

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 416

(МАДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 416)

ул. Сыромолотова, 7-б, г. Екатеринбург, 620072

Тел./факс: (343)222-60-50

<http://www.416.tvoysadik.ru/>; e-mail: mdou416@eduekb.ru

ИНН/КПП 6670209231/667001001

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ- детский сад № 416

Давлятшина Н. Н.
Приказ № 55 от 01.09.2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МАДОУ – детского сада № 416

г. Екатеринбург

МЕНЮ

1-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Йогурт питьевой	128,63333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	0,15	1,05	7. 023
Итого:	128,63333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	0,15		
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	197,02020	0,00523	0,00752	0,02593	0,2	0,15	0,4	4. 8/4
Кофейный напиток с молоком	95,00000	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,5	4. 13/10
Батон с маслом	132,72727	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		7. 035
Итого:	424,74747	0,01086	0,01538	0,06002	0,425	0,345		
Обед								
Свекольник со сметаной	108,45152	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	0,15	5,45	4. 5/2
Компот из сухофруктов	81,31313	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4. 6/10
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	239,47475	0,01490	0,01511	0,00460	0,08	0,06		4. 14/2
Рагу из овощей	79,42545	0,00163	0,00282	0,01113	0,1	0,1	6,7	4. 18/4
Салат из свежих помидор с растительным маслом	67,26263	0,00061	0,00610	0,00275	0,06	0,03	13,15	4. 15/11
Хлеб ржаной	73,13131	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4. 063
Итого:	649,05879	0,02209	0,02912	0,06782	0,68	0,53		
Полдник								
Запеканка из творога	407,46768	0,02009	0,02463	0,01472	0,15	0,15	1,6	4. 9/5
Сгущенное молоко	65,51919	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,02		7. 357
Чай	34,45455	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4. 10/10
Хлеб пшеничный	58,33333	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		7. 057
Итого:	565,77475	0,02347	0,02659	0,04689	0,375	0,345		
Всего:	1751,04180	63,90788	75,88152	187,46020	1,63	1,32		

МЕНЮ

2-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Мандарины	28,57783	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	0,1	10	2.312-4
Итого:	28,57783	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша манная молочная с маслом сливочным	176,37976	0,00454	0,00538	0,02376	0,2	0,15	0,5	4.5/4
Какао с молоком	146,69639	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,15	0,5	4.14/10
Батон с маслом	132,98313	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		2.035
Итого:	456,05928	0,01175	0,01482	0,06521	0,425	0,345		
Обед								
Картофельное пюре с морковью	92,09639	0,00186	0,00303	0,01302	0,1	0,1	0,1	4.4/3
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	58,80843	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	0,03	1,16	4.26/10
Биточки(котлеты) рыбные	172,72000	0,01980	0,00221	0,00654	0,08	0,06	0,1	4.5/2
Уха рыбацкая	166,38759	0,01070	0,00367	0,01482	0,2	0,15	5,4	2.30/
Кисель из брусники.	85,25000	0,00019	0,00001	0,01980	0,2	0,15	56,2	4.8/10/8
Хлеб ржаной	73,27229	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4.003
Итого:	648,53470	0,03589	0,01311	0,07617	0,72	0,53		
Полдник								
Омлет	138,83277	0,00613	0,00981	0,00245	0,1	0,1	0,3	4.2/6
Чай с лимоном	36,10446	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,15	0,9	4.11/10
Сыр	32,82506	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,01	0,2	2.435/2
Печенье	139,05542	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0,03		2.30/
Хлеб пшеничный	58,44578	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		2.03/
Итого:	405,26349	0,01361	0,01407	0,04631	0,345	0,85		
Всего:	1519,53811	61,84120	42,14916	193,24880	1,59	1,32		

