

Департамент образования Администрации г. Екатеринбург
Управление образования Академического района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8

620036, г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16 тел.: (343)357-01-98, 300-20-23
ИНН/КПП 6658224794/665801001, e-mail: mdou_8@mail.ru

Основное организованное 10-ти дневное меню № 2 МБДОУ детского сада № 8
Для детей от 3 до 7 лет

Екатеринбург, 2024



УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ детским садом № 8
О.Л. Асяева
Приказ от «30» августа 2024 г. № 138/6
детский сад №8

МЕНЮ №2 ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки кг	Жиры кг	Углеводы кг
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
7.НП19с-1	Каша пшениная молочная со сливочным маслом .	0,2	195,08	0,00537	0,00729	0,02268
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
	Итого:	0,4	310,95	0,00817	0,01011	0,03955
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесночком	0,04	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.н086	Суп гороховый.	0,2	147,4	0,00792	0,00553	0,01419
7.152	Азу	0,2	327,19	0,0178	0,01581	0,00232
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,65	643,78	0,02885	0,02615	0,05356
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
7.005	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.14/5	Запеканка из творога с рисом 100	0,1	274,85	0,01148	0,01844	0,01621
7.185	Повидло	0,01	0,05	0,00008	0	0,01331
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,31	324,17	0,01156	0,01844	0,04133
	Итого за день:	1,46	1324,9	0,04908	0,0548	0,14454

Блюдо		Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
ДЕНЬ 2						
Завтрак						
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,18	201,83	0,00587	0,00735	0,02528
7.189-4	Батон 30 гр	0,03	105,75	0,00347	0,00135	0,02399
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,419	390,45	0,01153	0,01092	0,0622
Второй завтрак						
	Фрукты	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,11	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
Обед						
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,2	130	0,00316	0,00345	0,02151
7.4/1/3	Салат из б/к капусты,кукурузы,дука с р/м	0,03	31,40682	0,05129	0,00429	0,008941
7.19/1/3	Салат из морской капусты с яйцом и с растительным маслом	0,03	92,06	0,00058	0,00842	0,0041
7.н041	Запеканка картофельная с отварным мясом	0,23	370,95765	0,01956	0,0194	0,02405
7.6/1/1/2	Соус сметанный	0,02	17,6	0,00039	0,0012	0,00148
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,72	741,48447	0,07728	0,03712	0,090791
Полдник						
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,13	49,27	0	0	0,01181
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	241,78	0,00364	0,00122	0,04836
	Итого за день:	1,619	1417,36447	0,09284	0,04965	0,212771

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9	0,049	163,08	0,00545	0,00774	0,02136
7.285	Какао с молоком	0,2	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,449	464,55	0,01328	0,01616	0,06553
7.031/1	Второй завтрак					
	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, соевых отрудов с растительным маслом	0,06	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,2	93,18	0,00194	0,00299	0,01402
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,13	91,43	0,00282	0,00408	0,01156
7.н104	Тефтели из говядины с рисом "Ёжикки".	0,08	181,66	0,01158	0,01092	0,00526
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,68	549,63	0,01949	0,02373	0,06813
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный 100 гр.	0,1	201,42	0,01117	0,01355	0,00313
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,01	82,44	0,00187	0,00094	0,01382
	Итого:	0,31	338,57	0,01308	0,01449	0,02988
	Итого за день:	1,539	1398,75	0,04635	0,05448	0,17364

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	176,36	0,00466	0,00682	0,002121
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9	0,049	163,08	0,00545	0,00774	0,02136
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
	Итого:	0,399	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,100	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Итого:	0,100	80,99	0,00137	0,00009	0,01984
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	69,73	0,00083	0,00445	0,00634
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	96,99	0,00615	0,00208	0,00993
7.162с/1	Плов из мяса птицы	0,180	371,15	0,02193	0,0122	0,03858
7.110/2	Компот из кураги	0,18	76,46	0,00049	0	0,01871
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,63	668,63	0,03138	0,01909	0,0861
	Полдник					
7/79/5/1	Биойогурт 100гр.	0,1	169,5	0,0045	0,0045	0,0285
7.1241/2/7	Березка	0,07	151,85	0,00463	0,00637	0,004002
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
7.005	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,37	376,06	0,00917	0,01087	0,045432
	Итого за День:	1,499	1436,3423	0,04949	0,04183	0,203242

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,15	176,35	0,00485	0,00768	0,02103
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
7.031/1	Второй завтрак Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
Обед						
7.301/3	Салат из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.мас 30гр.	0,03	112,45	0,00042	0,00401	0,00331
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.47с	Суп лапша с мясом кури	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.073	Гуляш из отварного мяса(куры)	0,1	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	190,8	0,00529	0,00481	0,03258
7.115/3	Компот из сухофруктов.	0,18	74,56	0,00049	0,00003	0,01708
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,75	720,17	0,02938	0,0272	0,08898
Полдник						
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
7.262	Сгущенное молоко 10гр	0,01	35,2	0,00076	0,0009	0,00591
7.н039-5	Запеканка творожная	0,1	261,68	0,01231	0,01639	0,00933
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,3	316,39	0,01235	0,01639	0,02226
	Итого за день:	1,559	1571,74	0,05516	0,06586	0,18064

