

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521

620135, г. Екатеринбург, ул. Шефская, 100

телефон (343) 334-35-12

е-mail: detsad-521@yandex.ru

ИНН/КПП 6673185275/668601001

ОГРН 1086673008476



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детским садом № 521

Н.В. Богатова

10 января 2022 года

Основное (организованное) меню,

включаяющее горячее питание

возрастная категория: от 3 до 7 лет

в МБДОУ с 10,5-часовым пребыванием воспитанников

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1							
ДЕНЬ 1							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,08	6,66	25,54	196,2	7.066/1
	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3,68	3,76	15,58	122,84	4.13/10
	Сыр	10	2,15	2,22		29,15	7.435/2
	Итого за завтрак	400	13,99	13,84	62,44	442,19	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с растительным маслом, соевым соусом, растительным маслом	60	0,85	5,38	6,58	75,51	7.29/1
	Суп рыбный с крупой	180	8,42	2,84	17,32	135,40	7.423
	Бефстроганов из печени	70	19,72	17,43	2,43	272,08	7.26/8
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,09	7.6/1/2
	Рис отварной	130	5,29	4,81	32,58	187,72	7.4076/1
	Компот из сухофруктов	180			12,71	53,06	7.6/10
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,02	7.050
	Итого за обед	695	39,33	32,86	103,34	881,38	
	Кефир	150	5,60	6,40	8,20	112,00	7.366
Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346	
Шанежка с картофелем	80	5,05	7,05	27,74	212,63	7.148/1	
	Итого за полдник	330	11	13,8	46,32	364,23	
	Итого за день	1525	65,07	60,65	227,25	1756,8	
ДЕНЬ 2							
Завтрак	Каша из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	180	5,34	7,72	23,36	193,55	7.4026
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,75	7.01
	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с молоком	180	2,63	2,81	13,35	95,76	7.118/1
	Итого за завтрак	400	11,1	19,98	58,11	384,06	
Второй	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4

Завтрак	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
	Салат из отварного картофеля с кукурузой, репчатым луком и растительным маслом	60	0,73	1,17	3,09	27,43	7.27/1
Обед	Суп-пюре из разных овощей	180	2,42	3,90	10,30	91,56	7.27/2
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,81	3,66	218,34	7.230
	Свекла, тушенная со сметаной	130	2,54	5,53	17,51	125,20	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	180			12,71	53,06	7.115
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	7.34/2/4
	Итого за обед	675	24,84	25,15	76,38	647,67	
	Кефир	150	5,60	6,40	8,20	112,00	7.366
	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
	Сырники из творога	100	13,71	16,59	20,3	317,3	4.6/5
Сгушенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004	
Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6	
Итого за полдник	385	22,85	25,69	62,84	609,65		
Итого за день	1560	59,542	70,97	212,48	1710,38		
ДЕНЬ 3							
Завтрак	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	180	4,41	7,01	23,21	184,96	7.162/1
	Сыр	10	2,15	2,22		29,15	7.435/5
	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Какао с молоком	180	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
	Итого за завтрак	400	12,72	13,55	60,31	419,05	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	62,76	7.20/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,66	4,70	10,96	97,38	4.31/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	17,55	13,53	39,98	378,13	4.38/8
	Компот из яблок	180	0,07	0,07	14,79	61,77	7.197
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7.050	
Итого за обед	670	24,93	23,53	102,99	736,56		

Полдник	Ряженка	150	6,00	12,00	8,20	168,00	7,365	
	Банан	150	1,89	0,13	27,47	112,14	7,279	
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7,004	
	Лапшевник с творогом	100	14,62	18,15	14,62	312,50	7,н121/4	
Итого за полдник		415	23,62	31,59	58,89	641,79		
Итого за день		1585	62,02	68,817	237,34	1866,40		
ДЕНЬ 4								
Завтрак	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	180	5,12	7,44	20,96	185,96	7,14/4	
	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7,189-5	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,75	7,01	
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3,68	3,76	15,58	122,84	4,13/10	
Итого за завтрак		400	11,93	20,65	36,98	403,55		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7,031/4	
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69		
Обед	Салат из припущенной моркови яблок с растительным маслом	60	0,68	4,09	7,74	58,23	7,13/1	
	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	180	1,94	2,99	14,00	95,80	7,165-1	
	Капуста тушеная	130	2,93	4,82	13,93	108,76	7,н76с	
	Виточки из куры	70	11,77	12,01	6,91	201,10	7,н019	
	Кисель из кураги	180	0,55	0,01	22,77	94,81	7,024	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7,002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7,050	
	Итого за обед		670	22,69	24,70	96,27	695,22	
	Полдник	Йогурт питьевой	150	7,49	4,79	12,74	127,29	7,023
		Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7,346
Печенье		20	2,08	1,04	15,36	91,60	7,308/6	
Виточки морковные с творогом запеченные		100	5,97	8,14	19,05	183,32	7,24/3/3	
Соус фруктовый (из яблок)		20	0,02	0,02	3,21	13,56	7,8/1/1/2	
Итого за полдник		390	15,91	14,34	60,74	455,37		
Итого за день		1560	51,28	59,84	209,14	1623,14		
ДЕНЬ 5								
Завтрак	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	180	5,87	7,36	25,28	195,39	7,н080-2	
	Сыр	10	2,15	2,22		29,15	7,435/2	

