

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

[Мдоу348@eduuekb.ru](mailto:Мдоу348@eduuekb.ru)

Утверждено:

Директор дошкольного учреждения

МБДОУ № 348

Детский сад № 348 Е.А. Боршинова

№ 348 от 13.05.2026 г.



**Примерное меню для организации питания детей в возрасте 3-7 лет с непереносимостью молочных продуктов  
посещающих дошкольное образовательное учреждение с пребыванием 10,5 часов  
(период весна-лето, 4-разовое питание)**

Меню разработано в соответствии с СанПиНом 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»  
(постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 27.10.2020г. №342)

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>1 День (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
07.10.2010	Чай	200	0,1	0	5	19,2
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>400</b>	<b>5</b>	<b>20,6</b>	<b>33,5</b>	<b>341,9</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>160</b>	<b>1,5</b>	<b>0,3</b>	<b>20,2</b>	<b>87,3</b>
	<b>Обед</b>					
7.23/1/1	Салат из отварной свеклы с соевыми 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>680</b>	<b>22</b>	<b>21,6</b>	<b>76,6</b>	<b>571,8</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>260</b>	<b>10,7</b>	<b>8,4</b>	<b>42,8</b>	<b>287,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>39,2</b>	<b>50,9</b>	<b>173,1</b>	<b>1288,8</b>

№ПК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>2 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>438</b>	<b>8,9</b>	<b>7,4</b>	<b>76,2</b>	<b>401,2</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	<b>Обед</b>					
7.291	Салат из огурцов с растительным маслом	60	1,02	4,3	4,42	54,3
7.5/3/8	Свекольник без сметаны	200	1,7	4,4	14,04	106,67
7.14/8/1	Виточки (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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>680</b>	<b>18,72</b>	<b>23,5</b>	<b>95,06</b>	<b>666,17</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>320</b>	<b>3,2</b>	<b>10,7</b>	<b>30,3</b>	<b>301,56</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1538</b>	<b>31,32</b>	<b>41,7</b>	<b>211,86</b>	<b>1412,13</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>3 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>458</b>	<b>7,4</b>	<b>5</b>	<b>65,5</b>	<b>343,42</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
2020/89	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>22,7</b>	<b>95,5</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>625</b>	<b>10,14</b>	<b>9,92</b>	<b>108,9</b>	<b>569,62</b>
	<b>Полдник</b>					
7.10/10	Чай	200	0,1	0	5	19,2
7.8/12	Сдоба обыкновенная	60	4,9	2	33,4	170,4
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>260</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>38,4</b>	<b>189,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1443</b>	<b>24,04</b>	<b>17,42</b>	<b>235,5</b>	<b>1198,14</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>4 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>440</b>	<b>10,3</b>	<b>8,9</b>	<b>62,8</b>	<b>360,9</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	<b>Обед</b>					
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>708</b>	<b>16,79</b>	<b>16,78</b>	<b>85,1</b>	<b>709,72</b>
	<b>Полдник</b>					
7.237	Рагу из овощей с кабачками	150	2,3	4,9	14	115,2
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>380</b>	<b>6,8</b>	<b>11,4</b>	<b>48,4</b>	<b>327,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1628</b>	<b>34,39</b>	<b>37,18</b>	<b>206,6</b>	<b>1441,12</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>5 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>445</b>	<b>5</b>	<b>6,1</b>	<b>51</b>	<b>280,1</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>168</b>	<b>1,8</b>	<b>0,8</b>	<b>24,9</b>	<b>107,8</b>
	<b>Обед</b>					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
7.11/2	Рассольник с крупной без сметаны	200	1	2,3	15	102,9
2022/329	Бигус	200	18,72	13,3	11,04	249,88
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>690</b>	<b>24,72</b>	<b>19,8</b>	<b>75,54</b>	<b>598,08</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/1/+6	Йогурт 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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>300</b>	<b>5,4</b>	<b>6,2</b>	<b>0,49</b>	<b>88,9</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1603</b>	<b>36,92</b>	<b>32,9</b>	<b>151,93</b>	<b>1074,88</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>6 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>430</b>	<b>5,7</b>	<b>7</b>	<b>49,3</b>	<b>275,13</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	<b>Обед</b>					
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 Витолшка	180	0	0	20,1	82,4
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>680</b>	<b>18,2</b>	<b>19,6</b>	<b>78,2</b>	<b>578,7</b>
	<b>Полдник</b>					
2021/4/6/3	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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>440</b>	<b>14</b>	<b>9,7</b>	<b>66,6</b>	<b>542,62</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1700</b>	<b>38,7</b>	<b>36,5</b>	<b>209,6</b>	<b>1461,35</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>7 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>440</b>	<b>6,8</b>	<b>5,5</b>	<b>57,1</b>	<b>318,22</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>118</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>83,5</b>
	<b>Обед</b>					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,6	3,6	7	60,1
7.30/2	Уха рыбацкая	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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>670</b>	<b>27,56</b>	<b>22,57</b>	<b>84,73</b>	<b>645,62</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>420</b>	<b>18</b>	<b>8</b>	<b>31,7</b>	<b>266,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1648</b>	<b>53,96</b>	<b>36,67</b>	<b>192,63</b>	<b>1313,44</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>8 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>454</b>	<b>7,1</b>	<b>5</b>	<b>63,8</b>	<b>335,72</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,3</b>	<b>43,2</b>
	<b>Обед</b>					
7.097/1	Салат из помидоров с растительным маслом	60	1,27	4,22	5,53	61,4
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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>714</b>	<b>28,77</b>	<b>25,82</b>	<b>114,33</b>	<b>816,84</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>260</b>	<b>8,3</b>	<b>5,1</b>	<b>46,2</b>	<b>260,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1528</b>	<b>44,67</b>	<b>36,02</b>	<b>234,63</b>	<b>1456,06</b>

