

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – Детский сад № 348

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

Тел.8 (343) 308-00-49; (343)308-00-48

Мдоу348@educb.ru



Примерное меню для организации питания детей в возрасте 3 – 7 лет посещающих дошкольное образовательное учреждение с пребыванием 10,5 часов

(всесезонное, 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
	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					
7.103/5	Манник	50	5,55	6,88	32,43	229,52
2021/38/10	Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	117,4
	Итого за 'Полдник'	250	11,35	13,28	41,83	346,92
	Итого за день	1485	53,02	56,47	176,54	1416,5

№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
		5	0	3,6	0,1	33
2021/01/3	Масло сливочное	180	2,8	2,9	8,6	70
7.13/10/1	Кофейный напиток с молоком	433	11,5	13,9	72,6	457,2
	Итого за 'Завтрак'					
	2 Завтрак					
		100	0,5	0,1	10,3	43,2
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'					
	Обед					
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови с яблоками и расти- тельным маслом	60	0,6	3,6	7	60,1
		200	1,7	4,4	13,8	97,1
7.5/2	Свекольник со сметаной	70	10,1	8,3	4,5	133
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	20	0,4	1,1	1,4	16,5
7.1/1/1.	Соус молочный (для подачи к блюду)	130	3,3	6,2	34,3	206,3
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.н003-1	Хлеб ржаной	180	0	0	20,1	82,4
7.504/2	Кисель с витаминами Витошка	700	18,7	23,9	98,8	678,9
	Итого за 'Обед'					
	Полдник					
		80	14,8	7,1	3,1	135,2
7.14/7	Суфле из рыбы	10	0,7	0,1	4,7	22,4
7.048	Хлеб пшеничный	30	1,2	9,2	19,1	161,8
	Кондитерские изделия	200	0,1	0	5	19,2
7.10/10	Чай	320	16,8	16,4	31,9	338,6
	Итого за 'Полдник'	1553	47,5	54,3	213,6	1517,9
	Итого за день					

№ТК	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	3 день					
	Завтрак					
		200	6	5,3	33,7	201,1
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	5	0	3,6	0,1	33
2021/01/3	Масло сливочное	30	2,3	0,9	16	80,9
7.189-4	Батон	200	0,1	0	5	19,2
7.10/10	Чай	18	1,2	0,2	7,5	34,8
7.002/1/1	Хлеб ржаной	453	9,6	10	62,3	369
	Итого за 'Завтрак'					
	2 Завтрак					
		100	1,5	0,5	22,7	95,5
2020/89	Фрукты	100	1,5	0,5	22,7	95,5
	Итого за '2 Завтрак'					
	Обед					
		15	2,6	0,2	33,8	126,8
7.275/1	Икра из кабачков	200	7,3	7,8	12,6	149
7.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	180	21,47	8,78	23,24	273,16
7.162с	Плов из отварного мяса куры	180	0,36	0,07	16,33	66,82
7.6/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	30	2	0,2	14,1	67,2
7.052	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.н003-1	Хлеб ржаной	625	35,03	17,25	108,37	721,68
	Итого за 'Обед'					
	Полдник					
		200	5,8	6,4	9,4	117,4
2021/38/10	Молоко кипяченое	50	4,4	6,5	24,6	173,4
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	250	10,2	12,9	34	290,8
	Итого за 'Полдник'	1428	56,33	40,65	227,37	1476,98
	Итого за день					

№п/п	Наименование блюда	Выход,	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ЭЦ, ккал
	4 день					
	Завтрак					
7.11/4	Каша пшенная молочно-масляная 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					
		100	0,5	0,1	10,3	43,2
7.031	Сок	100	0,5	0,1	10,3	43,2
	Итого за '2 Завтрак'					
	Обед					
7.20/1/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,69	4,13	3,4	53,53
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,5	10,4	94,9
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	70	10,1	8,3	4,5	133
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	20,59	22,93	88,4	630,73
	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	42,29	50,03	206,1	1415,13

№п/п	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
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
	Итого за 'Обед'	690	25,72	21,8	75,54	600,08
	Полдник					
7.13/5/1/1	Запеканка (сырники) из творога с морковью	140	18,6	16	16,8	285,5
7.262/1	Молоко стуженное	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	54,52	53,9	170,34	1372,28

№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					
		150	0,8	0,2	15,5	64,9
7.031-4	Сок	150	0,8	0,2	15,5	64,9
	Итого за '2 Завтрак'					
	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 овошей 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
7.13/2	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	Сдоба 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

№ТК	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					
7.13/1/1	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
	Итого за 'Обед'	670	27,56	22,57	84,73	645,62
	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	1653	63,46	45,67	190,53	1408,12

№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
7.190-1	Гуляш из мяса куры	80	7,24	7,9	2,32	121,2
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'	679	27,54	22	141,72	877,4
	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	1488	54,64	49,3	250,92	1655,7

№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	Багон	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					
	Фрукты	100	0,9	0,2	10,3	44,5
2020/89	Итого за '2 Завтрак'	100	0,9	0,2	10,3	44,5
	Обед					
7.31/1/0	Салат из отварного картофеля с соевым соусом, репчатым луком и растительным маслом	60	0,8	3,7	6,2	60,6
		180	2,3	1,8	17	91,7
7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	70	10,1	8,3	4,5	133
7.14/8/1	Биточки (котлеты) из мяса паровые	130	3	2,5	15	87,6
7.8/3/2	Капуста тушеная	180	0,2	0,1	13,1	50,2
7.15/10/1	Напиток из шиповника	20	1,3	0,1	9,4	44,8
7.050	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,2	8,3	38,7
7.н003-1	Хлеб ржаной	670	19,5	16,4	76,4	518
	Итого за 'Обед'					
	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
		200	0,1	0	5	19,2
7.10/10	Чай	370	20,4	27,3	21,1	409,1
	Итого за 'Полдник'	1585	52,5	53,9	158,3	1307,6
	Итого за день					

№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, 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
7.6/1/2	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 Бояршинова Елена Анатольевна

Действителен с 26.09.2025 по 26.09.2026