

**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

Давлягишина Н. Н.

Приказ № 11 от 01.04.2024г.



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для обучающихся МАДОУ – детского сада № 416
с 3 до 7 лет**

г. Екатеринбург

МЕНЮ

1-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда л/кг	№ рецептур
Второй завтрак						
Йогурт питьевой	128,63333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	4.043
Итого:	128,63333	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	197,02020	0,00523	0,00752	0,02593	0,2	4.8/4
Кофейный напиток с молоком	95,00000	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.13/10
Батон с маслом	132,72727	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.035
Итого:	424,74747	0,01086	0,01538	0,06002	0,425	
Обед						
Свекольник со сметаной	108,45152	0,00178	0,00457	0,01420	0,2	4.5/12
Компот из сухофруктов	81,31313	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6/10
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	239,47475	0,01490	0,01511	0,00460	0,03	4.14/12
Рагу из овощей	79,42545	0,00163	0,00282	0,01113	0,1	4.15/11
Салат из свежих помидор с растительным маслом	67,26263	0,00061	0,00610	0,00275	0,06	4.15/11
Хлеб ржаной	73,13131	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	649,05879	0,02209	0,02912	0,06782	0,68	
Полдник						
Запеканка из творога	407,46768	0,02009	0,02463	0,01472	0,15	4.9/5
Сгущенное молоко	65,51919	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	4.357
Чай	34,45455	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.10/10
Хлеб пшеничный	58,33333	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.037
Итого:	565,77475	0,02347	0,02669	0,04689	0,375	
Всего:	1751,04180	63,90788	75,88152	187,46020	1,63	

МЕНЮ

2-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дсти	№ рецептур ы
Второй завтрак						
Мандарины	28,57783	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	2.312-1
Итого:	28,57783	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	176,37976	0,00454	0,00538	0,02376	0,2	4.5/4
Какао с молоком	146,69639	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	4.14/10
Батон с маслом	132,98313	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	2.033
Итого:	456,05928	0,01175	0,01482	0,06521	0,425	
Обед						
Картофельное пюре с морковью	92,09639	0,00186	0,00303	0,01302	0,1	4.4/3
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	58,88843	0,00069	0,00371	0,00528	0,05	4.46/1
Биточки(котлеты) рыбные	172,72000	0,01980	0,00221	0,00654	0,08	4.5/2
Уха рыбацкая	166,38759	0,01070	0,00367	0,01482	0,2	2.30
Кисель из брусники.	85,25000	0,00019	0,00001	0,01980	0,2	2.8/10
Хлеб ржаной	73,27229	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	2.003
Итого:	648,53470	0,03589	0,01311	0,07617	0,72	
Полдник						
Омлет	138,83277	0,00613	0,00981	0,00245	0,1	4.6/1
чай с лимоном	36,10446	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	4.11/10
Сыр	32,82506	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	2.133/10
Печенье	139,05542	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	2.308
Хлеб пшеничный	58,44578	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	2.031
Итого:	405,26349	0,01361	0,01407	0,04631	0,345	
Всего:	1519,53811	61,84120	42,14916	193,24880	1,59	

МЕНЮ

3-ий день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур ы
Второй завтрак						
Груша	42,80538	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	2.189/1
Итого:	42,80538	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	193,13462	0,00535	0,00645	0,02370	0,2	4.157/4
Кофейный напиток с молоком	95,05312	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.131/10
Батон с маслом и сыром	144,63871	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	4.413
Итого:	432,82645	0,01252	0,01576	0,05102	0,425	
Обед						
Кисель из брусники	81,36559	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.810/6
Плов из мяса кур	485,49129	0,02690	0,02521	0,02727	0,18	4.419
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	64,39677	0,00056	0,00606	0,00265	0,06	4.111/1
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,87860	0,00136	0,00276	0,00714	0,2	4.046/1
Хлеб ржаной	73,17849	0,00284	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	765,31075	0,03199	0,03454	0,07221	0,68	
Полдник						
Ватрушка с творогом	238,10355	0,00757	0,00932	0,02492	0,06	4.812
Суп молочный с лапшой	80,67086	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	4.112/3
Чай	34,47677	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.410/10
Хлеб пшеничный	58,37097	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.051
Итого:	411,62215	0,01194	0,01241	0,05501	0,415	
Всего:	1634,38843	56,80846	62,98011	187,51086	1,62	

