

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад №368
«Светлячок»
ОГРН № 1026602319193 от 27.09.2002 г.
ИНН/КПП 6658079924/665801001

620028 г. Екатеринбург, ул. Нагорная д. 8а Телефон 8(343)205-07-35.

e-mail: det_svetlyhok@mail.ru

сайт: http://368.tvoysadik.ru

Утверждаю

Заведующий МБДОУ-Детский сад

№368  А.С.Мищенко

Приказ №

3-4-5 от 28.02.2020

Примерное десятидневное меню МБДОУ –детский сад №368

(сад)

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Первый день(сад)

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал | |
|----------------------|----------------|---|--------------------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------|
| Завтрак | 7.331 | Каша пшеничная на молоке с маслом | 200 | 4,47 | 5,5 | 22,6 | 155,46 | |
| | 7.035/3 | Батон с маслом | 46 | 3,1 | 5,3 | 21,4 | 124,7 | |
| | 4.10/10 | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 31,02 | |
| | | Итого за прием | 426 | 7,52 | 11,6 | 50,86 | 311,25 | |
| 10ч | | Сок | 180 | 0,7 | 0,14 | 14,34 | 59,74 | |
| Обед | 7.4/1 | Салат из отварного картофеля с кукурузой, луком и растительным маслом | 60 | 1,2 | 3,1 | 9,99 | 72,67 | |
| | 7.25/2 | Суп-пюре из картофеля | 200 | 2,4 | 2,8 | 12,9 | 86,12 | |
| | 7.н151-1 | Свекла в молочном соусе | 150 | 3,3 | 3,69 | 20,9 | 114,88 | |
| | 7.234 | Бифштекс рубленный | 80 | 13,98 | 13,1 | 0,25 | 177,49 | |
| | 7.15/10/1 | Напиток из шиповника | 180 | 0,4 | 0 | 19,6 | 73,8 | |
| | 7.05 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 13 | 54,7 | |
| | 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 1,1 | 0,2 | 7,19 | 28,8 | |
| | | Итого | 730 | 24,4 | 23,2 | 83,9 | 608,6 | |
| | Полдник | 7.н166 | Суфле творожное | 120 | 16,02 | 25,23 | 20,02 | 420,68 |
| | | 7.351 | Сгущенное молоко для запеканок | 20 | 1,6 | 1,9 | 12,6 | 64,85 |
| 7.075-3 | | Кефир | 180 | 5,1 | 5,7 | 18,3 | 125,4 | |
| 7.015 | | Вафли | 25 | 3,2 | 1,6 | 24,3 | 132,5 | |
| | | Итого | 345 | 27,75 | 35,39 | 81,89 | 746,09 | |
| Итого за день | | | 1681 | 60,45 | 69,48 | 231,03 | 1725,9 | |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Второй день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | |
|---------------|--------------|--|-----------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | 7.8/4/2 | Каша геркулесовая с маслом | 200 | 5,2 | 7,5 | 25,9 | 177,33 |
| | 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 4,1 | 4,1 | 20,09 | 131,78 |
| | | Батон с маслом | 40 | 4,3 | 6,8 | 18,7 | 140,5 |
| | | Итого | 440 | 13,6 | 18,4 | 64,69 | 449,61 |
| 10ч | | Свежие фрукты | 140 | 0,6 | 8,5 | 5,8 | 50,7 |
| Обед | 7.31/1/5 | Салат из отварной свеклы с черносливом и раст.маслом | 60 | 0,80 | 4,4 | 13,2 | 100,3 |
| | 7.14/2/3 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,13 | 4,02 | 7,11 | 75,41 |
| | 4.3/3 | Картофельное пюре | 230 | 15,4 | 16,96 | 10,14 | 251,03 |
| | 4.9/7 | Биточки рыбные | 80 | 25,7 | 2,26 | 6,11 | 210,4 |
| | 4.5/10 | Компот из кураги и изюма | 200 | 0,4 | 0 | 17,4 | 71,9 |
| | 4.7/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 34,6 |
| | 7.003 | Хлеб ржаной | 20 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 72,4 |
| | | Итого | 830 | 30,83 | 32,78 | 66,44 | 591,7 |
| Полдник | 4.21/2 Сок | Суп молочный с лапшой | 200 | 5,2 | 7,5 | 25,9 | 194,2 |
| | 7.8/12 | Сдоба обыкновенная | 60 | 4,1 | 3,8 | 35,9 | 190,64 |
| | 7.11/10 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8,4 | 35,6 |
| | 7.05 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| | | Итого | 480 | 8,9 | 10,16 | 71,16 | 404,69 |
| Итого за день | | | 1836 | 70,9 | 57,93 | 195,82 | 1700 |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Третий день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|--------------|--|-----------|------|------|-------|--------|
| Завтрак | 4.1/4 | Каша гречневая | 200 | 5,4 | 6,3 | 28,8 | 197,7 |
| | | Какао с молоком | 200 | 2,4 | 2,5 | 13,3 | 110,4 |
| | 7.352 | Батон с маслом с сыром | 49 | 4,8 | 7,4 | 18,7 | 149,6 |
| 10 ч. | | Свежие фрукты | 160 | 1,5 | 0,5 | 15,1 | 63 |
| | Итого | | 609 | 14,1 | 16,6 | 75,9 | 520,7 |
