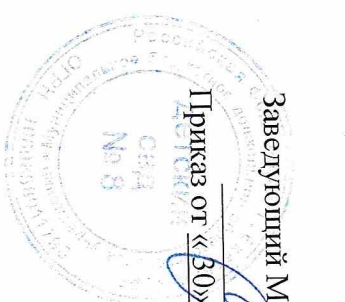


Департамент образования Администрации г. Екатеринбург
Управление образования Академического района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №8

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



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

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

Екатеринбург, 2024

МЕНЮ №2 ДЕТИ 3-7 ЛЕТ

	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки кг	Жиры кг	Углеводы кг
	ДЕНЬ 1					
	Завтрак					
7.Н119с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,15	150,825	4,485	5,475	17,295
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	76,84	3,01	2,88	13,6
7.035-5	Батон с маслом	40/10	168,8	3,13	9,45	21,4
	Итого:	0,35	227,665	7,495	8,355	30,895
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	Итого:	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	Обед					
7.143	Салат из отварной свеклы с чесноком	0,06	69,73	0,87	2,04	6,46
7.н086	Суп гороховый.	0,2	147,4	7,92	5,54	14,2
7.152	Азу	0,2	327,19	16,51	15,84	23,2
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	53,06	0	0	12,72
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,69	651,68	27,28	23,78	69,12
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	37,9	0	0	9,08
7.005	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
7.н039-1	Запеканка творожная	0,13	343,889	16,718	20,95	13,104
7.185	Повидло	0,02	50,4	0,08	0	13,31
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	20,8	10,4	15,36
	Итого:	0,3	381,789	16,718	20,95	22,184
	Итого за день:	1,44	1307,134	51,993	53,185	132,299

	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал/л	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
7.н080-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0,18	162,83	5,86	7,344	25,272
7.189-4	Батон 30 гр	0,03	70,5	2,31	0,9	15,99
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	29,14	2,15	2,22	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	41,6	0,08	0	9
	Итого:	0,419	304,07	10,4	10,464	50,262
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,11	43,56	0,385	0,385	11,418
	Итого:	0,11	43,56	0,385	0,385	11,418
	Обед					
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0,2	130	3,16	3,46	21,52
7.4/1/3	Салат из б/к капусты,кукурузы,лука с р/м	0,03	34,79	0,519	2,04	4,1
7.19/1/3	Салат из морской капусты с яйцом и с растительным маслом	0,03	50,74	0,669	4,56	2,07
7.64с/2	Картофельное пюре.	0,14	132,38	1,4	3,41	20,42
7.9/8/2	Печень по строгановски 80 гр	0,08	181,65	10,63	12,38	2,19
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	53,06	0	0	12,72
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,71	636,92	18,358	26,21	75,56
	Подник					
7.151/1	Макаронные изделия отварные с овощами	0,15	215,31	5,265	4,065	36,42
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	49,28	0	0	11,82
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	2,08	1,04	15,36
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	0,152	0,18	10,02
	Итого:	0,39	353,11	7,497	5,285	61,8
	Итого за день:	1,629	1337,66	36,64	42,344	199,04

Номер технологич еской карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетич- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 3					
	Завтрак					
7.н09/1/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	144,3	3,3	4,9	19,1
7.352	Багон с маслом с сыром 35/5/9	0,049	148,79	48,8	7,39	18,69
7.285	Какао с молоком	0,2	110,94	3,08	3,12	15,78
	Итого:	0,449	404,03	55,18	15,41	53,57
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	Итого:	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	Обед					
7.30/1/3	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы, лука, соевых стручков с растительным маслом	0,03	56,87	0,42	4,01	3,3
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	0,2	91,44	2,44	3,9	10,3
7.112	Капуста тушеная 130 гр	0,13	90,94	2,82	4,08	11,55
7.н104	Тертели из говядины с рисом "Ежники".	0,08	183,37	11,56	11,16	5,08
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	47,754	0	0	11,44
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,67	524,674	19,22	23,51	54,21
	Полдник					
7.038	Омлет натуральный 150гр.	0,15	239,64	13,45	16,53	3,26
7.354/4	Чай с сахаром ...	0,2	37,9	0	0	9,08
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
	Итого:	0,37	285,84	14,97	16,71	13,28
	Итого за день:	1,589	1260,544	89,87	55,73	131,16