Завтрак	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с лимоном	180	0,04		12,93	54,71	7.022-3
	Итого за завтрак	400	11,14	10,78	59,53	373,25	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с раст. маслом	60	0,95	3,66	7,78	65,01	7.28/1
	Суп гороховый	180	3,90	3,48	15,70	115,90	7.н086/2
	Тертые рыбные	80	12,27	4,46	5,21	143,37	7.149с-1
	Картофельное пюре	130	2,96	3,91	21,97	143,92	7.64с
	Компот из сухофруктов	180	3,30	0,60	20,90	53,06	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,52	0,18	10,02	46,02	7.003-2
	Хлеб пшеничный	20					7.050
	Итого за обед	680	24,898	16,29	94,292	657,78	
	Омлет натуральный	100	7,85	10,06	2,53	146,75	7.н038/1
	Ряженка	150	6,00	12,00	8,20	168,00	7.365
	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
	Вагрушка с повидлом	80	5,59	4,52	46,69	269,01	7.150/1
	Итого за полдник	430	19,79	26,93	67,80	623,36	
	Итого за день	1610	56,58	54,15	236,77	1723,39	
НЕДЕЛЯ 2							
ДЕНЬ 6							
Завтрак	Каша манная вязкая молочная с маслом сливочным	180	5,08	6,66	25,54	196,2	7.066/1
	Батон с маслом и сыром	35/5/9	3,08	1,20	21,32	94,00	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком 2	180	3,68	3,76	15,58	122,84	4.13/10
	Итого за завтрак	409	11,84	11,62	62,44	413,04	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым маслом, растительным маслом	60	0,85	5,38	6,58	75,51	7.29/1
	Свекольник вегетарианский со сметаной	180	1,77	4,10	13,75	101,03	7.258
	Биточки из говядины паровые	80	11,37	11,45	5,50	188,44	7.14/8
	Рагу из овощей	130	2,84	4,75	15,23	121,21	7.н180
	Компот из кураги	180	0,49		18,71	76,46	7.110
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7.050

	Итого за обед	680	22,14	26,46	90,696	699,17	
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7.308/6
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,60	49,15	7.004
	Запеканка из творога с рисом	100	14,26	21,10	17,50	315,70	7.14/5/3
	Кефир	150	5,60	6,40	8,20	112,00	7.366
	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
	Итого за полдник	385	23,4	30,2	60,04	608,05	
	Итого за день	1574	58,1	68,4	228,3	1789,3	
ДЕНЬ 7							
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	180	5,24	7,80	22,89	186,67	7.н123с4
	Сыр	10	2,15	2,22		29,15	7.435/5
	Батон	40	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Чай с молоком	180	2,63	2,81	13,35	95,76	7.118/1
	Итого за завтрак	410	13,1	14,03	57,56	405,58	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69	
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,83	4,45	6,34	62,76	7.20/1
	Щи вегетарианские со сметаной	180	1,68	2,76	8,14	64,98	7.н146
	Рыба, запеченная в молочном соусе	70	8,86	2,27	4,26	95,22	7.6/7/1
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,97	143,92	7.64с
	Напиток из шиповника	180	0,42	0,00	20,72	85,58	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7.050
	Итого за обед	690	19,57	14,17	92,35	588,98	
	Виточки картофельные с морковью запеченные	100	2,70	3,85	17,43	121,25	7.22/3/3
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,09	4.6/11
	Банан	180	1,89	0,13	27,47	112,14	7.131-1
	Ватрушка со сметаной	80	7,93	12,36	41,88	341,49	7.6/12/1
	Ряженка	180	6,00	12,00	8,20	168,00	7.365
	Итого за полдник	560	18,75	29,96	95,78	763,97	
	Итого за день	1760	52,17	58,31	260,84	1827,53	
ДЕНЬ 8							