| Обед | 7.6/1 | Салат с морковью с яблоками и раст. маслом | 60 | 0,6 | 8,5 | 5,8 | 18 |
| | 7,н145 | Щи со сметаной | 200 | 2,5 | 4,3 | 18,4 | 59,1 |
| | 7.151-4 | Макароны отварные | 100 | 5,3 | 4,6 | 38,2 | 211 |
| | 7,10/8/2 | Печень в молочном соусе | 80 | 17,9 | 16,9 | 3,9 | 268,9 |
| | 7.3/10/4 | Компот из яблок и чернослива | 200 | 0 | 0 | 12,7 | 53,1 |
| | 7.05 | Хлеб пшеничный | 40 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| | 7.003 | Хлеб ржаной | 20 | 2 | 0,4 | 12,5 | 54,3 |
| | Итого | | 700 | 29,6 | 27,1 | 98,5 | 710,9 |
| Полдник | 7.н038/6 | Омлет натуральный | 120 | 8,6 | 11,2 | 2,7 | 147,66 |
| | 4.10/10 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 7,3 | 44,8 |
| | 7.05 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| | 7.277 | Вафли | 25 | 1 | 0,5 | 7,7 | 45,8 |
| | Итого | | 365 | 9,6 | 11,6 | 43,7 | 284,46 |
| Итого за день | | | 1674 | 54 | 58,9 | 191,7 | 1516 |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Четвертый день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|--------------|--|---------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | 7.142/2 | Тефтели рыбные с рисом в молочном соусе | 160 | 10,97 | 3,6 | 10,28 | 132,56 |
| | 7.357/2 | Батон с маслом и сыром | 49 | 4,8 | 6,7 | 14,58 | 130,1 |
| | 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,7 | 3,5 | 19,4 | 122,6 |
| | Итого | | 409 | 13,9 | 16,7 | 62,63 | 445,27 |
| 10ч | 7.131-1 | Свежие фрукты | 150 | 1,18 | 0,15 | 13,2 | 5,4 |
| Обед | 7.19/1/2 | Салат овощной с яблоками, яйцом и раст. маслом | 60 | 1,6 | 3,7 | 5,8 | 92,1 |
| | 7.056/1 | Суп-лапша на курином бульоне | 200 | 1,7 | 1,3 | 12,2 | 65,6 |
| | 7.н186с-1 | Суфле из мяса кур с рисом | 120 | 30,5 | 9,16 | 7,2 | 229,9 |
| | 7.7/10/1 | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 0 | 0 | 18,03 | 67,6 |
| | 7.050 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 34,6 |
| | 7.002/1 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 15,6 |
| | Итого | | 740 | 38,04 | 22,21 | 60,87 | 561,9 |
| | Полдник | 7.383/3 | Запеканка морковная | 155 | 3,6 | 5,2 | 21,2 |
| 4.23/1 | | Пряники | 40 | 1,4 | 0,8 | 23,8 | 97,9 |
| 7.12/10/4 | | Кефир | 200 | 4,5 | 5,5 | 18,7 | 130,2 |
| 7.050 | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| Итого | | | 415 | 9,5 | 11,3 | 64,8 | 353,8 |
| Итого за день | | 1564 | 77,6 | 53,9 | 226,9 | | |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Пятый день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------------|--------------|---|------------------------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|
| Завтрак | 7.н039-5 | Запеканка творожная | 150 | 20,1 | 24,6 | 14,7 | 367,8 |
| | 7.351 | Сгущенное молоко для запеканок | 20 | 1,5 | 1,7 | 11,5 | 58,8 |
| | 7.034 | Батон с маслом и сыром | 46 | 4,6 | 6,5 | 14,5 | 130,4 |
| | 7.13/10/1 | Какао на молоке | 200 | 4,1 | 4,1 | 20,09 | 132,1 |
| | Итого | | 416 | 30,3 | 37,28 | 60,8 | 689,4 |
| Обед | 7.325/1 | Свежие фрукты | 160 | 0,5 | 0,4 | 13,9 | 57,9 |
| | 7.26/1 | Салат из белокочанной капусты(с 01.09 до 01.03) | 60 | 0,7 | 4,4 | 13,24 | 89,09 |
| | 4.32/1 | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом с01.04.до01.09) | 60 | 1,0 | 3,6 | 6,4 | 61,88 |
| | 4.9/2 | Рассольник со сметаной | 200 | 1,9 | 2,8 | 12,9 | 81,12 |
| | 4.26/8 | Капуста тушеная | 140 | 2,9 | 3,9 | 15,21 | 82,08 |
| | 4.14/8 | Биточки из мяса говядины паровые | 70 | 13,23 | 12,6 | 4,8 | 187,7 |
| | 7.343/3 | Кисель «Золотой шар» | 200 | 0,01 | 0 | 0,26 | 1,17 |
| | 7.05 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 34,6 |
| | | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 72,4 |
| | Итого | | 730 | 21,7 | 24,1 | 57,36 | 520,95 |
| | Полдник | 7.н026 | Каша молочная ассорти (рис, греча) | 200 | 5,5 | 7,9 | 23,6 |
| 7.022/2 | | Чай с лимоном | 180 | 0 | 0 | 8,17 | 32,6 |
| 7.8/12 | | Шанежка с картофелем | 60 | 5,5 | 4,01 | 33,78 | 192,12 |
| Итого | | | 440 | 7,2 | 10,5 | 50,53 | 337,78 |
| Итого за день | | 63,19 | 73,78 | 225,8 | 182,59 | 1606,03 | |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Шестой день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------------|--------------|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | 4.14/4 | Каша ячневая молочная с маслом | 200 | 5,0 | 6,0 | 24,2 | 187,3 |