МЕНЮ

4-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур ы
Второй завтрак						
Яблоко	40,11136	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	4.346
Итого:	40,11136	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным						
Какао с молоком	187,18318	0,00500	0,00601	0,02425	0,2	4.14/4
Батон с маслом	146,59716	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	4.14/10
Итого:	132,89318	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.035
	466,67352	0,01221	0,01545	0,06571	0,425	
Обед						
Свекла тушеная в сметанном соусе	109,04170	0,00253	0,00366	0,01751	0,15	4.16/3
Компот из сухофруктов	81,41477	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6/10
Биточки (котлеты) из мяса кур	370,50295	0,02202	0,02117	0,01312	0,08	4.5/9
Суп-лапша на курином бульоне	90,37545	0,00177	0,00307	0,01226	0,2	4.20/2
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом	79,66966	0,00118	0,00313	0,00976	0,05	4.24/1
Хлеб ржаной	73,22273	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	804,22727	0,03088	0,03154	0,08780	0,72	
Полдник						
Биточки(котлеты) картофельные запеченные						
Соус молочный	111,55920	0,00235	0,00315	0,01629	0,08	4.21/3
Чай	17,65489	0,00037	0,00102	0,00125	0,02	4.1/11
Печенье	34,49761	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.10/10
Хлеб пшеничный	138,96136	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	4.308
Итого:	58,40625	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.057
	361,07932	0,00774	0,00595	0,06129	0,335	
Всего:	1653,29847	50,98398	53,29864	225,17602	1,58	

МЕНЮ

5-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда для детей	№ рецептур ы
Второй завтрак						
Сок	83,67158	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	4.2010
Итого:	83,67158	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	181,63200	0,00458	0,00633	0,02219	0,2	4.4114
Кофейный напиток с молоком	95,04800	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.1310
Батон с маслом	132,78316	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.036
Итого:	409,46316	0,01021	0,01418	0,05627	0,425	
Обед						
Компот из сухофруктов	81,34737	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6110
Огулец консервированный	2,63284	0,00015	0,00002	0,00046	0,02	4.3621
Щи из свежей капусты со сметаной	66,39663	0,00163	0,00276	0,00845	0,2	4.611
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины	397,48884	0,01941	0,01763	0,03147	0,2	4.3618
Хлеб ржаной	73,16211	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	621,02779	0,02436	0,02092	0,07552	0,66	
Полдник						
Чай	34,46905	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.1010
Рагу из овощей	108,29821	0,00276	0,00400	0,01390	0,15	4.180-3
Сыр	32,75453	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	4.4351
Хлеб пшеничный	58,35789	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.057
Итого:	233,87968	0,00705	0,00669	0,03460	0,365	
Всего:	1333,94148	42,51968	41,97411	184,57326	1,63	

МЕНЮ

6-ой день

Блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур
Второй завтрак						
Йогурт питьевой	128,70266	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	4.083
Итого:	128,70266	0,00749	0,00479	0,01273	0,15	
Завтрак						
Какао с молоком	146,49202	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	4.14/10
Каша гречневая молочная с маслом сливочным						
Батон с маслом	167,79628	0,00466	0,00586	0,02276	0,2	4.2/4
Итого:	132,79787	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.035
	447,08617	0,01187	0,01531	0,06421	0,425	
Обед						
Рассольник со сметаной	93,73117	0,00144	0,00458	0,00975	0,2	4.9/10
Кисели мясные паровые	231,17809	0,01364	0,01479	0,00462	0,08	4.12/10
Компот из сухофруктов	81,35638	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6/10
Капуста тушеная	161,21670	0,00434	0,00732	0,01929	0,15	4.16/10
Хлеб ржаной	73,17021	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	640,65255	0,02261	0,02720	0,06881	0,7	
Полдник						
Запеканка из творога	407,55649	0,02008	0,02462	0,01472	0,15	4.9/5
Сгущенное молоко	65,53191	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	4.25/1
Чай	34,47287	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.10/10
Хлеб пшеничный	58,36436	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.057
Итого:	565,92564	0,02346	0,02658	0,04689	0,375	
Всего:	1764,28985	65,42340	73,88553	192,64500	1,67	

МЕНЮ

7-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур ы
Второй завтрак						
Фрукт	28,53304	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	4.347
Итого:	28,53304	0,00059	0,00015	0,00555	0,1	
Завтрак						
Кофейный напиток с молоком	95,05576	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.1310
Каша вязкая из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	212,16717	0,00547	0,00737	0,02676	0,2	4.0911
Батон с маслом	132,82826	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.035
Итого:	440,05120	0,01109	0,01523	0,06085	0,425	
Обед						
Компот из сухофруктов	81,37500	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6110
Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	82,91717	0,00067	0,00370	0,01103	0,05	4.2611
Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	129,30326	0,00850	0,00394	0,01223	0,2	4.111-3
Мясо кур отварное (порции)	271,88750	0,01892	0,01788	0,00093	0,08	4.11911
Каша гречневая рассыпчатая	189,80380	0,00529	0,00482	0,03259	0,15	4.107611
Хлеб ржаной	45,74185	0,00165	0,00030	0,01045	0,025	4.003
Итого:	801,02859	0,03557	0,03066	0,08566	0,705	
Полдник						
Соленый огурец	95,05576	0,00252	0,00253	0,01273	0,02	4.36711
Картофельное пюре	80,71076	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	4.313
Чай	34,48076	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.40110
Печенье	138,89348	0,00312	0,00156	0,02304	0,03	4.308
Хлеб пшеничный	58,37772	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.051
Итого:	312,46272	0,00749	0,00465	0,05313	0,395	
Всего:	1565,31945	54,74043	50,68750	205,18250	1,615	

