

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 31
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ЕКАТЕРИНБУРГ**
620146 г. Екатеринбург, ул. Академика Бардина, 47А
тел/факс 8(343)240-17-40, /8(343)240-06-95
E-mail: mdou31@eduekb.ru



Утверждаю:
Заведующий МБДОУ – детский сад № 31
/Л.Р. Тихонова/
Приказ № 53 от 31.08.2021 год

**Примерное 10-дневное меню для детей 3-7 лет
С 10, 5-часовым пребыванием**

Екатеринбург

Меню-раскладка

Понедельник 1 день

Дети, 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным 180г	218,85853	0,00621	0,00618	0,02944	0,18	7.15/4/1
Батон с маслом 45/5	133,88471	0,00291	0,00604	0,01998	0,05	7.261-2
Чай с сахаром 180 гр	44,77402	0,00000	0,00000	0,01063	0,18	7.354/6
Итого:	397,51725	0,00912	0,01222	0,06005	0,41	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	48,70588	0,00052	0,00010	0,01060	0,1	7.031
Итого:	48,70588	0,00052	0,00010	0,01060	0,1	
Обед						
Салат из моркови с растительным маслом	66,33402	0,00066	0,00356	0,00729	0,05	4.10/1
Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной 180гр	61,45549	0,00146	0,00277	0,00733	0,18	7.8/2/2
Мясо говядины, тушеное с овощами 200 гр.	310,36480	0,01460	0,01553	0,02104	0,2	7.3/8
Компот из яблок и изюма 150 гр	59,63627	0,00012	0,00005	0,01426	0,15	7.2/10/2
Хлеб ржаной 30 гр.	60,15588	0,00217	0,00040	0,01377	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	79,26471	0,00259	0,00031	0,01709	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	637,21118	0,02161	0,02262	0,08079	0,635	
Полдник						
Ряженка 150 г	146,34941	0,00518	0,01036	0,00708	0,15	7.363
Запеканка из творога 120 гр	265,37176	0,01191	0,01456	0,01438	0,12	7.9/5/1
Сгущенное молоко 15 гр	44,58039	0,00100	0,00118	0,00780	0,015	7.004
Итого:	456,30157	0,01809	0,02611	0,02926	0,285	
Всего:	1525,81813	49,34559	61,04922	180,68510	1,43	

Меню раскладка

Вторник 2 день
Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	90,55973	0,00302	0,00375	0,00902	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом 45/5	140,45067	0,00308	0,00631	0,02116	0,05	7.261-2
Сыр 5 гр	37,06631	0,00273	0,00281	0,00000	0,005	7.435
Чай с сахаром.	49,60067	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	317,67738	0,00883	0,01287	0,04199	0,405	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	71,00671	0,00077	0,00015	0,01552	0,1	7.031
Итого:	71,00671	0,00077	0,00015	0,01552	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	61,55785	0,00079	0,00372	0,00605	0,05	7.20/1/1
Суп из овощей с мясом кури со сметаной 200гр.	116,35913	0,00741	0,00443	0,01001	0,2	7.н106-3
Биточки рыбные	163,41362	0,01503	0,00669	0,00704	0,08	7.355
Картофельное пюре 120 гр	129,22235	0,00257	0,00505	0,01599	0,12	7.153
Компот из сухофруктов 180 гр,	83,46074	0,00085	0,00005	0,01852	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 30 гр.	60,67752	0,00220	0,00040	0,01393	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	45,73490	0,00149	0,00018	0,00985	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	660,42611	0,03035	0,02050	0,08139	0,685	
Полдник						
Йогурт питьевой 100 г	142,54329	0,00835	0,00534	0,01420	0,1	7.270
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 150г	185,39711	0,00495	0,00591	0,02500	0,15	7.7/4/2
Вафли 35 гр	120,62081	0,00110	0,00096	0,02769	0,035	7.309/4
Итого:	448,56121	0,01440	0,01221	0,06688	0,285	
Всего:	1489,76669	54,34362	45,74369	205,77886	1475,0	

