

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ВЕРХ-ИСЕТСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 8
620036 г. Екатеринбург, ул. Удельная, 16, ИНН/КПП 6658224794/665801001
Телефон: (343) 357-01-98, 357-01-55 e-mail: mbdou_8@mail.ru

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий МБДОУ – детского сада № 8

К. Р. Костянян

Приказ № 83 от « 08 » 11 2021г



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ сад

Первый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202
7.10/11	Чай с лимоном	200/5	0,04	0,0	12,02	45,82
7.035/3	Батон с маслом сливочным	30/5	3,9	7,7	23,5	181
10 часов						
7.031	Сок или фрукты в ассортименте	100	-	-	8,4	33,7
Итого			10,4	15,1	68,3	521,0
Обед						
7.33/1	Салат из отварного картофеля, морской капусты и реп. лука с р.маслом	60	0,9	4,1	5,5	63
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	6,0	53
7.26/8	Суфле из мяса говядины с рисом	80	18,0	13,6	2,2	203
7.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
7.002	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			24,86	20,8	55,2	507,15
Полдник						
7.9/5/2	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209
7.075	Кисло – молочный продукт	150	2,8	3,2	4,1	104,9
7.308/6	Кондитерские изделия	20	-	-	-	-
7.51	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			21,35	12,95	42,55	372,2
Итого за день			57,71	66,13	200,5	1,400,35

Второй день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
7.027	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5.0	6,6	14,1	137
10 часов						
346-031	Сок или фрукты в ассортименте	85	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,4	15,2	68	463,68
Обед						
7.16/2	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117
7.180-3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	13,5	97
7.14/8	Биточки из мяса паровые 70	60	11,4	11,1	5,2	166
7.5/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
7.002	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			20,86	31,68	76,5	568,15
Полдник						
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
7.6/7/1	Рыба запеченная в молочном соусе	60	10,5	2,6	4,8	85
7.12/10	Чай с молоком	200	1,84	1,96	12,06	71,64
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			21,35	10,05	72,4	466,3
Итого за день			56,61	56,93	216,9	1,498,13

Третий день САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			15,3	16,3	89,2	564,68
Обед						
7.13/1	Салат из припущенной моркови и растительным маслом	60	0,7	4,0	6,1	62
2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
20/8	Тефтели из мяса говядины	60	11,4	9,7	7,5	163
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
058	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			21,36	22,8	86,5	637,15
Полдник						
2/6	Омлет паровой	80	7,8	10,5	1,4	131
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,2	61
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			15,15	14,95	57,3	438,3
Итого за день			51,81	55,05	233	1,640,13

Четвёртый день САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,9	15,9	68,5	474,68
Обед						
20/2	Суп – лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78
27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и реп. лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72
7.5/9	Биточки с мясом курицы	200	17,72	8,14	11,84	200,20
7.8/3	Капуста тушеная	200	3,5	2,9	13,6	94
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
058	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25,26	22,1	85,4	643,15
Полдник						
208	Кондитерские изделия	25	1,8	2,5	19	101,5
14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89
11/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			15,35	6,05	40,76	284,8
Итого за день			55,51	44,05	194,66	1,402,63

Пятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7.9/5/2	Запеканка из творога	100	16,9	9,6	13,2	209
7.075	Кисломолочный продукт	150	5,2	5,8	8,5	104,9
7.004	Сгущенное молоко	10	-	-	-	-
7.3/13	Батон с сыром	30/5	4,9	2,9	14,0	104
10 часов						
7.031	Сок или фрукты в ассортименте	85	-	-	8,4	33,7
Итого			27	18,3	44,1	451,6
Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	93
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
7.11/8/1	Гуляц из мяса говядины	50/50	14,7	15,7	3,5	214
7.н151-2	Макаронные изделия отварные	150	2,8	4,1	17,1	118
7.4/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
7.002	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			24,26	30,6	84,9	700,15
Полдник						
7.1/12	Тесто дрожжевое сдобное	1000	85,7	90,3	504,1	3204
7.19/12	Фарш из свежей капусты с яйцом	1000	33,4	55,9	54,5	855
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,9	229,5	219
7.12/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			128,15	154,25	809,5	4,371,3
Итого за день			179,41	203,15	938,5	5,523,05

