

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад пристра и оздоровления № 143
ИНН 6658077719 КПП 665801001

620109, г. Екатеринбург, ул. Красноуральская, 25б
тел.: +7/343/ 242-07-83, e-mail: mdou143@eduekb.ru

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 143

И.А. Сальникова

Приказ № 1/2-8 от 12.01.2021 г.



Примерное десятидневное меню

МБДОУ – детский сад пристра и оздоровления № 143

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	3,14	4,69	13,73	6,42	164,00	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	425	13,98	14,70	37,28	0,54	415,50	21,17
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
ИТОГО:	150	0,00	0,00	17,25	0,00	90,16	4,59
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	575	13,98	14,70	54,53	0,54	505,66	25,76
ОБЕД:							
Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и растительного масла	50	0,92	3,43	6,12	1,63	60,00	
Рассольник со сметаной	200	1,43	2,62	9,35	3,69	120,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Биточек из мяса говядины	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	50,16	74,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	728	22,36	20,93	81,14	82,61	637,67	32,48
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Пряник	40	1,60	1,60	35,20	0,16	211,20	
Омлет	130	12,68	17,06	2,28	0,18	212,88	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
ИТОГО:	350	14,28	18,66	37,48	0,34	541,18	27,57
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1653	50,61	54,29	173,14	83,49	1684,50	85,81

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Запеканка из творога и риса	100	14,50	9,89	18,78	0,15	224,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	6,41	80,60	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	104,00	
ИТОГО:	316	19,79	20,07	48,45	6,56	408,60	22,70
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	4,17
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	456	20,62	20,28	56,15	26,56	483,60	26,87
ОБЕД:							
Зеленый горошек	25	0,78	0,93	1,60	2,45	18,00	
Свекольник со сметаной	200	1,74	4,37	11,68	5,45	93,00	
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	
Зразы из мяса говядины	80	10,20	10,80	8,60	0,43	173,00	
Компот из чернослива	200	0,31	0,01	18,35	50,08	71,00	
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,20	14,01	0,00	67,32	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	12,69	0,00	67,17	
ИТОГО:	703	20,20	20,39	84,79	67,72	606,49	33,69
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,24	6,64	29,25	0,42	206,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
Пирожок с капустой	90	7,00	6,00	33,00	2,21	237,00	
ИТОГО:	470	14,24	12,64	70,44	2,63	474,50	26,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1629	40,82	55,06	53,32	211,38	1564,60	86,92

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,00	5,90	25,60	0,53	175,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	425	14	17,5	54,7	0,86	436	24,22
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
ИТОГО:	150	0	0	17,25	0	90,16	5,01
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	575	14,00	17,50	71,95	0,86	526,16	29,23
ОБЕД:							
Щи из свежей капусты с крупой и сметаной	200	1,49	2,54	6,10	10,85	67,00	
Макароны отварные	130	4,59	3,29	28,08	0,00	162,93	
Суфле из печени	80	16,10	5,50	2,20	3,53	123,00	
Компот из кураги и изюма	200	0,00	0,00	19,00	50,16	81,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	678	26,97	12,07	86,30	64,54	565,14	31,40
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	9,20	109,20	
Печенье	25	2,00	5,00	15,75	0,00	115,00	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	0,00	63	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
ИТОГО:	375	12,34	16,91	37,00	11,80	404,3	20,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1628	53,31	46,48	195,25	77,20	1495,60	81,34

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	25,35	14,40	19,80	0,35	313,50	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	123,65	
ИТОГО:	366	31,44	25,14	58,06	0,813	558,65	31,04
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	140	0,83	0,21	7,7	20	75	4,17
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	506	32,27	25,35	65,76	20,81	633,65	35,20
ОБЕД:							
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,40	10,10	6,41	88,00	
Жаркое по-домашнему	230	4,72	6,47	31,65	16,47	375,01	
Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	24,50	51,20	96,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	698	11,41	11,61	97,17	74,08	690,21	38,35
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Суфле из рыбы	100	14,75	4,25	3,25	0,09	111,25	
Консервирован. кукуруза	30	1,00	0,00	6,00	0,26	30,00	
Вафли	15	1,56	0,78	11,52	0,00	61,83	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,00	0,78	40,00	
ИТОГО:	345	17,39	5,04	29,77	1,13	243,08	13,50
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1549	61,07	42,00	192,71	96,02	1566,94	87,05