Меню раскладка Среда 3 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	178,91719	0,00802	0,01237	0,00365	0,15	7.н038/5
Батон с маслом с сыром 40/5/9	134,35990	0,00316	0,00535	0,02172	0,051	7.175/1
Чай с сахаром.	49,78323	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	363,06031	0,01118	0,01772	0,03717	0,401	
Второй завтрак						
Яблоко 100 г	47,91667	0,00052	0,00010	0,01042	0,1	7.346
Итого:	47,91667	0,00052	0,00010	0,01042	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50 гр	6,87021	0,00039	0,00005	0,00184	0,05	7.014-4
Суп-пюре гороховый 180 гр	150,61292	0,00831	0,00207	0,02269	0,18	7.29/2/2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 130г	214,92719	0,00567	0,00624	0,03504	0,13	7.44/3/2
Гуляш из индейки 0,08 гр.	189,11885	0,01312	0,01192	0,00212	0,08	7.190
Компот из яблок 180г	56,17948	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 30 гр.	70,79740	0,00256	0,00047	0,01622	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	95,16719	0,00312	0,00037	0,02054	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	783,67323	0,03323	0,02118	0,11176	0,675	
Полдник						
Молоко 180 г	107,18333	0,00493	0,00527	0,00801	0,18	7.384
Ватрушка со сметаной 70 гр	300,01188	0,00679	0,01075	0,03653	0,07	7.6/12/4
Итого:	407,19521	0,01172	0,01602	0,04453	0,25	
Всего:	1589,41950	56,64667	55,02219	203,88479	1,426	

Меню раскладка Четверг 4 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 150г	178,90172	0,00489	0,00704	0,02329	0,15	7.8/4/2
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	167,10543	0,00565	0,00794	0,02143	0,054	7.357
Кофейный напиток с молоком 200 гр	101,81987	0,00273	0,00282	0,01379	0,2	7.13/10
Итого:	447,82702	0,01327	0,01780	0,05851	0,404	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,89801	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,89801	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Кукуруза консервированная	18,74980	0,00044	0,00008	0,00347	0,05	7.375
Уха рыбацкая 0,180	99,05768	0,00570	0,00324	0,00993	0,18	7.30/2/2
Рагу из мяса кур 200 гр	491,30788	0,01919	0,02085	0,04626	0,2	7.3/9
Компот из сухофруктов 180 гр,	78,68616	0,00074	0,00004	0,01755	0,18	7.6/10/1,
Хлеб ржаной 30 гр.	59,33444	0,00215	0,00039	0,01362	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	78,78477	0,00258	0,00031	0,01702	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	825,92073	0,03080	0,02491	0,10785	0,665	
Полдник						
Снежок 180 г	141,88053	0,00441	0,00543	0,01850	0,18	7.082-2
Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом 80 гр	182,44132	0,00487	0,00322	0,02990	0,08	7.11/12/1
Итого:	324,32185	0,00928	0,00865	0,04840	0,26	
Всего:	1623,14391	53,70563	51,71669	225,14265	1,429	

Меню раскладка Пятница 5 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным 150г	177,16966	0,00488	0,00483	0,02497	0,15	7.14/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	192,08202	0,00711	0,00929	0,02322	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	105,06135	0,00278	0,00279	0,01410	0,2	7.13/10
Итого:	474,31303	0,01477	0,01690	0,06228	0,401	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	49,61798	0,00053	0,00011	0,01078	0,1	7.031
Итого:	49,61798	0,00053	0,00011	0,01078	0,1	
Обед						
Салат из помидоров 50 гр	36,62225	0,00071	0,00262	0,00298	0,05	7.288/2
Борщ со сметаной 180гр	94,83348	0,00159	0,00461	0,01068	0,18	7.2/2/2
Гуляш в молочном соусе (индейка).	106,51067	0,01382	0,00392	0,00143	0,08	7.190/1
Макаронные изделия отварные 130 гр.	164,24719	0,00382	0,00337	0,02654	0,13	7.н151-1
Компот из кураги и изюма 180 гр	66,99236	0,00030	0,00000	0,01617	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	76,06067	0,00275	0,00050	0,01742	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	102,26292	0,00335	0,00040	0,02207	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	647,52955	0,02635	0,01543	0,09728	0,675	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	45,77079	0,00103	0,00122	0,00801	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	272,51809	0,01288	0,01688	0,00936	0,1	7.н039-5
Чай 150 гр,	28,74438	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	7.10/10/2
Итого:	560,96584	0,01684	0,01981	0,07167	0,26	
Всего:	1717,54465	58,48933	52,24079	242,01292	1436,0	