Шестой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
7.8/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) маслом сливочным	200	5,1	5,9	24,7	172
7.11/10	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,02	45,82
7.035/3	Батон с маслом сливочным	30/5	3,9	7,7	23,5	181
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	85	-	-	8,4	33,7
Итого			10,4	15,1	68,3	422,7
Обед						
7.13/1	Салат из моркови с изюмом с растительным маслом	60	0,7	4,0	6,1	62
7.32/2	Суп фасолевый	200	3,7	3,9	12,0	99
7.36/8/1	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	200	19,2	17,6	35,0	379
7.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
7.002	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			23,76	24,8	94,7	747,97
Полдник						
7.6/5	Сырники из творога	100	17,1	9,5	20,3	237
7.075	Кисломолочный продукт	200	4,2	3,7	5,8	78
208	Кондитерские изделия	35	1,75	1,02	28,27	128,22
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			24,7	14,37	66,68	501,52
Итого за день			63,26	54,57	235,28	1,665,37

Седьмой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
2/4	Каша кукурузная молочная маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195
14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,4	15,2	68	463,68
Обед						
19/1	Салат из морской капусты, моркови, с яйцом с растительным маслом	60	1,3	6,6	1,7	71
32/2	Суп- пюре гороховый	200	5,2	1,8	14,4	96
36/3	Гарнир овощной сборный	150	3,9	3,9	16,6	118
15/8	Биточки из мяса говядины паровые с рисом	80	11,7	11,6	4,7	171
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
058	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			21,26	22	64,3	644,15
Полдник						
9/7	Котлеты рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			26,3	6,95	62,5	338,3
Итого за день			61,96	44,15	194,8	1,446.13

Восьмой день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10ч: Сок или фрукты в ассортименте		100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			16,5	17,1	76,1	520,68
Обед						
9/2	Рассольник со сметаной	200	7,2	4,1	13,0	119
18/8	Зразы из мяса говядины	80	10,2	10,8	8,6	173
10/3	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113
15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
058	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			18,16	21,7	71,7	585,79
Полдник						
296	Шанежка с картофелем	25	1,8	2,5	19	101,5
19/4	Запеканка капустная	100	5,2	7,0	21,3	170,0
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			8,65	9,65	61,7	364,8
Итого за день			43,31	48,45	209,5	1,471,27

Девятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
2/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом сливочным и сыром	30/5/5	5,0	6,6	14,1	137
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	85	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,9	15,5	68,5	474,68
Обед						
4.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и рас. маслом	60	1,0	4,0	5,90	63,0
3/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93,0
3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
1/9	Мясо кур отварное (порц. Без кости)	100	11,8	11,2	0,1	148
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,5	0,0	18,3	72
058	Хлеб ржаной	25	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			22,06	24,4	79,8	627,15
Полдник						
12/7	Тефтели рыбные в соусе с рисом	60	11,9	4,2	11,2	131
15/	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61
208	Кондитерские изделия	40	0	0	9,1	35
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			14,95	5,75	43,8	285,3
Итого за день			51,91	34,95	192,1	1,387,13

Десятый день

САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
17/5	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237
341	Кисломолочный продукт	150	5,6	5,0	7,8	106
3/13	Батон с сыром	30/5	4,9	2,9	14,0	104
10 часов						
031-346	Сок или фрукты в ассортименте	85	0	0	8,4	33,7
Итого			25,1	18,4	51,1	480,7
Обед						
27/2	Суп – пюре из разных овощей	200	2,7	3,6	9,5	81
29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	60	0,9	6,0	5,2	79
14/8	Биточки из мяса говядины паровые	60	11,4	11,1	5,2	166
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
058	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
144	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			28,06	28,1	99,2	764,15
Полдник						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95
12/12	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	70	2,5	1,3	15,2	83
10/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
144	Хлеб пшеничный	25	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			7,55	5,15	48,6	271,3
Итого за день			60,71	51,65	198,9	1,516,15

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Костяня Карине Романовна

Действителен с 23.09.2021 по 23.09.2022