

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ-детский сад № 1



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ "ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД"
ДЛЯ ДЕТЕЙ (от 3 до 7 лет) , ПОСЕЩАЮЩИХ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -ДЕТСКИЙ САД № 1

(с 10,5 часовым пребыванием детей)

г.Екатеринбург

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя первая

Наименование изделий (блюдо)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом	180	5,81	2,68	29,08	208,30	0,42	7.15/4/1
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	0,26	8.12/10
Батон с маслом	35	2,34	5,85	16,04	103,84	0,0	7.035/3
итого за прием:	415	9,55	9,95	56,35	373,16	0,3	
10-00							
Сок	200	0,9	0,18	18,18	82,8	10,0	4.20/10
итого за прием:	200	0,9	0,18	18,18	82,8	10,0	
Обед							
Икра кабачковая	50	1	4,5	4,7	60,9	0	7.275/1
Рассольник со сметаной	180	1,29	2,55	9,5	70,32	4,60	7.9/2/2
Биточки из мяса говядины	80	11,3	11,4	5,5	188,4	0,00	7.14/8
Картофельное пюре	130	2,04	3,3	21,5	136	0	7.н64-с-2
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	18	78,36	50,0	4.6/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,0	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	710	21,05	22,54	87,59	672,79	87,3	
Полдник							
Запеканка творожная с морковью	100	11,63	20,42	14,57	286,66	0	7.13/5
Сгущенное молоко	15	1,47	1,74	11,47	65,53	0,00	7.351
Кисло-молочный продукт	200	9,98	6,4	17	169,7	2,6	7.023-3
Кондитерское изделие	15	1,65	0,15	12,3	58,3	1,30	7.015/1
итого за прием:	330	24,73	28,71	55,34	580,19	2,7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1655	56,23	61,38	217,46	1708,94	0,0	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		2,23	1,38	-43,54	-91,06		

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя первая

Наименование изделий (блюд)	Выход,г	Химический состав			Энергетическая ценность,ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки,г	жиры,г	углеводы,г			
Завтрак							
Каша ячневая молочная	180	5,2	5,05	13,2	199,69	0,31	7.14/4/1
Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,50	7.13/10
Батон	35	2,57	1	17,77	78,33		7.189-9
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	0,00	7.435/2
итого за прием:	425	12,96	11,34	45,11	414,9	0,50	
10-00							
Фрукты в ассортименте	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	4.19/10
итого за прием:	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	
Обед							
Салат из морской капусты и моркови с яйцом	50	0,62	2,6	3,46	84,57	0	7.19/1/1
Суп пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	91,86	6,24	7.27/2
Кабачки тушеные	130	1,20	6,7	8,5	108,3	0,00	7.35/3/2
Котлета из говядины	80	12,4	10,8	3,7	179,3	0,00	7.н163
Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19,26	79,04	50,00	8.4/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	730	21,88	24,75	76,97	684,77	50,00	
Уплотненный полдник							
Макаронные изделия в молоке	120	2,76	3,62	9,76	87,33	0,0	7.н132/5
Ватрушка со сметаной	80	7,9	12,3	41,8	341,4	0,00	7.6/12/1
Кисло-молочные продукты	150	4,18	4,78	6,13	83,86	2,60	7.075
итого за прием:	350	14,84	20,7	57,69	512,59	2,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1645	50,13	57,24	193,26	1663,74	63,10	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-3,87	-2,76	-67,74	-136,26	63,10	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

3 день, неделя первая

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Каша пшенная, молочная, с маслом сливочным	180	5,3	6,5	20,17	182,19	0,27	7.н119с-1
Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	111,94	0,00	7.285
Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	103,84	0,0	7.035/3
итого за прием:	416	10,72	15,47	51,99	397,97	0,00	
10-00							
Фрукты в ассортименте	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	4.19/10
итого за прием:	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	
Обед							
Салат из помидор	50	0,62	2,6	2,73	35,00	0	7.288/2
Борщ со сметаной	200	1,82	2,8	11,28	76,94	8,65	7.н136
Мясо - картофельная запеканка с отварным мясом	180	13,91	13,03	28,2	309,54	7,20	7.36/8/2
Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61,78	0	7.197
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
итого за прием:	720	21,35	19,26	85,4	622,07	15,85	
Полдник							
Запеканка из творога с изюмом	100	12,78	15,96	16,71	289,25	0,70	7.11/5
Кисло-молочные продукты	200	5,2	6,4	21,8	166	2,60	7.356
Сгущенное молоко	15	1,47	1,74	11,47	65,53	0,00	7.004
Кондитерское изделия	15	0,4	0	39,25	152,00	0	7.298
итого за прием:	330	19,85	24,1	89,23	672,78	3,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1606	52,37	59,28	240,11	1744,3	29,15	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-1,63	-0,72	-20,89	-55,7	29,15	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4 день, неделя первая

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	11,7	15,09	3,79	220,08	0,14	7.н038/5
Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	88,71	0,50	8.13/10
Батон	35	2,57	1	17,77	78,33		7.189-9
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	0,00	7.435/2

