

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348

620034, г. Екатеринбург, ул. Ленинградская, 16; ул. Репина, 86

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

mdou348@eduekb.ru

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ детский сад № 348



Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет

(всесезонное, 4-разовое питание)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день					
	Завтрак					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	11.77	13.59	4.81	187.39
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	4.2	19.3
7.14/10	Какао с молоком	200	3.4	3.1	12.8	89.9
	Итого за 'Завтрак'	395	18.17	21.29	37.91	410.49
	2 Завтрак					
7.031-4	Сок	150	0.8	0.2	15.5	64.9
7.048	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.7	22.4
	Итого за '2 Завтрак'	160	1.5	0.3	20.2	87.3
	Обед					
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	50	0.6	3	4	43.1
7.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.5	2.4	7.4	54.8
7.3/8	Мясо , тушенное с овощами	200	15.7	15.7	21.9	289.2
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0.9	0.1	20.9	78.8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	14.1	67.2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
	Итого за 'Обед'	680	22	21.6	76.6	571.8
	Полдник					
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	4.9	2	33.4	170.4
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	117.4
	Итого за 'Полдник'	260	10.7	8.4	42.8	287.8
	Итого за день	1.495	52.37	51.59	177.51	1357.4

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	2 день					
	Завтрак					
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.2	6.3	40.4	238.5
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
	Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	7.5	34.8
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.9	8.6	70
	Итого за 'Завтрак'	433	11.5	13.9	72.6	457.2
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0.6	3.6	7	60.1
7.5/2	Свекольник со сметаной	200	1.7	4.4	13.8	97.1
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10.1	8.3	4.5	133
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюдам)	20	0.4	1.1	1.4	16.5
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	3.3	6.2	34.3	206.3
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.1	9.4	44.8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
7.504/2	Кисель с витаминами Витошка	180	0	0	20.1	82.4
	Итого за 'Обед'	700	18.7	23.9	98.8	678.9
	Полдник					
7.14/7	Суфле из рыбы	80	14.8	7.1	3.1	135.2
7.048	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.7	22.4
	Кондитерские изделия	30	1.2	9.2	19.1	161.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Полдник'	320	16.8	16.4	31.9	338.6
	Итого за день	1553	47.5	54.3	213.6	1517.9

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	33.7	201.1
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	7.5	34.8
	Итого за 'Завтрак'	453	9.6	10	62.3	369
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	100	1.5	0.5	22.7	95.5
	Итого за '2 Завтрак'	100	1.5	0.5	22.7	95.5
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков	15	2.6	0.2	33.8	126.8
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.6	5.5	10.4	94.9
7.5/8/2	Плов из отварного мяса	180	3.28	5.75	25.97	175.2
7.6/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0.36	0.07	16.33	66.82
7.052	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	14.1	67.2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
	Итого за 'Обед'	625	11.14	11.92	108.9	569.62
	Полдник					
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	117.4
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	4.4	6.5	24.6	173.4
	Итого за 'Полдник'	250	10.2	12.9	34	290.8
	Итого за день	1428	32.44	35.32	227.9	1324.92

№TK	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.8	8	34.5	233
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52.6
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	450	14.2	16.5	55.6	418.7
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.69	4.13	3.4	53.53
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	7.3	7.8	12.6	149
7.8/9/1	Суфле из мяса кур паровое	70	12.7	9.7	4.2	155
7.4/11,/2	Соус молочный с овощами	20	0.4	1.2	1.6	18.6
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2.5	2.9	20.7	117.4
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0.2	0.1	13.1	50.2
7.062	Хлеб пшеничный	40	2.6	0.3	18.8	89.6
	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	15.9	73.5
	Итого за 'Обед'	728	28.89	26.63	90.3	706.83
	Полдник					
7.18/3	Рагу из овощей	150	2.5	4	17.4	110.4
7.11/10	Чай с лимоном	200	0.1	0	9.8	38.7
	Кондитерские изделия	30	4.4	6.5	24.6	173.4
	Итого за 'Полдник'	380	7	10.5	51.8	322.5
	Итого за день	1658	50.59	53.73	208	1491.23