| | 7.10/10/1 | Чай | 180 | 0 | 0 | 8,2 | 34,5 |
| | 7.035/3 | Батон с маслом | 48 | 3,2 | 7,8 | 21,3 | 153,8 |
| 10 ч. | 7.031-1 | Сок | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,1 | 82,8 |
| | Итого | | 608 | 9,1 | 13,98 | 71,8 | 458,4 |
| Обед | 7.19/1/1 | Салат из морской капусты и моркови с растительным маслом | 50 | 0,5 | 7,4 | 3,4 | 80,4 |
| | 4.5/2 | Свекольник со сметаной | 200 | 1,7 | 4,4 | 14,1 | 106,9 |
| | 7.4/3 | Картофельное пюре с морковью | 120 | 2,9 | 3,6 | 21,1 | 143,2 |
| | 7.27/8 | Кнели мясные паровые | 80 | 18,4 | 19,36 | 4,7 | 295,38 |
| | 4.6/10 | Компот из сухофруктов | 200 | 0 | 0 | 12,3 | 53,1 |
| | 7.062 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,1 | 0,1 | 7,5 | 34,6 |
| | 7.003 | Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,5 | 16,7 | 72,4 |
| | | Итого | | 710 | 27,2 | 35,36 | 79,8 |
| Полдник | 7.9/5/1 | Запеканка из творога | 150 | 10,78 | 13,3 | 14,2 | 248,2 |
| | 7.075 | Кефир | 180 | 7,3 | 4,7 | 12,5 | 127 |
| | | Кондитерские изделия | 25 | 1 | 0,5 | 7,7 | 45,8 |
| | Итого | | 355 | 19,21 | 18,5 | 34,4 | 421 |
| Итого за день | | | 1673 | 54,41 | 63,26 | 164,78 | 1665,38 |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Седьмой день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|--------------|--|-----------|-------|-------|--------|--------|
| Завтрак | 4.14/7 | Суфле из рыбы | 150 | 33,06 | 12,88 | 2,9 | 289,2 |
| | 4,13/10 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 2,5 | 12,7 | 95,22 |
| | 7.034 | Батон с маслом ,сыром | 50 | 4,3 | 6,8 | 14,7 | 144,1 |
| 10ч | | Итого за прием | 400 | 0,9 | 0,2 | 18,2 | 82,8 |
| | 7.031-2 | Сок | 180 | 40,5 | 22,38 | 48,9 | 611,32 |
| Обед | 7.32/1/6 | Салат из отварного картофеля с соленым огурцом | 60 | 1,7 | 4,2 | 6,4 | 97,8 |
| | 4.27/2 | Суп-пюре из разных овощей | 200 | 2,5 | 3,9 | 10,7 | 86,0 |
| | 7.8/3/2 | Бигус с мясом | 200 | 20,9 | 19,05 | 14,2 | 252,2 |
| | 4.15/15 | Напиток из вишни | 200 | 0,5 | 0 | 18,4 | 73,3 |
| | 8.103 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,9 | 0,2 | 13 | 54,6 |
| | 7.003-1 | Хлеб ржаной | 35 | 2,3 | 0,4 | 14,6 | 57,6 |
| | Итого | | 715 | 29,8 | 27,75 | 77,3 | 621,5 |
| Полдник | 4.16/4 | Каша из пшена и риса молочная с маслом | 200 | 3,4 | 5,6 | 19,8 | 155,5 |
| | 7.150/4 | Ватрушка с повидлом | 60 | 3,9 | 3,6 | 32,9 | 196,6 |
| | 4.10/10 | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 8 | 34,7 |
| | | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| | Итого | | 480 | 8,8 | 9,4 | 70,7 | 432,4 |
| Итого за день | | | 1775 | 79,1 | 59,5 | 196,08 | 1665,3 |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Восьмой день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|----------------------|--------------|---|---------------------|-------------|-------------|--------------|---------------|
| Завтрак | 7.11/4/4 | Каша пшенная с маслом | 200 | 6,4 | 7,8 | 26,9 | 207,3 |
| | 7.357/2 | Батон с маслом и сыром | 55 | 5,5 | 8,4 | 23,3 | 160,6 |
| | 4.13/10 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,5 | 2,5 | 12,9 | 87,1 |
| | Итого | | 435 | 14,5 | 18,8 | 63,1 | 435 |
| 10 ч. | 4.19/10 | Свежие фрукты | 160 | 0,6 | 0,5 | 15,1 | 63 |
| Обед | 4.22/1 | Салат из отварной свеклы с морской капустой | 60 | 0,4 | 0 | 3,7 | 18,4 |
| | 4.15/1 | Салат из свежих помидор | 60 | 0,4 | 0 | 4,4 | 16,2 |
| | 4.2/2 | Борщ со сметаной | 200 | 1,7 | 4,5 | 12,3 | 91,2 |
| | 7.9/8/4 | Суфле из печени | 180 | 9,3 | 10,8 | 1,9 | 144,48 |
| | 7.15/14 | Компот из кураги | 200 | 0,1 | 0 | 17 | 58,7 |
| | 4.7/13 | Хлеб пшеничный | 40 | 3,5 | 0,4 | 23,5 | 98,5 |
| | Итого | | 680 | 26,1 | 24,5 | 77,2 | 600 |
| | Полдник | 4.37/3 | Запеканка капустная | 180 | 3,2 | 3,8 | 18 |
| | | Вафли | 25 | 5,5 | 3,4 | 49,2 | 272,8 |
| 4.10/10 | | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 8,1 | 100,6 |
| | | Хлеб пшеничный | 25 | 1 | 0,5 | 23,8 | 105 |
| Итого | | | 410 | 9,7 | 7,7 | 99,1 | 608,4 |
| Итого за день | | | 1685 | 53,3 | 46,4 | 239,1 | 1977,4 |

