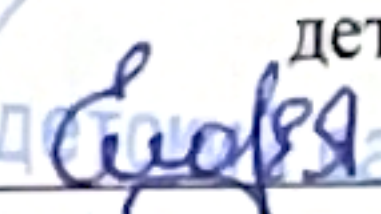
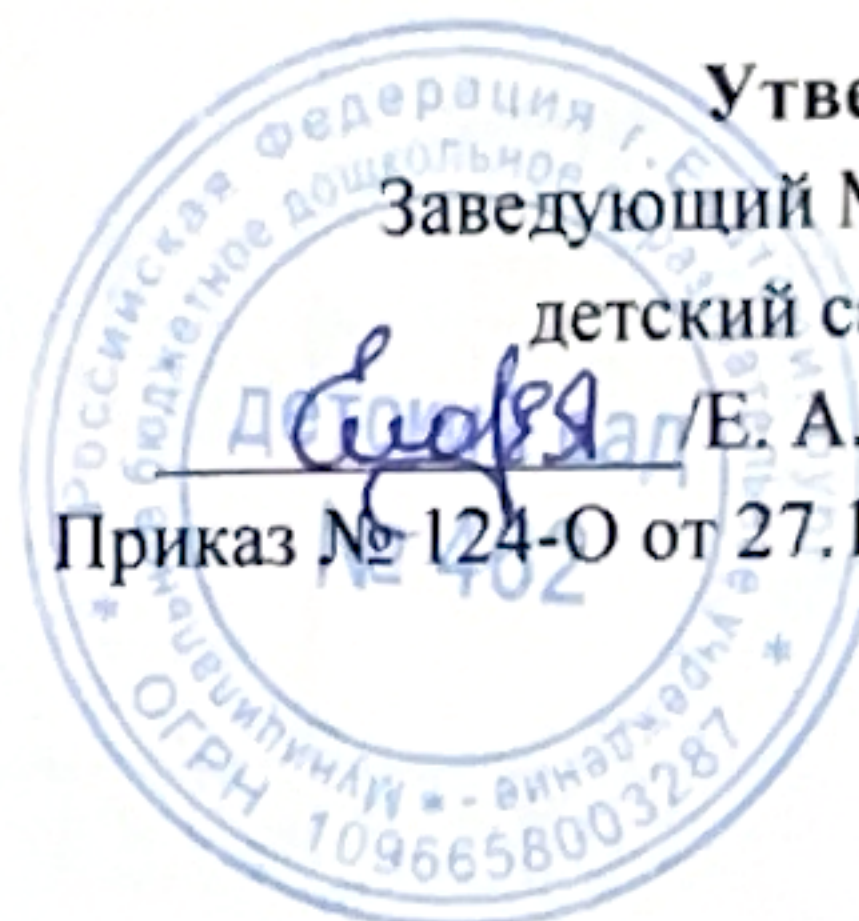


Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Администрации Верх-Исетского района
г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД № 462

620102, г. Екатеринбург, ул. Посадская, 40/3 Тел./факс: (343) 233-93-09
E-mail: mdou462@eduekb.ru

Утверждено:
Заведующий МБДОУ -
детский сад № 462
 /Е. А. Елокова
Приказ № 124-О от 27.12.2024 г.



Примерное 10-ти дневное меню (3 – 7 лет)

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	29,20	202,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
7.035	Батон с маслом	40	6,91	11,84	47,47	262,80
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			16,19	22,02	110,27	625,80
4.1/1	Кукуруза, консервированная	30	1,00	0,50	6,30	29,00
2/2	Борщ со сметаной	200	1,78	4,56	12,38	100,54
4.11/8	Гуляш из мяса	80	10,40	11,00	3,80	154,00
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	80	2,80	0,60	39,60	150,00
6/10	Компот из сухофруктов	200	0,40	0,00	17,90	65,00
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			19,02	17,14	93,38	568,05
9/5	Запеканка из творога	150	33,00	32,10	13,70	268,37
12/11	Сгущенное молоко д/запеканок	18	0,50	0,16	1,06	22,00
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	200	5,60	6,40	8,20	112,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			41,08	38,84	37,72	472,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			76,29	78,00	241,37	1666,18

ВТОРОЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,80	43,70	248,00
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	157,00
4.19/10	Свежие фрукты	140	0,50	0,50	15,00	63,00
ИТОГО			15,80	17,70	95,60	589,00
14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,50	9,80	100,40
7.275/2	Икра кабачковая	30	0,60	2,70	2,80	36,50
3/3	Картофельное пюре	130	2,50	3,60	20,60	121,00
4.4/7	Рыба тушеная с овощами	100	9,69	5,20	4,85	132,16
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0,30	0,00	19,30	79,00
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			21,94	17,48	70,75	538,57
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,30	3,80	12,50	105,60
5/12	Ватрушка с творогом	65	6,40	5,50	21,50	161,20
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			11,68	9,48	56,96	367,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			49,42	44,66	223,31	1495,33

ТРЕТИЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калори и
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,50	6,20	32,50	206,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
7.035	Батон с маслом	40	2,30	9,10	15,40	154,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,68	18,08	81,50	521,00
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с	60	1,00	4,00	7,10	63,00
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	6,80	2,10	10,90	87,00
4.27/8	Кнели мясные паровые	80	13,60	14,80	4,60	228,40
4.8/3	Капуста тушеная	130	3,00	2,50	15,10	89,60
15/10	Напиток из шиповника	180	0,20	0,10	16,30	59,00
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			16,38	25,17	67,40	596,51
2/6	Омлет натуральный	150	8,97	11,02	2,17	160,16
4.23/12	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	114,50
11/10	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	8,20	32,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			13,65	12,50	44,33	376,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			41,71	55,75	193,23	1494,13