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день					
	Завтрак					
7.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	6.5	26.4	182.8
7.189-9	Батон	35	2.7	1.1	18.7	94.3
2021/4	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	445	7.9	14.9	50.2	362.4
	2 Завтрак					
2021/10/11	Фрукты	150	0.6	0.6	17.4	73
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	7.5	34.8
	Итого за '2 Завтрак'	168	1.8	0.8	24.9	107.8
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител.	60	0.8	3.7	6.2	60.6
7.11/2	Рассольник с крупой и сметаной	200	2	4.3	15	104.9
7.31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	8.1	8.4	7.2	140
7.1/11/1,	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0.4	1.1	1.4	16.5
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0.9	0.1	20.9	78.8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	14.1	67.2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
	Итого за 'Обед'	690	15.5	18	73.1	506.7
	Полдник					
7.13/5/1/1	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18.6	16	16.8	285.5
7.262/1	Молоко сгущенное	5	0.4	0.4	2.8	15.9
2021/27/10	Чай без сахара	200	0.1	0	0.1	0.6
	Итого за 'Полдник'	355	19.1	16.4	19.7	302
	Итого за день	1658	44.3	50.1	167.9	1278.9

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день					
	Завтрак					
7.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	7.4	29.2	205.6
7.189-3	Батон	20	1.5	0.6	10.7	53.9
2021/4	Масло сливочное	10	0.1	7.3	0.1	66.1
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	430	8.1	15.3	45	344.8
	2 Завтрак					
7.031-4	Сок	150	0.8	0.2	15.5	64.9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0.8	0.2	15.5	64.9
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0.7	3	4.5	44.9
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1.6	5.5	10.4	94.9
7.15/8	Биточки (котлеты) из мяса с крупой (рис)	80	11.8	9.9	4.8	155.6
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2.5	2.9	20.7	117.4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.1	9.4	44.8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
7.507/2	Напиток с витаминами Витошка	180	0	0	20.1	82.4
	Итого за 'Обед'	680	19.2	21.6	78.2	578.7
	Полдник					
7.21/2	Суп молочный с лапшой	200	5.3	6	16	137.7
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
7.048	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.7	22.4
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
7.8/12	Сдобы обыкновенная	80	6.9	6.2	45.2	262.4
	Итого за 'Полдник'	510	14.3	12.5	79.2	480.4
	Итого за день	1770	42.4	49.6	217.9	1468.8

№TK	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день					
	Завтрак					
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	32.6	208.4
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52.6
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	9.5	77.6
	Итого за 'Завтрак'	445	15.9	14.1	58.1	419.5
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	100	0.4	0.4	11.6	48.7
7.002/1/1	Хлеб ржаной	18	1.2	0.2	7.5	34.8
	Итого за '2 Завтрак'	118	1.6	0.6	19.1	83.5
	Обед					
7.8/1/1	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	50	1.2	6	8.2	95
7.30/2	Уха рыбакская	200	7.9	3.9	12	113.3
7.12/8/1	Гуляш из мяса	80	11.9	12.6	4.3	176.9
7.н151-3	Макаронные изделия отварные	100	3.5	2	22.7	122.6
7.052	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	14.1	67.2
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
7.6/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0.36	0.07	16.33	66.82
	Итого за 'Обед'	660	28.16	24.97	85.93	680.52
	Полдник					
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	14.7	5	1.8	110.2
7.2/3/2	Картофель в молоке	130	2.9	3.3	17.6	110.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	4.2	19.3
	Итого за 'Полдник'	420	18.4	8.4	28.6	259.5
	Итого за день	1643	64.06	48.07	191.73	1443.02

