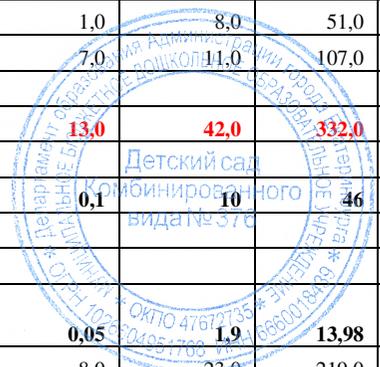


Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

7 день, неделя вторая вторник - 10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.11/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,0	5,0	23,0	174,0	0,42
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1,0	1,0	8,0	51,0	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2,0	7,0	11,0	107,0	0,00
Итого за прием		354	8,0	13,0	42,0	332,0	0,94
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	0,5	0,1	10	46	10,0
Обед							
7.014-2	Огурец свежий порционный	50	0,4	0,05	1,9	13,98	10,0
7.38/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	150	10,0	8,0	23,0	219,0	4,00
7.7/10	Компот из сухофруктов и шиповника	200	4,0	0,0	19,0	79,0	35,00
8.6/11	Соус сметанный	50	1,0	4,0	2,0	53,0	0,00
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	150	2,0	4,0	14,0	98,0	5,37
7.002/1	Хлеб ржаной (iodированный)	30	3,0	0,0	19,0	67,0	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб.»Валитек»	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		665	22,0	16,0	89,0	575,0	44,0
Полдник							
7.14/7/4	Суфле из рыбы	80	16,19	9,58	17,09	221,0	0,22
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,0	0,0	13,0	54,0	0,00
Итого за прием		265	8,03	9,01	21,32	187	2,15
Итого за день		1434	36,5	43,1	163	305,01	57,09
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57



8 день, неделя вторая среда--10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7,18/4/2	Каша молочная ассорти(рис, гречневая крупа)с маслом сливочным	150	3,83	4,41	18,51	129	0,40
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2,26	2,16	10,02	70	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
Итого за прием		354	8,09	13,57	39,53	306	0,79
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	1	1	10	46	10,0
Обед							
7.098	Помидор порционный	30	1,3	0,23	5,9	27,14	8,4
7.30/2/3	Уха рыбацкая	150	3,42	1,16	5,51	55,07	4,00
7.н350/2	Бигус с мясом куры	150	9,42	3,53	6,07	96,59	30,0
7.3/10/2	Компот из яблок и чернослива	150	0,23	0,03	13,57	50	37,59
7.002/1	Хлеб ржаной (нодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин. Доб.»Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		545	19,37	4,95	63,05	349,8	0,00
Полдник							
7.077	Сырники из творога	130	13,71	16,59	20,33	317,3	0,2
7.10/10/2	Чай с сахаром	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,00
7.262	Сгущенное молоко	10	1,0	1,0	5,0	33,0	0,00
Итого за прием		290	13,75	17,6	32,15	483,01	0,2
Итого за день		1339	42,2	36,12	139,73	1148,81	10,99
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

9 день, неделя вторая четверг -10,5ч. Дети 1,5-3 лет

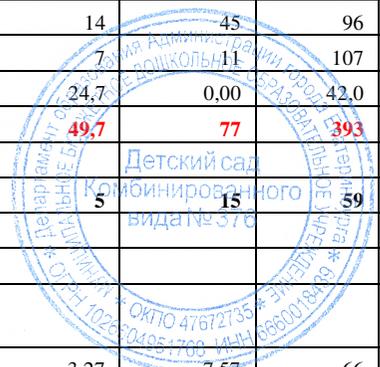
№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.14/4/2	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,48	3,95	23,04	150	0,31
7.14/10/2	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	100	0,39
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
		20	3	2	0	33	0,00
	Итого за прием	344	12,38	15,56	51,22	390	0,7
10.30 второй завтрак							
7.031-4	Сок фруктовый	150	1	1	106	46	10,0
Обед							
7.017/2	Зеленый горошек	45	0,1	0,9	2,9	19	0,00
7.2/2/3	Борщ со сметаной	150	1,3	3,25	7,71	80	6,48
7.н070/3	Жаркое по-домашнему	140	6,62	7,19	10,22	143,57	30,0
7.507/1	Напиток с витаминами «Витошка»	150	0,00	0,00	1,73	8,00	45,08
7.002/1	Хлеб ржаной (иодированный)	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничный с вит-мин.доб. «Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
	Итого за прием	550	13,92	13,44	59,66	423,57	89,96
Полдник							
7.270	Йогурт питьевой	100	4,49	3,19	8,49	84,86	11,8
7.43-2/3/3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	1,93	3	16,71	101,01	2,21
7.308/6	Печенье	20	0,6	0,4	0,7	63,34	3,00
	Итого за прием	220	7,02	6,59	25,9	249,21	7,01
	Итого за день	1264	34,32	36,59	146,78	1108,78	107,67
	Итого за день	1235	49,2	63	174	1374	98,57

Утверждаю

Десятидневное меню-МБДОУ детский сад комбинированного вида №376

10 день, неделя вторая пятница-10,5ч. Дети 1,5-3 лет

№ рецептуры	Наименование блюд	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Вит С
Завтрак							
7.16 /4/2	Каша молочная ассорти (рис,ашено) с маслом сливочным	150	4	4	21	148	0,42
7.14/10/1	Какао с молоком	180	8	14	45	96	0,52
7.035/12	Батон с маслом сливочным 20/4	24	2	7	11	107	0,00
7.435/2	Сыр	10	23,9	24,7	0,00	42,0	0,00
Итого за прием		364	37,9	49,7	77	393	0,94
10.30 второй завтрак							
7.346	Яблоко	100	5	5	15	59	2,0
Обед							
7.31/2	Суп крестьянский со сметаной	150	1,35	3,27	7,57	66	4,8
7.355/4	Биточки (котлеты) рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63,0	0,4
7.6/10/2,	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,00	1,73	8,00	45,08
7.3/3	Картофельное пюре	150	2,06	2,81	13,76	90,0	7,02
7.002/1	Хлеб ржаной	30	3	0	19	67	0,00
7.052-1	Хлеб пшеничныйс вит.мин.доб.»Валитек-8»	35	2	0	13	54	0,00
Итого за прием		575	16,61	7,28	59,86	348	57,3
Полдник							
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,56	3,4	6,45	54	18,03
7.10/10	Чай	150	0,03	0,01	6,82	101,01	0,0
7.015/1	вафли	25	3	2	23	124	0,00
Итого за прием		225	3,59	5,41	36,27	405,01	18,03
Итого за день		1254	64,72	70,77	279,01	1205,1	78,27
Итого за день		1235	49,2	63	174	1374	98,57



[Handwritten signature in blue ink]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430404

Владелец Каличенок Наталья Александровна

Действителен с 18.04.2024 по 18.04.2025