МЕНЮ

8-ой день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда для детей	№ рецептуры
Второй завтрак						4.20/10
Сок	83,73034	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Итого:	83,73034	0,00090	0,00018	0,01818	0,18	
Завтрак						
Батон с маслом и сыром	144,70787	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	4.4/13
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	210,28652	0,00537	0,00675	0,02615	0,2	4.11/14
Кофейный напиток с молоком	95,10674	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.13/10
Итого:	450,10112	0,01253	0,01607	0,05347	0,425	
Обед						
Макаронные изделия отварные	211,62135	0,00533	0,00469	0,03824	0,1	4.43/3
Компот из сухофруктов	81,40449	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6/10
Салат из свежих помидор с растительным маслом	67,33820	0,00061	0,00610	0,00275	0,06	4.14/11
Суп геркулесовый на мясном бульоне	82,26719	0,00185	0,00235	0,01300	0,2	4.55/9
Печень говяжья по-строгановски	107,22337	0,01174	0,00521	0,00066	0,08	4.24/9
Хлеб ржаной	73,21348	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	
Итого:	623,06809	0,02270	0,01886	0,08980	0,68	
Полдник						
Сдоба обыкновенная	213,43539	0,00552	0,00399	0,03378	0,06	4.1/12
Чай с лимоном	36,04427	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	4.11/10
Рагу из овощей	108,38000	0,00276	0,00400	0,01390	0,15	4.180-
Хлеб пшеничный	58,39888	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.05/1
Итого:	416,25854	0,01024	0,00822	0,06850	0,415	
Всего:	1554,80581	46,37045	43,33034	229,94865	1,7	

МЕНЮ

9-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур
Второй завтрак						
Груша/ Напиток	42,83409	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	7.137/17.131/53
Итого:	42,83409	0,00036	0,00027	0,00927	0,1	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	197,26648	0,00523	0,00752	0,02594	0,2	4.8/14
Какао с молоком	146,59716	0,00410	0,00412	0,02009	0,18	4.14/10
Батон с маслом	132,89318	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	4.036
Итого:	476,75682	0,01244	0,01697	0,06739	0,425	
Обед						
Компот из сухофруктов	81,41477	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6/10
Суп-пюре гороховый	107,54568	0,00526	0,00193	0,01578	0,2	4.29/12
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	64,43568	0,00056	0,00606	0,00265	0,06	4.14/11
Жаркое по-домашнему	364,43909	0,01770	0,01862	0,02301	0,23	4.040
Хлеб ржаной	73,22273	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.003
Итого:	691,05795	0,02670	0,02712	0,07659	0,73	
Полдник						
Запеканка из творога с рисом	431,62670	0,01844	0,02770	0,02662	0,15	4.9/5
Сгущенное молоко	65,52727	0,00147	0,00174	0,01147	0,02	4.26/1
Чай	34,49761	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	4.10/10
Хлеб пшеничный	58,40625	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	4.067
Итого:	590,05784	0,02181	0,02966	0,05879	0,375	
Всего:	1780,35702	61,30682	74,01932	212,03693	1,63	

МЕНЮ

10-ый день

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда дети	№ рецептур из
Второй завтрак						
Яблоко	40,11724	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	2.346
Итого:	40,11724	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	197,19080	0,00511	0,00632	0,02522	0,2	4.1914
Кофейный напиток с молоком	95,11356	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	4.1310
Батон с маслом и сыром	144,74483	0,00464	0,00678	0,01459	0,045	4.4113
Итого:	437,04920	0,01227	0,01563	0,05253	0,425	
Обед						
Борщ со сметаной	101,65126	0,00177	0,00455	0,01239	0,2	4.2112
Компот из сухофруктов	81,42529	0,00054	0,00003	0,01843	0,2	4.6110
Тфтели рыбные в соусе	378,96379	0,03080	0,01067	0,01763	0,1	2.1112
Картофельное пюре	118,56552	0,00214	0,00449	0,01481	0,12	4.3113
Хлеб ржаной	73,23218	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	4.0013
Итого:	753,83805	0,03789	0,02022	0,07998	0,7	
Полдник						
Пирожки печенье из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	241,44460	0,00397	0,00325	0,04444	0,07	4.0
Суп молочный с лапшой	80,70966	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	2.1113
Чай с лимоном	36,07920	0,00006	0,00001	0,00829	0,18	4.1110
Хлеб пшеничный	58,41379	0,00190	0,00023	0,01253	0,025	2.051
Итого:	416,64724	0,00839	0,00634	0,07466	0,425	
Всего:	1628,47962	58,90379	42,54678	217,55322	1,69	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430383

Владелец Давлятшина Наталья Николаевна

Действителен с 17.04.2024 по 17.04.2025