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день					
	Завтрак					
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	33.7	201.1
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.002/1/2	Хлеб ржаной	14	0.9	0.2	5.8	27.1
2021/01/3	Масло сливочное	5	0	3.6	0.1	33
7.14/10	Какао с молоком	200	3.6	3.3	15	100.3
	Итого за 'Завтрак'	449	12.8	13.3	70.6	442.4
	2 Завтрак					
7.031	Сок	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Итого за '2 Завтрак'	100	0.5	0.1	10.3	43.2
	Обед					
7.275/1	Икра из кабачков	15	2.6	0.2	33.8	126.8
7.2/2	Борщ со сметаной	200	1.7	4.2	10.2	82
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10.1	8.3	4.5	133
7.44/3/2	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	11.5	9.1	50.4	355
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	200	0.9	0.1	20.9	78.8
7.052	Хлеб пшеничный	30	2	0.2	14.1	67.2
7.002/1/3	Хлеб ржаной	24	1.6	0.3	10	46.4
	Итого за 'Обед'	669	30.4	22.4	143.9	889.2
	Полдник					
7.2/12	Булочка творожная	60	8	7.5	18.9	175.3
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5.8	6.4	9.4	117.4
	Итого за 'Полдник'	260	13.8	13.9	28.3	292.7
	Итого за день	1478	57.5	49.7	253.1	1667.5

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день					
	Завтрак					
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	29.5	183.3
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.435/8	Сыр (порциями)	15	4	4	0	52.6
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	445	11.7	10	50.5	336
	2 Завтрак					
2020/89	Фрукты	100	0.9	0.2	10.3	44.5
	Итого за '2 Завтрак'	100	0.9	0.2	10.3	44.5
	Обед					
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0.8	3.7	6.2	60.6
7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2.3	1.8	17	91.7
7.5/9	Биточки (котлеты) из мяса кур	80	10.6	8	7.4	144.4
7.8/3/2	Капуста тушеная	130	3	2.5	15	87.6
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0.2	0.1	13.1	50.2
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.3	0.1	9.4	44.8
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	8.3	38.7
	Итого за 'Обед'	670	19.5	16.4	76.4	518
	Полдник					
2021/2/6	Омлет запеченный или паровой	150	19.5	21.2	3.4	282
	Кондитерские изделия	20	0.8	6.1	12.7	107.9
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Полдник'	370	20.4	27.3	21.1	409.1
	Итого за день	1585	52.5	53.9	158.3	1307.6

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день					
	Завтрак					
7.9/5/2	Запеканка (сырники) из творога	150	19.9	17.1	18	305.9
7.262	Молоко сгущенное	10	0.1	0.1	0.6	3.2
7.189-3	Батон	20	1.5	0.6	10.7	53.9
	Масло сливочное	8	0.1	5.8	0.1	52.9
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3.2	9.5	77.8
	Итого за 'Завтрак'	388	24.7	26.8	38.9	493.7
	2 Завтрак					
7.031-4	Сок	150	0.8	0.2	15.5	64.9
	Итого за '2 Завтрак'	150	0.8	0.2	15.5	64.9
	Обед					
7.19/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	1.4	6.1	8.9	99
7.17/2/2	Суп картофельный с бобовыми	180	4	4	17.5	118.1
7.36/8/3	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом	180	11.3	10.5	21.9	226.1
7.6/11/2	Соус сметанный	20	0.2	1.5	0.9	17.6
7.051	Хлеб пшеничный	25	1.7	0.2	11.7	56
7.003-5	Хлеб ржаной	38	2.5	0.5	15.9	73.5
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0.1	0	11	42.9
	Итого за 'Обед'	673	21.2	22.8	87.8	633.2
	Полдник					
	Кондитерские изделия	50	1.5	2	15.3	84.5
	Кисломолочная продукция	200	5.8	6.4	8	116.6
	Итого за 'Полдник'	250	7.3	8.4	23.3	201.1
	Итого за день	1461	54	58.2	165.5	1392.9

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285937

Владелец Бояршина Елена Анатольевна

Действителен С 26.09.2025 по 26.09.2026