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 6					
	Завтрак					
7.162/1	Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом	0,2	167,946	0,00551	0,0079	0,02364
7.035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,45	452,616	0,01144	0,02017	0,06191
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.145	Щи вегетарианские со сметаной	0,2	102,43449	0,00602	0,00618	0,00618
7.н163/8	Котлета мясная	0,08	213,3	0,01571	0,01332	0,0028
7.н180	Рагу из овощей	0,15	121,59	0,00285	0,00475	0,01529
7.367-3	Огурцы консервированные	0,06	7,8	0,00045	0,00005	0,00137
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,7	544,58449	0,02733	0,02466	0,05635
	Полдние					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.н039-5	Запеканка творожная	0,1	261,68	0,01231	0,01639	0,00933
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	0,01	35,2	0,00076	0,0009	0,00591
	Итого:	0,27	345,78	0,01383	0,01657	0,0282
	Итого за день:	1,52	1388,98049	0,0531	0,0615	0,15656

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .					
7.189-4	Батон 30 гр	0,15	198,56	0,00549	0,00732	0,02394
7.435/5	Сыр 9 гр	0,03	105,75	0,00347	0,00135	0,02399
7.022-3	Чай с лимоном.	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
	Итого:	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
	Второй завтрак	0,389	387,18	0,01115	0,01089	0,06086
	Фрукты					
	Итого:	0,1	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед	0,1	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
7.3/1/3	Салат из б/к капусты, с морковью с рас. маслом					
7.5/2	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,03	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,2	100,88	0,00177	0,0041	0,01375
7.179	Рис припущенный с овощами	0,150	231,65	0,01367	0,01021	0,01078
7.110/2	Компот из кураги	0,13	166,35	0,00295	0,00606	0,002334
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,18	76,46	0,00049	0	0,01871
	Итого:	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Полдник	0,72	671,81	0,02164	0,02319	0,064894
3.8/12/4	Сдоба Изюминка					
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,07	101,5	151,85	0,00463	0,00637
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.5/4/4	Каша манная молочная с м/сл	0,15	37,9	0	0	0,00885
	Итого:	0,2	118,58967	4,29679	5,60418	13,79114
	Итого за день:	0,24	185,6	151,85152	0,00481	0,02524
		1,449	1288,24	151,8847	0,03928	0,162414

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 8					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	176,36	0,00466	0,00682	0,002121
7.035/8	Вагон с повидлом	0,06	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.285	Какао с молоком	0,2	112,08	0,00321	0,00327	0,016
	Итого:	0,41	457,24	0,011	0,01954	0,039521
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.13/1	Салат из припущенной моркови с яблоками растительным маслом	0,06	64,7	0,00068	0,00409	0,00068
7.013	Салат овощной с зеленым горошком	0,06	83,9	0,00085	0,00538	0,00658
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	0,2	100,29	0,00183	0,00458	0,01174
7.н114	Котлета из куринного филе	0,08	125,11	0,014	0,00459	0,00433
7.142/1	Каша перловая	0,15	218,76	0,00457	0,00552	0,03487
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,76	692,22	0,02423	0,02452	0,08891
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	37,9	0	0	0,00885
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	0,11	171,77	0,00534	0,00397	0,02551
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,3	347,47	0,00894	0,00519	0,05798
#ИМЯ?	Итого за день:	1,57	1542,93	0,04467	0,04935	0,196511

Номер технологич еской	Блюдо	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н09/1/1	Каша и пшена и риса молочна "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.035-5	Вагон с маслом	0,05	168,8	0,00313	0,00945	0,0214
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87	0,0028	0,00282	0,01687
	Итого:	0,45	474,06	0,01055	0,01742	0,06644
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,1	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,1	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Обед					
7.3/1/3	Салат из б/к капусты с р/м 30	0,03	42,17	0,00078	0,00246	0,00678
7.47с	Суп-лапша с мясом куры	0,2	91,46	0,0053	0,00236	0,01104
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом куры.150	0,15	214,77	0,01434	0,0065	0,01924
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,2	70	0,00002	0	0,00036
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,61	472,7	0,02242	0,01168	0,04996
	Полдник					
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	0,1	261,68	0,01231	0,01639	0,00933
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	0,01	35,2	0,00076	0,0009	0,00591
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
	Итого:	0,33	392,35	0,01459	0,01747	0,03707
	Итого за день:	1,49	1382,76	0,04795	0,04696	0,16489

Номер технологической карты:РС:R	Блюдо пп	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки граммы	Жиры граммы	Углеводы граммы
	ДЕНЬ 10 пп					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	0,15	189,39	0,00462	0,00515	0,02817
7.189-4	Батон 30 гр	0,03	105,75	0,00347	0,00135	0,02399
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	28,16	0,00215	0,00222	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	54,71	0,00004	0	0,01293
	Итого:	0,389	378,01	0,01028	0,00872	0,06509
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Итого:	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	0,045	58,8	0,0014	0,00026	0,01115
7.27/2	Суп-поре из разных овощей 200 гр	0,2	91,74	0,00243	0,00389	0,0103
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0,015	41,58	0,00129	0,00014	0,00821
7.073	Гуляш из отварного мяса(куры)	0,1	154,43	0,01512	0,01317	0,00565
7.151-4	Макаронные изделия отварные	0,15	225,75	0,00524	0,00515	0,03618
7.115/3	Компот из сухофруктов	0,18	45,16	0,00032	0	0,01817
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	0,00198	0,00036	0,01254
	Итого:	0,72	671,76	0,02778	0,02297	0,1022
	Полдник					
7.038/1	Омлет натуральный 100 гр.	0,1	201,42	0,01117	0,01355	0,00313
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,00152	0,00018	0,01002
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	0,00208	0,00104	0,0136
	Итого:	0,34	388,49	0,01477	0,01477	0,03856
	Итого за день:	1,549	1484,26	0,05333	0,04656	0,21595