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша рисовая	200	6,00	5,80	42,40	0,52	248,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	0,47	80,10	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	425	13,7	15,01	68,56	1,058	458,1	25,45
10.00 Сок в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	10,00	45,08	
ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	10	45,08	2,50
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	525	14,10	15,41	78,36	11,06	503,18	27,95
ОБЕД:							
Свекла в сметанном соусе	130	2,17	2,34	11,61	4,96	74,53	
Уха рыбацкая	200	7,20	2,40	11,20	6,92	112,80	
Суфле из мяса	100	22,50	17,00	2,75	0,06	253,75	
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	89,00	66,00	
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,19	10,03	0,00	46,20	
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	0,00	48,87	
ИТОГО:	680	35,57	22,39	64,83	100,94	602,15	33,45
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Суп молочный с лапшой	200	3,40	3,70	12,00	0,42	95,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
Пирожок с морковью и джемом	60	3,77	2,74	24,69	0,27	138,86	
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	580	8,00	6,65	52,58	20,69	340,36	23,54
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1785	57,67	44,45	195,77	132,69	1445,69	84,95

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша ячневая на концентрированном молоке с маслом сливочным	200	5,97	5,26	30,73	6,42	195,20	
Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	0,00	31,50	
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	6,41	121,32	
Батон с маслом (30/6)	36	2,58	7,59	17,65	0,00	101,11	
ИТОГО:	236	8,613	13,02	38,41	6,408	253,931	14,11
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
ИТОГО:	150	0	0	17,25	0	90,16	5,01
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	386	8,61	13,02	55,66	6,41	344,09	19,12
ОБЕД:							
Салат из картофеля с зелёным горошком на растительном масле	50	1,50	5,58	5,08	3,22	76,67	
Суп крестьянский с крупой	200	1,80	4,40	10,10	6,41	88,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Биточек из мяса говядины	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	50,16	74,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	728	23,31	24,86	80,85	86,91	622,34	34,57
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Запеканка из творога с морковью	150	20,40	17,70	19,05	0,95	319,50	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
Пряник	40	1,60	1,60	35,20	0,16	211,20	
ИТОГО:	370	27,80	25,70	63,65	3,71	647,80	35,99
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1484	59,72	63,58	200,16	97,03	1614,23	89,68

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Омлет	130	12,68	17,06	2,28	0,18	212,88	
Консервирован. кукуруза	30	1,00	0,00	6,00	0,26	30,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,61	12,06	0,47	80,10	
Батон с маслом (30/6)	36	32,00	4,01	14,48	0,00	104,81	
ИТОГО:	376	47,38	23,68	28,82	0,65	427,79	22,10
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	140	0,83	0,21	7,7	20	75	4,17
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	516	48,21	23,89	36,52	20,65	502,79	26,27
ОБЕД:							
Салат из капусты с растительным маслом	60	1,00	4,00	5,90	22,54	63,00	
Суп картофельный с бобовыми	200	4,30	4,00	15,90	4,52	118,00	
Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	9,31	117,00	
Тефтели из мяса говядины	80	11,40	9,70	7,50	1,80	163,00	
Компот из кураги	200	0,00	0,00	19,00	50,32	78,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	738	24,17	22,08	97,08	88,49	670,20	37,23
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Каша пшенная молочная	200	6,50	6,00	31,20	0,42	206,00	
Шанежка с картофелем	90	6,00	8,00	31,00	0,00	244,00	
Чай	180	0,00	0,00	8,19	0,00	31,50	
ИТОГО:	470	12,50	14,00	70,39	0,42	481,50	29,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1724	84,88	59,97	203,98	109,55	1654,49	93,14