МЕНЮ

3-ий день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Груша	42,80538	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	0,1	10	2. 18/11
Итого:	42,80538	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	193,13462	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	0,15	0,5	4. 15/4
Кофейный напиток с молоком	95,05312	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,5	4. 13/10
Батон с маслом и сыром	144,63871	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	0,045	0,1	4. 4/13
Итого:	432,82645	0,01252	0,01576	0,05102	0,425	0,345		
Обед								
Кисель из брусники	81,36559	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,6	4. 8/10/6
Плов из мяса кур	485,49129	0,02690	0,02521	0,02727	0,18	0,15	1,2	4. 4/19
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	64,39677	0,00056	0,00606	0,00265	0,06	0,045	12,5	4. 14/1
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,87860	0,00136	0,00276	0,00714	0,2	0,15	6,6	4. 04/10-1
Хлеб ржаной	73,17849	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4. 003
Итого:	765,31075	0,03199	0,03454	0,07221	0,68	0,535		
Полдник								
Ватрушка с творогом	238,10355	0,00757	0,00932	0,02492	0,06	0,03	0,2	4. 8/10
Суп молочный с лапшой	80,67086	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	0,1	0,3	4. 2/18/3
Чай	34,47677	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4. 10/10
Хлеб пшеничный	58,37097	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4. 051
Итого:	411,62215	0,01194	0,01241	0,05501	0,415	0,305		
Всего:	1634,38843	56,80946	62,98011	187,51086	1,62	1,32		

МЕНЮ

4-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Яблоко	40,11136	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1	10	4.346
Итого:	40,11136	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	187,18318	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	0,15	0,5	4.14/4
Какао с молоком	146,59716	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,15	0,5	4.14/10
Батон с маслом	132,89318	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		4.035
Итого:	466,67352	0,01221	0,01545	0,06571	0,425	0,345		
Обед								
Свекла тушеная в сметанном соусе	109,04170	0,00253	0,00366	0,01751	0,15	0,1	6,7	4.16/3
Компот из сухофруктов	81,41477	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4.6/10
Биточки (котлеты) из мяса кур	370,50295	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	0,06	0,3	4.5/9
Суп-лапша на курином бульоне	90,37545	0,00177	0,00307	0,01226	0,2	0,15	0,6	4.20/2
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	79,66966	0,00118	0,00313	0,00976	0,05	0,04	1,6	4.24/1
Хлеб ржаной	73,22273	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4.003
Итого:	804,22727	0,03068	0,03154	0,08780	0,72	0,54		
Полдник								
Биточки(котлеты) картофельные запеченные	111,55920	0,00235	0,00315	0,01629	0,08	0,08	0,1	4.21/3
Соус молочный	17,65489	0,00037	0,00102	0,00125	0,02	0,015	0,1	4.1/11
Чай	34,49761	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4.10/10
Печенье	138,96136	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0,03		4.308
Хлеб пшеничный	58,40625	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4.051
Итого:	361,07932	0,00774	0,00595	0,06129	0,335	0,3		
Всего:	1653,29847	50,98398	53,29864	225,17602	1,58	1,32		

МЕНЮ

5-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С мг	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Сок	83,67158	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	0,18	10	4.20/10
Итого:	83,67158	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	0,18		
Завтрак								
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	181,63200	0,00458	0,00633	0,02219	0,2	0,15	0,5	4.4/4
Кофейный напиток с молоком	95,04800	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,5	4.13/10
Батон с маслом	132,78316	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		4.035
Итого:	409,46316	0,01021	0,01418	0,05627	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	81,34737	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4.5/10
Огурец консервированный	2,63284	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	0,02	0,5	4.36/10
Щи из свежей капусты со сметаной	66,39663	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	0,15	10,8	4.6/10
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	397,48884	0,01941	0,01763	0,03147	0,2	0,18	0,1	4.36/8
Хлеб ржаной	73,16211	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4.003
Итого:	621,02779	0,02436	0,02092	0,07552	0,66	0,54		
Полдник								
Чай	34,46905	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4.10/10
Рагу из овощей	108,29821	0,00276	0,00400	0,01390	0,15	0,15	10,6	4.180-3
Сыр	32,75453	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	0,01	0,07	4.435/10
Хлеб пшеничный	58,35789	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4.057
Итого:	233,87968	0,00705	0,00669	0,03460	0,365	0,326		
Всего:	1333,94148	42,51968	41,97411	184,57326	1,63	1,32		