Завтрак	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	180	3,41	5,65	19,90	155,98	7.н091/1
	Батон с маслом и сыром	30/5/9	3,08	1,20	21,32	94,00	7.175/1
	Какао с молоком	180	3,08	3,12	15,78	110,94	7.285
Второй завтрак	Итого за завтрак	404	9,57	9,97	57	360,92	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
Обед	Салат из отварной свеклы с изюмом и растительным маслом	60	0,77	4,44	13,72	99,97	7.25/1
	Суп овощной на вегетарианском бульоне со сметаной	180	1,33	2,77	7,82	63,87	7.043с-2
	Бефстроганов из отварной говядины в молочном-сметанном соусе	70	7,60	7,75	3,68	126,04	7.257
	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,26	5,06	29,36	191,89	7.н151
	Компот из яблок	180	0,07	0,07	14,79	61,77	7.197
Подник	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7.050
	Итого за обед	670	18,848	20,87	100,29	680,06	
	Йогурт питьевой	150	9,98	6,40	16,98	169,72	7.023-3
	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7.346
Итого за полдник	Запеканка морковная	100	2,47	3,72	19,91	111,10	7.38/3
	Пирожок с яблоком	80	3,90	6,08	22,12	172,83	7.085/1
	Итого за полдник	430	16,704	16,55	69,39	493,252	
Итого за день		1604	45,872	47,54	241,832	1603,234	
ДЕНЬ 9							
Завтрак	Каша пшеничная на молоке со сливочным маслом	180	5,94	7,94	23,68	208,16	7.11/4
	Батон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7.189-5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,75	7.01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,80	2,82	16,88	114,88	7.067
Второй завтрак	Итого за завтрак	400	11,87	20,21	61,96	417,788	
	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7.031/4
Итого за завтрак	Салат из припущенной моркови яблок с растительным маслом	60	0,68	4,09	7,74	58,23	7.13/1
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,76	3,06	12,18	88,96	7.20/2

Обед	Бигус с мясом кури	200	21,66	8,11	13,96	222,22	7,н350	
	Кисель из кураги	180	0,55	0,01	22,77	94,81	7,024	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7,002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7,050	
	Итого за обед	670	29,468	16,052	87,57	600,74		
Полдник	Кефир	150	5,60	6,40	8,20	112,00	7,366	
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,60	7,308/6	
	Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7,346	
	Омлет натуральный	100	11,78	15,09	3,79	220,13	7,н038/5	
	Итого за полдник	370	19,81	22,88	37,73	463,33		
	Итого за день	1540	61,898	59,292	202,41	1550,858		
ДЕНЬ 10								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,27	7,07	25,76	187,88	7,8/4/1	
	Сыр	10	2,15	2,22	29,15	7,435/5		
	Багон	30	3,08	1,20	21,32	94,00	7,189-5	
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	0,75	7,01	
	Чай с лимоном	180	0,04		12,93	54,71	7,022-3	
		Итого за завтрак	410	10,594	18,744	60,088	366,492	
	Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	69	7,031/4
	Итого за завтрак	100	0,75	0,15	15,15	69		
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, репчатого лука с раст. маслом	60	0,95	3,66	7,78	65,01	7,28/1	
	Суп-пюре гороховый	180	5,24	1,94	35,64	105,72	4,29/2	
	Виточки рыбные	60	15,03	6,69	7,05	161,74	7,355	
	Картофельное пюре	130	2,96	3,91	21,97	143,92	7,64с	
	Компот из сухофруктов	180			12,71	53,06	7,115/1	
	Хлеб ржаной	30	3,30	0,60	20,90	90,50	7,002/1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,02	7,050	
		Итого за обед	660	28,998	16,98	116,072	665,97	
	Полдник	Суфле творожное	100	19,65	24,14	15,92	402,50	7,н166
		Яблоко свежее	100	0,35	0,35	10,38	39,6	7,346
Повидло		20	0,08		13,31	50,40	7,185	
Йогурт питьевой		150	7,49	4,79	12,74	127,29	7,023	
	Итого за полдник	370	27,57	29,28	52,35	619,79		
	Итого за день	1540	67,912	65,154	243,66	1721,252		