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,40	7,40	27,20	0,42	202,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	425	15,4	19	56,3	0,75	463	25,72
10.00 Сок в ассортименте	150			17,25		90,16	
ИТОГО:	150	0	0	17,25	0	90,16	5,01
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	575	15,40	19,00	73,55	0,75	553,16	30,73
ОБЕД:							
Борщ со сметаной	200	1,70	4,30	10,30	8,65	87,00	
Каша гречневая с овощами	130	7,45	5,89	32,76	0,78	216,67	
Печень по-строгановски	80	10,07	10,53	2,00	7,31	144,00	
Компот из чернослива и изюма	200	0,70	0,00	21,60	50,19	85,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	678	24,71	21,46	97,58	66,93	663,87	36,88
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Рагу из овощей	130	1,99	3,21	11,70	9,20	109,20	
Кисломолочные продукты в ассортименте	180	5,80	6,40	9,40	2,60	117,10	
Яйцо отварное	20	2,55	2,30	0,15	0,00	31,50	
Печенье	25	2,00	5,00	15,75	0,00	115,00	
ИТОГО:	355	12,34	16,91	37,00	11,80	372,80	20,71
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1608	52,45	57,37	208,13	79,48	1589,83	88,32

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Запеканка из творога	150	25,35	14,40	19,80	0,35	313,50	
Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	0,47	121,50	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	375	33,86	24,15	54,51	0,883	565	31,39
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	140	0,83	0,21	7,7	20	75	4,17
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	515	34,69	24,36	62,21	20,88	640,00	35,56
ОБЕД:							
Суп картофельный с макаронами	200	1,70	1,10	11,40	2,36	63,00	
Тушеная капуста	130	3,03	2,51	11,79	27,13	81,47	
Мясо кур отварное в соусе	80	9,76	10,48	1,68	0,46	140,00	
Кисель из клюквы	200	0,10	0,00	24,50	51,20	96,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	678	19,38	14,83	80,29	81,15	511,67	28,43
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Тефтели рыбные в соусе	130	11,10	6,00	10,70	0,60	247,00	
Зеленый горошек	25	0,78	0,93	1,60	2,45	18,00	
Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,00	0,78	40,00	
Вафли	15	1,56	0,78	11,52	0,00	61,83	
ИТОГО:	370	13,51	7,71	32,82	3,83	366,83	20,38
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1563	67,58	46,90	175,32	105,86	1518,50	84,36

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал	%Ккал
ЗАВТРАК:							
Каша манная молочная	200	5,30	5,10	27,50	0,42	178,00	
Кофейный напиток с молоком	180	2,71	2,59	12,02	6,41	80,60	
Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	5,00	6,60	14,10	0,07	130,00	
ИТОГО:	425	13,01	14,29	53,62	6,898	388,604	21,59
10.00 Сок в ассортименте	100	0,40	0,40	9,80	10,00	45,08	
ИТОГО:	100	0,4	0,4	9,8	10	45,08	2,50
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):	525	13,41	14,69	63,42	16,90	433,68	24,09
ОБЕД:							
Салат из свеклы с растительным маслом	90	1,20	7,50	6,15	1,74	96,00	
Суп из овощей со сметаной	200	1,50	5,20	8,30	6,85	87,00	
Тефтели из говядины с рисом "Ёжики "	80	11,70	11,60	4,70	0,00	171,00	
Напиток из шиповника	200	0,20	0,10	16,70	89,00	66,00	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,28	15,04	0,00	69,30	
Хлеб ржаной	38	2,51	0,46	15,88	0,00	61,90	
ИТОГО:	638	19,39	25,14	66,77	97,59	551,20	30,62
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
Картофель отварной	120	2,32	3,36	17,52	4,80	111,20	
Сдоба обыкновенная	60	5,30	3,90	32,40	0,10	188,00	
Чай с молоком	180	4,00	5,00	15,00	0,26	131,00	
10.00 Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00	
ИТОГО:	500	12,45	12,47	72,62	25,16	505,20	33,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1663	45,25	52,30	202,82	139,65	1490,09	88,62

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Эн/ц, ккал	1684,5	1564,60	1464,10	1566,94	1445,69	1614,23	1624,49	1589,83	1518,50	1490,09
Выход	1653	1629	1608	1549	1785	1484	1694	1608	1563	1663

	Средний показатель за 10 дней
Эн/ц ,ккал.	1562,45
Выход,гр.	1628

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575793

Владелец Сальникова Ирина Анатольевна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023