МЕНЮ

6-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С МГ	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Йогурт питьевой	128,70266	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	0,15	1,05	4.023
Итого:	128,70266	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	0,15		
Завтрак								
Какао с молоком	146,49202	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,15	0,5	4.14/10
Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	167,79628	0,00466	0,00586	0,02276	0,2	0,15	0,5	4.2/4
Батон с маслом	132,79787	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		4.035
Итого:	447,08617	0,01187	0,01531	0,06421	0,425	0,345		
Обед								
Рассольник со сметаной	93,73117	0,00144	0,00458	0,00975	0,2	0,15	3,7	4.9/12
Кнели мясные паровые	231,17809	0,01364	0,01479	0,00462	0,08	0,06	0,3	4.22/8
Компот из сухофруктов	81,35638	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4.6/10
Капуста тушеная.	161,21670	0,00434	0,00732	0,01929	0,15	0,12	31,2	4.360/11
Хлеб ржаной	73,17021	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4.003
Итого:	640,65255	0,02261	0,02720	0,06881	0,7	0,5		
Полдник								
Запеканка из творога	407,55649	0,02008	0,02462	0,01472	0,15	0,12	0,3	4.9/5
Сгущенное молоко	65,53191	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,02		4.35/1
Чай	34,47287	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4.10/10
Хлеб пшеничный	58,36436	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4.05/1
Итого:	565,92564	0,02346	0,02658	0,04689	0,375	0,3		
Всего:	1764,28985	65,42340	73,88553	192,64500	1,67	1,32		

МЕНЮ

7-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Фрукт	28,53304	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	0,1	10	<i>2.347</i>
Итого:	28,53304	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	0,1		
Завтрак								
Кофейный напиток с молоком	95,05576	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,5	<i>4.13/10</i>
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	212,16717	0,00547	0,00737	0,02676	0,2	0,15	0,5	<i>2.09/1</i>
Батон с маслом	132,82826	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045	0	<i>2.035</i>
Итого:	440,05120	0,01109	0,01523	0,06085	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	81,37500	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,16	<i>4.6/10</i>
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	82,91717	0,00067	0,00370	0,01103	0,05	0,03	1,1	<i>4.25/1</i>
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	129,30326	0,00850	0,00394	0,01223	0,2	0,15	0,4	<i>2.111-3</i>
Мясо кур отварное (порци.)	271,88750	0,01892	0,01788	0,00093	0,08	0,06	0,9	<i>2.119/1</i>
Каша гречневая рассыпчатая	189,80380	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	0,1	0,8	<i>2.1076/1</i>
Хлеб ржаной	45,74185	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	0,025	0	<i>2.003</i>
Итого:	801,02859	0,03557	0,03066	0,08566	0,705	0,54		
Полдник								
Соленый огурец	95,05576	0,00252	0,00253	0,01273	0,02	0,02	6,4	<i>2.367/1</i>
Картофельное пюре	80,71076	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	0,12	0,1	<i>4.31/3</i>
Чай	34,48076	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15	0	<i>4.10/10</i>
Печенье	138,89348	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	0,03	0	<i>2.308</i>
Хлеб пшеничный	58,37772	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025	0	<i>2.051</i>
Итого:	312,46272	0,00749	0,00465	0,05313	0,395	0,345		
Всего:	1565,31945	54,74043	50,68750	205,18250	1,615	1,3		

