

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. Асеева
депринт от «30» августа 2024 г. № 138/6
сад № 8

Основное организованное 10-ти дневное меню № 1 МБДОУ детского сада №8
Для детей от 1 до 3 лет

Екатеринбург, 2024

МЕНЮ № 1 Дети 1-3 лет

Блюдо		Выход блюда кг	Энергетическая ценность ккал	Белки кг	Жиры кг	Углеводы кг
ДЕНЬ 1						
Завтрак						
7 мл 19с-1	Каша пшеничая молочная со сливочным маслом	0,15	0,15	150,825	4,485	5,475
7 067	Кофейный напиток с молоком	0,150	57,44	2,26	2,16	10,02
7 035-5	Батон с маслом	0,05	168,8	3,13	9,45	21,4
	Итого:	0,35	226,39	156,215	16,095	36,895
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	0,04	30,4	0,58	1,36	4,31
7 1086	Суп гороховый	0,15	110,67	5,94	4,16	10,65
7 152	Азу	0,180	256,64	12,92	12,4	18,25
7 115/1	Копилот из сухофруктов	0,15	52,56	0	0	9,54
7 002/1	Хлеб джанкой 30 гр.	0,05	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,55	504,57	21,42	18,28	55,29
Полдник						
7 354/4	Чай с сахаром	0,150	28,42	0	0	6,81
7 11039-1	Запеканка творожная	0,13	343,889	16,718	20,95	13,104
7 005	Хлеб пшеничный 20 гр	0,02	46,2	46,2	1,52	0,18
7 308/6	Печенье 20гр	0,02	91,6	20,8	10,4	15,36
7 185	Повидло	0,01	50,4	0,08	0	13,31
	Итого:	0,31	463,909	37,518	31,35	35,274
	Итого за день:	1,31	1240,869	215,653	65,825	137,559

	Биолого	Выход	Энергетич-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 2					
	Завтрак					
7.180-2	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0.13	141.12	4.23	5.3	18.25
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 джемом	0.150	31.2	0.06	0.01	6.75
	Итого:	0.319	271.96	8.75	8.43	40.99
	Второй завтрак					
	Фрукты	0.1	43.56	0.385	0.385	11.418
	Итого:	0.1	43.56	0.385	0.385	11.418
	Обед					
7.41/3	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/л	0.03	34.79	0.519	2.04	4.1
7.19/1/3	Салат морской капусты с йогурт и с растительным маслом	0.03	50.74	0.669	4.56	2.07
7.2/2/4	Борщ со сметаной	0.15	97.59	2.37	0.00345	16.14
7.6+с/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	0.15	39.79	0	0	9.54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0.03	54.3	1.98	0.36	12.54
	Итого:	0.61	591.24	17.568	22.75345	67
	Полдник					
7.151	Макаронные изделия отварные с овощами	0.120	172.24	4.56	3.25	29.14
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
7.354/4	Чай с сахаром	0.150	36.96	0	0	8.86
	Итого:	0.31	347	6.792	4.47	63.38
	Итого за день:	1.339	1253.76	33.495	36.03845	182.788

	Было	Выход	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы
День 3						
Завтрак						
7.09/1/1	Каши из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0.150	108.22	2.47	3.67	14.32
7.352	Батон с маслом с сыром 35/5/9	0.049	148.79	48.8	7.39	18.69
7.285	Какао с молоком	0.150	83.2	2.31	2.34	11.83
	Итого:	0.349	340.21	53.58	13.4	44.84
Второй завтрак						
7.03/1/1	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	Суп из отвар. картофеля, с реп. луком, сол.огурцом раст.масл 30гр.	0.050	56.87	0.42	4.01	3.3
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	0.200	91.44	2.44	3.9	10.3
7.112	Капустя тушеная 130 гр	0.13	90.94	2.82	4.08	11.55
7.1104	Тфреги из говядины с рисом "Ежик"	0.06	137.53	8.67	8.37	3.81
7.115/1	Кочинот из сухофруктов	0.150	39.79	0	0	9.54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0.03	54.3	1.98	0.36	12.54
	Итого:	0.6	470.87	16.33	20.72	51.04
Полдник						
7.35/4/4	Чай с сахаром ..	0.15	28.42	0	0	6.81
7.038/1	Омлет натуральный 100 гр.	0.1	239.64	13.45	16.53	3.26
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.01	46.2	1.52	0.18	10.02
	Итого:	0.26	285.84	14.97	16.71	13.28
	Итого за день:	1.309	1142.92	85.38	50.93	119.26

Номер	Блюдо	Выход	Энергетич-	Белки	Жиры	Углеводы
	День 4					
	Завтрак					
7.4043-1	Каша ячменная молочно-чая со сливочным маслом	0.15	176.36	4.2	5.17	18.1
7.352	Ватон с маслом с сырком 35/5/9	0.049	148.79	4.8	7.3	18.6
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.15	28.42	0	0	6.81
	Итого:	0.349	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
7.1624/1	Плов из мяса птицы	0.180	283.35	18.06	8.58	30.04
7.110/2	Компот из крапиви	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:	0.63	591,74	28,158	15,66	76,768
	Полдник					
7.262	Сгущенное молоко 10гр	0.01	37.76	0.76	0.9	5.7
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.15	49.28	0	0	11.82
7.4039-5	Запеканка творожная	0.1	268.75	12.83	16.83	9.36
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02	46.2	1.52	0.18	10.02
	Итого:	0.12	314,95	14,35	17,01	19,38
	Итого за день:	1,209	1260,9123	42,90057	33,06678	107,61787