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>9 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
2021/11/4,	Каша пшеничная с маслом растительным	200	4,3	5,5	27,8	199,39
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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>445</b>	<b>11,7</b>	<b>10</b>	<b>50,5</b>	<b>336</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
2020/89	Фрукты	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>10,3</b>	<b>44,5</b>
	<b>Обед</b>					
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соевым 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
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>670</b>	<b>19,5</b>	<b>16,4</b>	<b>76,4</b>	<b>518</b>
	<b>Полдник</b>					
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
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>370</b>	<b>18,9</b>	<b>25,7</b>	<b>18,7</b>	<b>380,1</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1585</b>	<b>51</b>	<b>52,3</b>	<b>155,9</b>	<b>1278,6</b>

№ТК	Наименование Блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	<b>10 день (безмолочное)</b>					
	<b>Завтрак</b>					
7.9/4	Каша рисовая с растительным маслом	200	5,2	6,3	40,4	238,5
7.11/8	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
	<b>Итого за 'Завтрак'</b>	<b>430</b>	<b>6,9</b>	<b>6,9</b>	<b>63,4</b>	<b>339,4</b>
	<b>2 Завтрак</b>					
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	<b>Итого за '2 Завтрак'</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>64,9</b>
	<b>Обед</b>					
7.19/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом 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
7.610/1	Компот из сухофруктов	180	0,1	0	11	42,9
	<b>Итого за 'Обед'</b>	<b>653</b>	<b>21</b>	<b>21,3</b>	<b>86,9</b>	<b>615,6</b>
	<b>Полдник</b>					
	Кондитерские изделия	50	1,5	2	15,3	84,5
7.10/10	Чай	200	0,1	0	5	19,2
	<b>Итого за 'Полдник'</b>	<b>250</b>	<b>1,6</b>	<b>2</b>	<b>20,3</b>	<b>103,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1483</b>	<b>30,3</b>	<b>30,4</b>	<b>186,1</b>	<b>1123,6</b>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 718347121640588829950956015509898228369374285937

Владелец Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026