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя первая

Наименование изделий (блюд)	Выход,г	Химический состав			Энергетическая ценность,ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки,г	жиры,г	углеводы,г			
Завтрак							
Каша молочная ассорти (кукурузна-пшеничная)	180	4,95	5,72	25,7	190,62	0,59	7.19/4/1
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	0,26	8.12/10
Батон с маслом	35	2,34	5,85	16,04	103,84	0,0	7.035/3
итого за прием:	415	8,69	12,99	52,97	355,48	0,85	
10-00							
Сок	200	0,5	0,1	10,1	46	10,00	4.20/10
итого за прием:	200	0,5	0,1	10,1	46	10,00	
Обед							
Салат из отварной свеклы с чесноком	60	0,87	6,04	6,59	43,38	1,20	7.143
Суп картофельный с бобовыми	200	4,26	4	17,62	130,32	5,70	7.17/2
Макаронные изделия отварные	130	5,09	3,01	35,46	189,5	31	7.н151-1
Гуляш из мяса свинины	80	12,72	13,08	6,32	216,9	0,9	7.11/8/1-1
Кисель Витошка	200	0	0	0,18	0,16	40,00	7.343/3
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	740	27,86	26,88	94,56	719,04	40,00	
Уплотненный полдник							
Кисло-молочные продукты	150	5,8	6,4	9,4	116,5	2,60	7.075
Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,01	7.8/12
итого за прием:	210	11,1	10,3	41,8	304,5	2,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1565	48,15	50,27	199,43	1425,02	53,45	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-5,85	-9,73	-61,57	-374,98	53,45	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

1 день, неделя вторая

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,2	7,07	25,7	188,6	0,4	7.8/4/1
Кофейный напиток	200	3,01	2,88	13,36	88,71	0,50	8.13/10
Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0,00	7.035/3
итого за прием:	416	10,55	15,8	55,1	392,69	0,08	
10-00							
Сок в ассортименте	200	0,5	0,1	10,1	46	10,00	4.20/10
итого за прием:	200	0,5	0,1	10,1	46	10,00	
Обед							
Салат из картофеля с кукурузой консервированной и растительным маслом	50	0,58	8,51	5,85	101,27	3,86	7.27/1/1
Свекольник со сметаной	200	1,79	4,58	14,04	106,68	5,4	7.5/2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	12,4	14,83	11,84	248,02	2,50	8.31/8
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	71,68	50,00	4.6/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,72	25,08	65,16	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	700	20,18	28,94	90,1	662,11	57,90	
Полдник							
Пудинг из творога с изюмом	100	10,1	12,91	12,44	228,1		7.н040/4
Кондитерское изделия	15	0,4	0,4	12,1	52,5	0,00	7.298
Кисло-молочный продукт	200	9,98	6,4	17	169,7	2,6	7.023-3
Сгущенное молоко	15	1,47	1,74	11,47	65,53	0,00	7.351
итого за прием:	330	21,95	21,45	53,01	515,83	2,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1646	53,18	66,29	208,31	1616,63	70,58	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-0,82	6,29	-52,69	-183,37	70,58	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

2 день, неделя вторая

Наименование изделий (блюд)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	11,7	15,09	3,79	220,08	0,14	7.н038/5
Какао с молоком	200	2,86	2,97	13,66	100,69	0,52	7.285
Батон	35	2,57	1	17,77	78,33		7.189-9
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	0,00	7.435/2
итого за прием:	395	19,52	21,53	35,22	431,48	0,52	
10-00							
Фрукты в ассортименте	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	4.19/10
итого за прием:	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	
Обед							
Салат из моркови с изюмом	50	0,61	2	10,7	57,5	0,82	7.109
Щи со сметаной	200	1,68	2,76	8,14	64,92	12,00	7.н145
Жаркое по-домашнему	180	11,7	12,9	17,3	381,6		7.н070/1
Компот из кураги и изюма	200	0,32	0	19,26	79,04	50,00	8.4/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,72	25,08	65,16	0,00	7.15/10
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	700	19,23	18,65	95,51	717,52	62,82	
Полдник							
Кисло-молочные продукты	150	4,18	4,78	6,13	83,36	2,60	7,075
Пирожок с капустой	70	5,45	6,13	27,23	200	1,30	7.н038/5
итого за прием:	220	9,63	10,91	33,36	283,36	3,90	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1455	48,83	51,54	177,58	1483,84	77,24	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-5,17	-8,46	-83,42	-316,16	77,24	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
3 день, неделя вторая