Номер технологической карты	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 4					
	Завтрак					
7.н043-1	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0,15	176,36	4,2	5,17	18,1
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9	0,049	148,79	4,8	7,3	18,6
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	37,9	0	0	9,08
	Итого:	0,399	310,6623	0,00757	0,01178	0,05187
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,110	43,56	0,385	0,385	11,418
	Итого:	0,110	43,56	0,385	0,385	11,418
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0,06	75,18	0,828	4,4	6,3
7.30/2/2	Уха рыбацкая 0,180	0,18	110,1	6,84	2,32	11,04
7.162с/1	Плов из мяса птицы	0,230	362,06	23,04	10,97	38,38
7.110/2	Компот из кураги	0,18	68,81	0,45	0	16,848
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,68	670,45	33,138	18,05	85,108
	Полдник					
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,2	0	0	0	11,82
7.262	Стушеное молоко 10гр	0,01	37,76	0,76	0,9	5,7
7.н039-1	Залежанка творожная	0,13	343,889	16,718	20,956	13,104
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
	Итого:	0,13	343,889	16,718	20,956	13,104
	Итого за день:	1,319	1368,5613	50,24857	39,40278	109,68187

	Выход	Энергетн-	Белки	Жиры	Углеводы	
Выход						
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
7.н123-с-1	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0,15	139,415	4,185	5,805	15,975
7.035-5	Батон с маслом	40/10	168,8	3,13	94,5	21,4
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	29,14	2,15	2,22	0
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	114,88	2,8	2,82	16,88
Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,359	452,235	12,265	105,345	54,255
	Итого:	0,1	46	0,5	0,1	10,1
Обед						
7.301/3	Салат из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.мас 30гр.	0,03	55,971	0,42	4,011	3,309
7.057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	46,524	0,78	2,46	6,78
7.47с	Суп лапша с мясом курры	0,2	91,84	5,3	2,36	11,04
7.н076/1	Г.яш из отварного мяса(курры)	0,1	151,5	9,05	9,88	2,9
7.115/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,15	187,72	5,29	4,81	32,58
7.002/1	Компот из сухофруктов.	0,2	53,06	0	0	12,72
	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,77	640,915	22,82	23,881	81,869
Подник						
7.082	Снежок 150гр	0,15	124,3	3,88	4,78	16,32
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
7.221	Вафли	0,01	35	0,32	2,8	8,09
	Итого:	0,15	343,889	16,718	20,956	13,104
Итого за день:						
		1,379	1483,039	52,303	150,282	159,328

	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
Блюдо					
ДЕНЬ 6					
Завтрак					
7.162/1	0,2	173,16	4,56	5,4	24,2
Каша рисовая вязкая мол. со слив.маслом					
7.035-5	40/10	168,8	3,13	9,45	21,4
Батон с маслом					
7.067	0,2	114,88	2,8	2,82	16,88
Кофейный напиток с молоком					
	0,4	456,84	10,49	17,67	62,48
Итого:					
Второй завтрак					
7.031/1	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
Сок фруктовый 100г					
	0,1	46	0,0005	0,0001	0,0101
Итого:					
Обед					
7.145	0,2	77,6	1,58	4,08	7,68
Щи вегетарианские со сметаной					
7.н163/8	0,08	213,3	15,71	13,32	2,8
Котлета мясная					
7.н180	0,15	121,59	2,85	4,75	15,22
Рагу из овощей					
7.367-3	0,06	7,8	0,45	0,048	1,3
Огурцы консервированные					
7.115/1	0,2	53,06	0	0	12,72
Компот из сухофруктов					
7.002/1	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
Хлеб ржаной 30 гр.					
	0,72	527,65	22,57	22,558	52,26
Итого:					
Подливки					
7.354/4	0,2	49,28	0	0	11,82
Чай с сахаром ..					
7.н039	0,13	409,02	25,60	16,83	14,38
Запеканка творожная					
7.050	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
Хлеб пшеничный 20 гр					
7.262	0,01	33,79	2,28	2,7	5,91
Стушеное молоко 10 гр					
	0,15	46,2	1,52	17,01	10,02
Итого:					
Итого за день:					
	1,37	1076,69	34,5805	57,2381	124,7701

Номер технологич еской карты	Выход	Выход блюда кг	Энергети- ческая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	Блюдо					
	ДЕНЬ 7					
	Завтрак					
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом					
7.189-4	Батон 30 гр	0,15	143,86	4,26	5,43	16,47
7.435/5	Сыр 9 гр	0,03	70,5	2,31	0,9	15,99
7.022-3	Чай с лимон.	0,009	29,14	2,15	2,22	0
	Итого:	0,2	62,4	0,04	0	14,78
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,1	43,65	0,00039	0,00039	0,01142
	Итого:	0,1	43,65	0,385	0,385	11,41
7.3/1/3	Обед					
	Салат из б/к капусты, с морковью с рас. маслом					
7.5/2	Свекольник вегетарианский со сметаной	0,03	32,98	0,501	2,03	3,87
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,2	106,72	1,76	4,58	14,04
7.179	Рис припущенный с овощами	0,150	228,1	13,66	10,21	10,78
7.110/2	Компот из кураги	0,13	166,35	2,95	6,05	23,33
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,18	45,07	0,45	0	16,84
	Итого:	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Подливка					
7.308/6	Печенье 20гр	0,72	633,52	21,301	23,23	81,4
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	91,6	2,08	1,04	15,36
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,02	46,2	0,152	0,18	10,02
7.5/4/4	Каша манная молочная с м/сл	0,15	49,28	0	0	11,82
	Итого:	0,2	235,3	6,82	8,62	28,3
	Итого за день:	0,19	137,8	2,232	1,22	25,38
		1,399	1120,87	32,678	33,385	165,43

	Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
ДЕНЬ 8					
Завтрак					
7.н043-1	0,2	195,66	5,66	6,9	24,14
7.035/8	0,06	141,9	3,3	1,26	33,79
7.285	0,2	110,94	3,08	3,12	15,78
	0,46	448,5	12,04	11,28	73,71
Итого:					
Второй завтрак					
7.031/1	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	0,1	46	0,5	0,1	10,1
Обед					
7.13/1	0,06	64,7	0,67	4,092	7,74
7.013	0,06	54,32	1,15	1,93	7,36
7.31/2	0,2	100,34	1,84	4,58	11,74
7.н114	0,08	124,72	15,32	4,048	4,32
7.н076-1	0,15	187,72	5,29	4,81	32,58
7.115/1	0,2	45,16	0	0	12,72
7.002/1	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	0,78	631,26	26,25	19,82	89
Итого:					
Полдник					
7.354/4	0,15	49,28	0	0	11,82
7.43-2/3/4	0,11	168,13	5,12	4,45	23,095
7.050	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
7.308/6	0,02	91,6	2,08	1,04	15,36
	0,3	305,93	7,2	5,49	38,455
Итого за день:					
	1,64	1431,69	45,99	36,69	211,265

	Блюдо	Выход блюда кг	Энергетическая ценность	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н091/1	Каша и пшена и риса молочна "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	144,3	3,3	4,9	19,1
7.035-5	Батон с маслом	40/10	168,8	3,13	9,45	21,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	114,88	2,8	2,82	16,88
	Итого:	0,4	427,98	9,23	17,17	57,38
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,11	43,56	0,385	0,385	11,418
	Итого:	0,11	43,56	0,385	0,385	11,418
	Обед					
7.411/3	Салат из бл/к капусты кукурузы , лука с р/м 30	0,03	34,785	0,519	2,049	4,101
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	0,2	91,84	5,3	2,36	11,04
7.н070-3	Жаркое по-домашнему с мясом кури	0,2	291,02	18,92	8,68	29,5
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,2	1,6	0,02	0	0,36
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,66	473,545	26,739	13,449	57,541
	Полдник					
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,18	10,2
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,28	0	0	11,825
7.13/5/1	Запеканка из творога с морковью	0,15	430,005	17,445	30,63	21,855
7.262	Сгущенное молоко 10 гр	0,01	33,792	0,76	0,9	5,91
	Итого:	0,36	513,077	18,205	31,53	39,59
	Итого за день:	1,53	1223,81726	54,559	62,534	165,929

Номер технологич еской карты РС:R	Былодо пт	Выход блода кг	Энергети- ческая ценность ккал/л	Белки грамм	Жиры грамм	Углеводы грамм
	ДЕНЬ 10 пт					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	0,2	105,6	3,3	3,82	12,52
7.189/4	Батон 30 гр	0,03	70,5	2,31	0,9	15,99
7.435/5	Сыр 9 гр	0,009	20,95	2,15	2,21	0
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	62,4	0,044	0	14,78
	Итого:	0,439	259,45	7,804	6,93	43,29
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,1	46	0,5	0	10,1
	Итого:	0,1	46	0,5	0	10,1
	Обед					
7.375/2	Кукуруза консервированная 45гр	0,045	44,1	1,06	0,19	8,38
7.165-1	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	0,2	95,8	1,94	3	14
7.230	Фрикадельки мясные паровые	0,8	218,34	14,56	13,8	3,66
7.151-4	Макаронные изделия отварные	0,15	247,54	5,53	6,18	38,38
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,2	53,06	0	0	12,72
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	1,425	713,14	23,09	23,17	77,14
	Подлник					
7.038	Омлет натуральный 150гр.	0,15	239,64	13,45	16,53	3,26
7.354/4	Чай с сахаром	0,2	49,27	0	0	0,01181
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	1,52	0,018	10,02
7.308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	2,08	1,04	15,36
	Итого:	0,39	426,71	17,05	17,588	28,65181
	Итого за день:	2,354	1445,3	48,444	47,688	159,18181

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 32109105987232530039641193590261706680992650397

Владелец Сеницына Ольга Владимировна

Действителен с 14.05.2026 по 14.05.2027