МЕНЮ

8-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептуры
Второй завтрак								
Сок	83,73034	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	0,18	10	4.20/10
Итого:	83,73034	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	0,18		
Завтрак								
Батон с маслом и сыром	144,70787	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	0,045	0,1	4. 4/13
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210,28652	0,00537	0,00675	0,02615	0,2	0,15	0,4	4. 11/4
Кофейный напиток с молоком	95,10674	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,4	4. 13/10
Итого:	450,10112	0,01253	0,01607	0,05347	0,425	0,345		
Обед								
Макаронные изделия отварные	211,62135	0,00533	0,00469	0,03824	0,1	0,08		4. 43/3
Компот из сухофруктов	81,40449	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4. 6/10
Салат из свежих помидор с растительным маслом	67,33820	0,00061	0,00610	0,00275	0,06	0,045	1,43	4. 14/1
Суп геркулесовый на мясном бульоне	82,26719	0,00185	0,00235	0,01300	0,2	0,15	5,2	4. 55с
Печень говяжья по-строгановски	107,22337	0,01174	0,00521	0,00066	0,08	0,06	29,1	4. 249
Хлеб ржаной	73,21348	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		
Итого:	623,06809	0,02270	0,01886	0,08980	0,68	0,525		
Полдник								
Сдоба обыкновенная	213,43539	0,00552	0,00399	0,03378	0,06	0,05	0,1	4. 1/12
Чай с лимоном	36,04427	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,15	0,9	4. 11/10
Рагу из овощей	108,38000	0,00276	0,00400	0,01390	0,15	0,1	10,6	4. 180-
Хлеб пшеничный	58,39888	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4. 051
Итого:	416,25854	0,01024	0,00822	0,06850	0,415	0,325		
Всего:	1554,80581	46,37045	43,33034	229,94865	1,7	1,32		

МЕНЮ

9-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Груша	42,83409	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	0,1	10	2.1821
Итого:	42,83409	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	197,26648	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	0,15	0,5	4.8/4
Какао с молоком	146,59716	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	0,15	0,5	4.14/10
Батон с маслом	132,89318	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	0,045		2.035
Итого:	476,75682	0,01244	0,01697	0,06739	0,425	0,345		
Обед								
Компот из сухофруктов	81,41477	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4.6/10
Суп-пюре гороховый	107,54568	0,00526	0,00193	0,01578	0,2	0,15	0,5	4.29/2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	64,43568	0,00056	0,00606	0,00265	0,06	0,045	5,47	4.14/1
Жаркое по-домашнему	364,43909	0,01770	0,01862	0,02301	0,23	0,18	11,1	2.040
Хлеб ржаной	73,22273	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		2.003
Итого:	691,05795	0,02670	0,02712	0,07659	0,73	0,55		
Полдник								
Запеканка из творога с рисом	431,62670	0,01844	0,02770	0,02662	0,15	0,12	0,3	4.9/5
Сгущенное молоко	65,52727	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	0,02		2.357
Чай	34,49761	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	0,15		4.10/10
Хлеб пшеничный	58,40625	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		2.057
Итого:	590,05784	0,02181	0,02966	0,05879	0,375	0,315		
Всего:	1780,35702	61,30682	74,01932	212,03693	1,63	1,32		

МЕНЮ

10- ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	Выход блюда ясли	витамин С	№ рецептур ы
Второй завтрак								
Яблоко	40,11724	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1	10	2.346
Итого:	40,11724	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	0,1		
Завтрак								
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	197,19080	0,00511	0,00632	0,02522	0,2	0,15	0,5	4.19/4
Кофейный напиток с молоком	95,11356	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	0,15	0,4	4.13/10
Батон с маслом и сыром	144,74483	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	0,045	0,1	4.4/13
Итого:	437,04920	0,01227	0,01563	0,05253	0,425	0,345		
Обед								
Борщ со сметаной	101,65126	0,00177	0,00455	0,01239	0,2	0,15	6,6	4.2/2
Компот из сухофруктов	81,42529	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	0,15	50,2	4.6/10
Тефтели рыбные в соусе	378,96379	0,03080	0,01067	0,01763	0,1	0,1	0,2	2.11/2
Картофельное пюре	118,56552	0,00214	0,00449	0,01481	0,12	0,1	0,1	4.3/3
Хлеб ржаной	73,23218	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	0,04		4.003
Итого:	753,83805	0,03789	0,02022	0,07998	0,7	0,5		
Полдник								
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	241,44460	0,00397	0,00325	0,04444	0,07	0,06	0,2	4.0
Суп молочный с лапшой	80,70966	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	0,12	0,2	2.21/2/3
Чай с лимоном	36,07920	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	0,15	0,8	4.11/10
Хлеб пшеничный	58,41379	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	0,025		4.051
Итого:	416,64724	0,00839	0,00634	0,07466	0,425	0,345		
Всего:	1628,47962	58,90379	42,54678	217,55322	1,69	1,32		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575818

Владелец Давлятшина Наталья Николаевна

Действителен с 14.04.2022 по 14.04.2023