Наименование изделий (блюд)	Выход,г	Химический состав			Энергетическая ценность,ккал	Вит. С, мг	№ рецен.
		Белки,г	жиры,г	углеводы,г			
Завтрак							
Каша гречневая, молочная, с маслом сливочным	180	5,56	5,65	28,94	189,25		7.2/4/1
Чай с молоком	200	1,4	1,42	11,23	61,02	0,26	8.12/10
Батон с маслом	36	2,34	5,85	16,04	103,84	0,0	7.035/3
итого за прием:	416	9,3	12,92	56,21	354,11	0,26	
10-00							
Фрукты в ассортименте	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	4.19/10
итого за прием:	140	0,45	0,45	13,49	51,48	10,00	
Обед							
Салат из огурцов с растительным имаслом	50	0,4	2	2,1	25,9	0,00	7.065
Суп рыбный	200	7,96	2,78	13,98	119,4	6,50	7.н161
Рагу из овощей с кабачками	150	2,3	4,9	14	115,2	0	7.237
Котлета из говядины	80	12,4	10,8	3,7	179,3	0,00	7.н163
Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,8	61,78	1,00	7.197
Хлеб ржаной	40	2,64	0,72	25,08	65,16	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	750	28,06	21,55	88,69	636,04	7,50	
Полдник							
Макаронные изделия с сыром	100	4,6	4,05	21,7	152,3		7.43-2/3/3
Кисло-молочные продукты	200	5,2	6,4	21,8	166	2,6	7.356
Кондитерское изделие	15	1,65	0,15	12,3	58,3	1,30	7.015/1
итого за прием:	315	11,45	10,6	55,8	376,6	2,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1621	49,26	45,52	214,19	1418,23	20,36	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин							
2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		-4,74	-14,48	-46,81	-381,77	20,36	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

4день, неделя вторая

Наименование изделий (блюды)	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г			
Завтрак							
Каша кукурузная молочная	180	4,21	6,64	22,5	182,6	0,40	7.095/2
Кофейный напиток	200	3,01	2,88	13,36	88,71	0,50	8.13/10
Батон	35	2,57	1	17,77	78,33		7.189-9
Сыр	10	2,39	2,47	0	32,38	0,00	7.435/2
итого за прием:	425	12,18	12,99	53,63	382,02	0,50	
10-00							
Фрукты в ассортименте	140	0,5	0,1	10,1	46	10,00	4.19/10
итого за прием:	140	0,5	0,1	10,1	46	10,00	
Обед							
Салат из помидор	50	0,62	2,6	2,73	35	0,00	7.288/2
Суп из овощей со сметаной	200	1,56	5,46	9,58	100,32	8,60	7.14/2
Плов из мяса кур	180	17,4	16,2	26,7	346,3	0,85	8.4/9
Напиток Витошка	200	0	0	0,38	1,6	40,00	7.343/1
Хлеб ржаной	40	2,64	0,72	25,08	65,16	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	700	24,5	25,25	79,5	617,68	49,45	
Полдник							
Картофельное пюре	130	2,04	3,3	19,64	137	0	7.н64-с-2
Тефтели рыбные	85	12,5	4,6	5,3	145,5	0,00	7.149с-11
Чай с лимоном	200	3,78	3,6	23,96	39,56	0,50	7.11/10
Кондитерское изделие	15	1,5	0,15	11,5	68,7	1,30	7.015/1
итого за прием:	395	19,82	11,65	60,4	390,76	1,30	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1660	57	49,99	203,63	1436,46	61,25	
Норма (дошкольные организации, 3-7 лет СанПин 2.4.1.3049-13		54	60	261	1800		
отклонение:		3	-10,01	-57,37	-363,54	61,25	

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

5 день, неделя вторая

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575899
Владелец Яковенко Светлана Михайловна
Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023

Наименование изделий (блюд)						
Завтрак	Выход, г	Химический состав		Энергетическая ценность, ккал	Вит. С, мг	№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г			
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис,пшено)	180	4,46	5,79	170,8	0,5	7.16/4/1
Какао с молоком	200	2,86	2,97	100,69	0,52	7.285
Батон с маслом	36	2,34	5,85	103,84	0,0	7.035/3
итого за прием:	416	9,66	14,61	375,33	0,52	
10-00						
Сок в ассортименте	200	0,45	0,45	51,48	10,00	4.20/10
итого за прием:	200	0,45	0,45	51,48	10,00	
Обед						
Салат из белокачаной капусты с маслом растительным	50	0,8	3,3	54,9	0,00	7.375
Суп крестьянский со сметаной	200	1,82	4,48	96,8	0	7.264
Печень по-строгановски	100	12,5	14,9	217,6	0,00	7.9/8/1
Картофель отварной	130	2,4	3,27	136,3	8,90	8.1/3/2
Напиток из шиповника	200	0,48	0	81	89,00	7.15/10
Хлеб ржаной	40	2,64	0,72	65,16	0,00	7.003
Хлеб пшеничный (Валетек 8)	30	2,28	0,27	69,3	0,0	7.052
итого за прием:	750	22,92	26,94	721,06	97,90	
Полдник						
Кисло-молочные продукты	150	4,18	4,78	83,86	2,60	7.075
Ватрушка с творогом	60	8,2	10,1	256,6		07.май
итого за прием:	210	12,38	14,88	340,46	100,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1576	45,41	56,88	1488,33	208,92	
2.4.1.3049-13		54	60	1800		
отклонение:		-8,59	-3,12	-311,67	208,92	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ПОДПИСАТЕЛЬ: Светлана Михайловна

ПОДПИСАНИЕ: 10.04.2022 18:04:23

ПОДПИСАНИЕ: 10.04.2022 18:04:23