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калории
14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,00	5,30	33,70	195,00
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00
4/13	Батон с маслом и сыром	50	5,80	8,30	14,80	157,00
4.19/10	Свежие фрукты	140	0,50	0,50	15,00	63,00
ИТОГО			15,80	17,20	85,60	536,00
20/2	Суп - лапша на курином бульоне	200	1,90	2,80	12,00	78,00
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,50	3,70	17,50	107,90
5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	14,20	13,70	12,80	255,30
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,10	0,00	15,60	64,60
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			21,34	20,60	71,30	575,31
8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,50	4,00	33,80	210,50
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,40	5,00	5,40	79,80
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			8,88	9,18	62,16	391,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,02	46,98	226,16	1565,57

ПЯТЫЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калори и
16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	6,40	24,20	188,80
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
7.035	Батон с маслом	40	2,30	9,10	15,40	154,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			10,18	18,28	73,20	503,80
4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,90	3,40	6,80	58,00
9/2	Рассольник со сметаной	200	1,50	2,80	10,60	78,20
35/8	Суфле из печени	70	16,00	5,90	2,10	137,00
43/3	Макаронные изделия отварные	100	3,06	3,06	21,99	123,70
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0,66	0,00	23,46	95,42
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			24,76	15,64	78,35	561,83
40/3	Запеканка морковная с творогом	150	12,60	20,10	34,10	398,50
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	200	5,60	6,40	8,20	112,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			20,18	26,68	57,06	580,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			55,12	60,60	208,61	1646,09

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,22	5,44	28,42	196,44
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
4/13	Батон с маслом и сыром	60	10,29	15,07	32,42	318,00
4.19/10	Свежие фрукты	140	0,50	0,50	15,00	63,00
ИТОГО			18,71	23,61	87,84	657,44
7.367	Огурец консервированный	30	0,20	0,00	0,70	3,90
6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,62	2,76	8,44	65,76
3/3	Картофельное пюре	100	2,04	3,11	15,19	103,58
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	10,90	1,80	1,80	107,70
2/10	Компот из яблок и изюма	180	0,10	0,00	15,60	64,60
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			17,50	8,15	55,13	415,05
22/2	Суп молочный с крупой	180	3,10	3,30	11,10	85,00
5/12	Ватрушка с творогом	65	6,40	5,50	21,50	161,20
12/10	Чай с молоком	180	0,10	0,00	8,20	32,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			11,58	8,98	55,56	348,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			46,97	55,57	231,07	1420,65

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калории
11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,88	6,58	26,10	207,48
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00
7.035	Батон с маслом	40	2,30	9,10	15,40	154,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			11,86	18,96	85,20	563,48
5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с	60	1,00	4,00	7,10	63,00
30/2	Уха рыбацкая	200	6,84	2,32	11,04	110,10
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	100	2,51	2,75	20,31	119,99
11/8	Гуляш из мяса	80	11,80	12,00	3,70	187,60
17/10	Киселек "Витошка"	200	0,00	0,00	48,00	190,00
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			24,79	21,55	103,55	740,20
2/6	Омлет натуральный	150	8,97	11,02	2,17	160,16
23/12-1	Пряник	25	1,20	0,70	19,40	87,50
10/10	Чай	180	0,00	0,00	8,20	31,00
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
ИТОГО			12,15	11,90	44,53	348,62
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			48,80	52,47	233,28	1652,30

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Кало- рии
18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	200	4,88	6,42	24,44	182,94
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
4/13	Батон с маслом и сыром	60	10,29	15,07	32,42	318,00
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,60	12,00	80,00
4.19/10	Свежие фрукты	140	0,50	0,50	15,00	63,00
ИТОГО			21,07	27,19	95,86	723,94
4.1/1	Кукуруза, консервированная	30	1,00	0,50	6,30	29,00
29/2	Суп-пюре гороховый	200	5,24	1,94	15,64	105,72
3/9	Рагу из мяса кур	200	21,78	0,20	17,06	253,36
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0,26	0,20	17,06	70,36
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,50
ИТОГО			30,92	3,32	69,42	527,94
10/1	Салат из отварной моркови с растительным маслом (с	60	0,70	4,00	7,90	64,00
4.296	Шанежка с картофелем	60	4,40	3,90	23,40	158,90
11/10	Чай с лимоном	180	0,10	0,00	8,20	32,00
ИТОГО			18,38	14,58	90,36	541,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			70,37	45,09	255,64	1793,54

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ САД

№ т.к.		Выход г	Б	Ж	У	Калории
8/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,58	6,34	22,18	178,60
14/10	Какао с молоком	180	3,50	3,10	22,10	121,00
7.035	Батон с маслом	40	2,30	9,10	15,40	154,00
20/10	Сок	180	0,18	0,18	21,60	81,00
ИТОГО			10,56	18,72	81,28	534,60
25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2,42	2,82	12,90	110,10
16/3	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	2,50	3,70	17,50	107,90
20/8	Тефтели из мяса говядины	80	11,30	11,60	8,10	200,00
15/10	Напиток из шиповника	180	0,40	0,00	19,70	81,00
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,40	69,51
ИТОГО			19,26	18,60	71,60	568,51
8/8	Запеканка из творога с яблоками	150	20,00	17,10	26,40	340,50
7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96
4.79/1	Кефир (кисломолочная продукция)	200	5,60	6,40	8,20	112,00
ИТОГО .			15,78	13,98	46,46	522,46
ИТОГО ЗА ДЕНЬ			45,60	51,30	199,34	1625,57