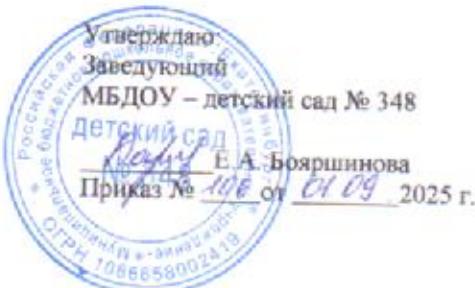


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 348

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

Тел: (343) 308-00-49; (343) 308-00-48

mdou348@eduekb.ru



**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет
(всесезонное, 4-разовое питание безмолочное)**

№TK	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	1 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/2/6-1	Омлет запеченный или паровой безмолочный	150	1.8	19.6	1	194.7
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.н003-3	Хлеб ржаной	10	0.7	0.1	4.2	19.3
10/7/2010	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	400	5	20.6	33.5	341.9
	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 без сметаны	200	1	1.4	5.5	38.67
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
7.10/10	Чай	200	3.4	3.1	12.8	89.9
	Итого за 'Полдник'	260	10.7	8.4	42.8	287.8
	Итого за день	1500	39.2	50.9	173.1	1288.8

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	2 день (безмолочное)					
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая с растительным маслом	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
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
	Чай	180	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	438	8.9	7.4	76.2	401.2
	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
7.5/3/8	Свекольник без сметаны	200	1.7	4.4	14.04	106.67
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10.1	8.3	4.5	133
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'	680	18.3	22.8	97.64	671.97
	Полдник					
7.36/2/4	Фрикадельки рыбные	80	1.2	1.4	1.5	98.16
7.048	Хлеб пшеничный	10	0.7	0.1	4.7	22.4
7.155-3	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	3.2	10.7	30.3	301.56
	Итого за день	1538	30.9	41	214.44	1417.93

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/15/4,	Каша ячневая с маслом растительным	200	3.7	3.9	29.7	180.72
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
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'	458	7.4	5	65.5	343.42
	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 без сметаны	200	0.6	3.5	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	10.14	9.92	108.9	569.62
	Полдник					
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	4.9	2	33.4	170.4
	Итого за 'Полдник'	260	5	2	38.4	189.6
	Итого за день	1443	24.04	17.42	235.5	1198.14

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/11/4.	Каша пшеничная с маслом растительным	200	7.8	8	34.5	233
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	440	10.3	8.9	62.8	360.9
	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.н019/1	Суфле из мяса кур паровое	70	1	1.05	0.6	176.49
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'	708	16.79	16.78	85.1	709.72
	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	1628	34.59	36.28	210	1436.32

№TK	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	5 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/19/4	Каша ассорти (рис, пшено) с маслом растительным	200	2.1	5	20	138.8
7.189-9	Батон	35	2.7	1.1	18.7	94.3
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	445	5	6.1	51	280.1
	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 с соленым огурцом, репчатым луком и растительным маслом	60	0.8	3.7	6.2	60.6
7.11/2	Рассольник с крупой без сметаны	200	1	2.3	15	102.9
7.31/8	Голубцы с мясом и рисом (ленивые)	180	8.1	8.4	7.2	140
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'	670	14.1	14.9	71.7	488.2
	Полдник					
2021/1/+6	Яйцо отварное	40	5.1	4.6	0.3	63
2022/145	Фрикаделька мясная	60	0.2	1.6	0.09	25.3
7.10/10	Чай	200	0.1	0	0.1	0.6
	Итого за 'Полдник'	300	5.4	6.2	0.49	88.9
	Итого за день	1583	26.3	28	148.09	965

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	6 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/8/4/2	Каша геркулесовая с маслом растительным	200	4	6.4	26.3	174.23
7.189-3	Батон	20	1.5	0.6	10.7	53.9
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	430	5.7	7	49.3	275.13
	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 без сметаны	200	0.6	3.5	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	18.2	19.6	78.2	578.7
	Полдник					
2021/46/3	Макаронные изделия отварные	150	5	3.2	3.4	199.92
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	Сдоба обыкновенная	60	6.9	6.2	45.2	262.4
	Итого за 'Полдник'	440	14	9.7	66.6	542.62
	Итого за день	1700	38.7	36.5	209.6	1461.35

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	7 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/16/4/	Каша пшеничная с маслом растительным	200	4.3	4.6	28.8	190.32
7.189-4	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	440	6.8	5.5	57.1	318.22
	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
7.1/3/2	Картофель отварной	130	2.5	2.9	20.7	117.4
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	8	31.7	266.1
	Итого за день	1638	54.56	39.07	193.83	1348.34

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	8 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/15/4.	Каша ячневая с маслом растительным	200	3.7	3.9	29.7	180.72
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
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	454	7.1	5	63.8	335.72
	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
2021/2/2/1	Борщ без сметаны	200	1.4	3.6	8.9	75.04
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	30.1	21.8	142.6	882.24
	Полдник					
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	4.9	2	33.4	170.4
7.10/10	Чай	200	3.4	3.1	12.8	89.9
	Итого за 'Полдник'	260	8.3	5.1	46.2	260.3
	Итого за день	1483	46	32	262.9	1521.46

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	9 день (безмолочное)					
	Завтрак					
2021/11/4, 7.189-4	Каша пшеничная с растительным маслом	200	4.3	5.5	27.8	199.39
7.1/1/8	Батон	30	2.3	0.9	16	80.9
7.10/10	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
	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
7.14/8/1	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					
2021/2/6-1	Омлет запеченный или паровой безмолочный	150	18	19.6	1	253
	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	18.9	25.7	18.7	380.1
	Итого за день	1585	51	52.3	155.9	1278.6

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	ЭЦ, ккал
	10 день (безмолочное)					
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая с растительным маслом	200	5.2	6.3	40.4	238.5
7.1/1/8	Джем	10	0.1	0	7.3	27.8
7.189-3	Батон	20	1.5	0.6	10.7	53.9
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Завтрак'	430	6.9	6.9	63.4	339.4
	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
7.051	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'	653	21	21.3	86.9	615.6
	Полдник					
	Кондитерские изделия	50	1.5	2	15.3	84.5
7.10/10	Чай	200	0.1	0	5	19.2
	Итого за 'Полдник'	250	1.6	2	20.3	103.7
	Итого за день	1483	30.3	30.4	186.1	1123.6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285937

Владелец Бояршина Елена Анатольевна

Действителен С 26.09.2025 по 26.09.2026