Номер	Наименование	Выход	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Было						
ДЕНЬ 5						
Завтрак						
7.1123-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	0,150	86,16	2,1	2,11	12,66
Второй завтрак						
7.031/1	Сок фруктовый 100г	0,309	423,515	11,565	104,635	50,035
Итого:						
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 кури	0,150	68,88	3,97	1,77	8,28
7.190-1	Гуляш из отварного мяса(кури)	0,080	121,2	7,24	7,9	2,32
7.1076/1	Каша гречневая рассыпчатая	0,12	150,18	4,23	3,85	23,06
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0,150	39,79	0	0	9,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
Итого:						
Полдник						
7.082	Снежок 150гр	0,15	124,3	3,88	4,78	16,32
7.005	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:						
Итого за день:						
		1,189	1165,66	34,885	132,666	150,374

	Вход	Энергет-	Белки	Жиры	Углеводы
Блюдо					
ДЕНЬ 6					
Завтрак					
7.162/1	0,15	173,16	4,56	5,4	24,2
7.035-5	40/10	168,8	3,13	9,45	21,4
7.067	0,150	114,88	2,8	2,82	16,88
	0,3	456,84	10,49	17,67	62,48
7.031/1	0,1	46	0,5	0,1	10,1
	0,1	46	0,5	0,1	10,1
7.145	0,15	77,6	1,58	4,08	7,68
7.н163/8	0,08	213,3	15,71	13,32	2,8
7.н180	0,12	121,59	2,85	4,75	15,22
7.367-3	0,06	7,8	0,45	0,048	1,3
7.115/1	0,15	53,06	0	0	12,72
7.002/1	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	0,59	527,65	22,57	22,558	52,26
7.354/4	0,15	49,28	0	0	11,82
7.н039-5	0,1	268,75	12,83	16,83	9,36
7.050	0,02	46,2	1,52	0,18	10,02
7.262	0,01	33,79	2,28	2,7	5,91
	1	1064,28	35,84	43,028	130,75

Итого за день:

Подник

Итого за день:

Номер	Емлодо ДЕНЬ 7 Завтрак	Выход	Энергет-	Белки	Жиры	Углеводы
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом .	0,120	143,86	4,26	5,43	16,47
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	0,150	55,39	0,03	0	11,08
	Итого:	0,309	298,89	8,75	8,55	43,54
	Второй завтрак					
	Фрукты	0,11	43,65	0,385	0,385	11,41
	Итого:	0,11	43,65	0,385	0,385	11,41
	Обед					
7.3.1/3	Салат из б/к капусты, с морковью с рас. маслом	0,03	32,98	0,501	2,03	3,87
7.043с-2	Суп овощной вегетарианский со сметаной	0,150	106,72	1,76	4,58	14,04
7.2/7/1	Рыба отварная под маринадом	0,150	228,1	13,66	10,21	10,78
7.179	Рис припущенный с овощами	0,100	127,9	2,27	4,66	17,95
7.110/2	Компот из кураги	0,15	37,56	3,75	0	14,04
7.002/1	Хлеб джаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	0,61	587,56	23,921	21,84	73,22
	Полдник					
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
7.354/4	Чай с сахаром ..	0,15	36,96	0	0	8,86
7.5/4/4	Каша манная молочная с м/сл	0,15	176,47	5,11	6,46	21,22
	Итого за день:	1,179	1106,57	38,166	37,235	149,39

	Бюджет	Выход	Энергети-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 9					
	Завтрак					
7.н09/1/1	Каша и пшена и риса молочна "Дружба 3" со сливочным маслом	0,15	144,3	3,3	4,9	19,1
7.035-5	Вагон с маслом	40/10	168,8	3,13	9,45	21,4
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,150	114,88	2,8	2,82	16,88
	Итого:	0,3	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					
7.4/1/3	Салат из б/к капусты, кукурузы, лука с р/м	0,06	34,785	0,519	2,049	4,101
7.47с	Суп-лапша с мясом кури	0,150	91,84	5,3	2,36	11,04
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури. 150	0,15	291,02	18,92	8,68	29,5
7.343/2	Кисель "Валетек"	0,15	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:	0,54	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	0,15	36,96	0	0	8,86
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 за день:	1,28	1223,81726	54,559	62,534	165,929

	Блюдо ил	Выход	Энергети-	Белки	Жиры	Углеводы
	ДЕНЬ 10 ил					
	Завтрак					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	0,15	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.	0,150	46,8	0,03	0	11,08
	Итого:	0,339	243,85	7,79	6,93	39,59
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	Рассолыник "Ленинградский" со сметаной	0,15	71,85	1,45	2,25	10,5
7.230	Фрикадельки мясные паровые	0,8	163,75	10,92	10,35	2,75
7.151-4	Макаронные изделия отварные	0,12	198,03	4,43	4,94	30,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	0,15	39,79	0	0	9,54
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	0,03	54,3	1,98	0,36	12,54
	Итого:	1,295	571,82	17,86	17,73	61,87
	Поддник					
7.038	Омлет натуральный 150гр.	0,15	239,64	13,45	16,53	3,26
7.354/4	Чай с сахаром	0,15	36,96	0	0	8,86
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:	0,975	14578,91	0,02515	0,02713	0,05569
	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