Утверждаю заведующий МБДОУ №368

Мищенко А.С.



Десятый день (сад).

| Прием пищи | № тех. карты | Наименование блюд | Выход (г) | Б | Ж | У | Ккал |
|---------------|--------------|---------------------------------------|-----------|-------|-------|-------|---------|
| Завтрак | 7.н040/1 | Пудинг из творога с изюмом | 130 | 14,8 | 18,8 | 20,1 | 337,2 |
| | 7.351 | Сгущенное молоко для запеканок | 25 | 2,9 | 3,5 | 22,9 | 131 |
| | 7.035/1 | Батон с маслом | 46 | 3,8 | 6,5 | 16,1 | 140,5 |
| | 7.067 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,5 | 2,5 | 12,7 | 93,9 |
| | | Итого | 401 | 24 | 31,3 | 71,8 | 702,6 |
| 10ч | 4.19/10 | Свежие фрукты | 160 | 0,5 | 0,5 | 15 | 63 |
| Обед | 7.275/1 | Икра кабачковая | 50 | 1,2 | 8,4 | 4,01 | 96,22 |
| | 7.55с | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,7 | 4,7 | 11,1 | 100,2 |
| | 4.44/3 | Греча рассыпчатая с овощами | 100 | 21,74 | 19,67 | 29,9 | 423,07 |
| | 4.12/8 | Гуляш из отварного мяса | 100 | 0,36 | 1,01 | 1,2 | 17,6 |
| | 7.5/10 | Компот из чернослива и изюма | 200 | 0,1 | 0 | 15,6 | 67,9 |
| | 7.062 | Хлеб пшеничный | 20 | 1,5 | 0,2 | 10 | 46,2 |
| | | Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,4 | 12,5 | 54,3 |
| | | Итого | 700 | 28,6 | 34,38 | 84,31 | 805,49 |
| Полдник | 7.162 | Омлет с картофелем | 160 | 4,22 | 5,46 | 17,99 | 128,36 |
| | 4.8/12 | Ватрушка со сметаной | 60 | 7,6 | 11,4 | 41,6 | 334,6 |
| | 7.10/10 | Кефир | 180 | 0 | 0 | 8 | 34,7 |
| | | Итого | 400 | 11,8 | 16,86 | 67,59 | 497,66 |
| Итого за день | | | 1661 | 64,4 | 82,64 | 223,7 | 2068,15 |