Меню раскладка

Понедельник 6 день
Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным 150г	197,56176	0,00582	0,00579	0,02507	0,15	7.11/4/2
Батон с маслом 45/5	133,88471	0,00291	0,00604	0,01998	0,05	7.261-2
Чай с сахаром	49,81143	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.032
Итого:	377,44967	0,00859	0,01181	0,05590	0,400	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	40,09451	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	40,09451	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 50гр.	61,54352	0,00078	0,00371	0,00598	0,05	7.20/1/1
Суп крестьянский с крупой со сметаной 0,180	93,11341	0,00166	0,00429	0,01058	0,18	7.31/2/2
Азу	329,26462	0,01687	0,01685	0,02020	0,200	7.152
Компот из кураги и изюма 180 гр	55,50967	0,00006	0,00000	0,01326	0,18	7.4/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	60,26703	0,00218	0,00040	0,01378	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	81,99231	0,00268	0,00032	0,01767	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	681,69055	0,02424	0,02556	0,08148	0,665	
Полдник						
Ряженка 150 г	129,16615	0,00456	0,00912	0,00623	0,15	7.363
Пудинг из творога	317,00978	0,01339	0,01913	0,01403	0,1	4.17/5
Сгущеное молоко 20 гр	36,99341	0,00083	0,00098	0,00647	0,02	7.351
Итого:	483,16934	0,01878	0,02924	0,02674	0,27	
Всего:	1567,39353	51,95978	66,96011	174,49967	1435	

Меню раскладка

Вторник 7 день

Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Суп молочный с лапшой 0,15	80,57048	0,00247	0,00287	0,00939	0,15	7.21/2/3
Батон с маслом, сыром 40/5/9 гр	150,24276	0,00496	0,00753	0,01819	0,054	7.357
Чай с сахаром.	49,73924	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	280,55248	0,00742	0,01039	0,03939	0,404	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	47,75238	0,00051	0,00010	0,01039	0,1	7.031
Итого:	47,75238	0,00051	0,00010	0,01039	0,1	
Обед						
Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	68,07733	0,00059	0,00480	0,00668	0,05	7.10/1/1
Суп-пюре гороховый 180 гр	153,98381	0,00775	0,00303	0,02176	0,18	7.29/2/2
Суфле из рыбы 80 гр	139,27410	0,01282	0,00679	0,00292	0,08	7.14/7
Картофельное пюре 120 гр	120,52629	0,00257	0,00417	0,01598	0,12	7.153
Компот из яблок 200г	62,37248	0,00007	0,00007	0,01479	0,2	7.197
Хлеб ржаной 30 гр.	54,04143	0,00195	0,00035	0,01236	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	73,37000	0,00240	0,00028	0,01582	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	671,64543	0,02814	0,01950	0,09031	0,685	
Полдник						
Снежок 120 г	105,18867	0,00326	0,00402	0,01368	0,12	7.340
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным 150г	131,46105	0,00316	0,00424	0,01726	0,15	7.16/4/2
Вафли 30 гр	109,00000	0,00099	0,00086	0,02496	0,03	7.277
Итого:	345,64971	0,00742	0,00912	0,05591	0,3	
Всего:	1332,84380	43,49733	39,11629	195,99162	1,489	

Меню раскладка Среда 8 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	Техн.карта №
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр	164,56629	0,00752	0,01152	0,00292	0,15	7.038
Батон с маслом с сыром 40/5/9	154,10848	0,00494	0,00735	0,01986	0,051	7.175/1
Чай с сахаром.	49,73924	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354
Итого:	368,41400	0,01246	0,01887	0,03459	0,401	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	40,02857	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	40,02857	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50г•1	77,99190	0,00116	0,00314	0,00943	0,05	4.27/1
Борщ со сметаной 180гр	87,73581	0,00153	0,00388	0,01090	0,18	7.2/2/2
Гуляш из индейки	112,10676	0,01449	0,00404	0,00186	0,08	7.190
Рис припущенный с овощами 120 гр	197,97429	0,00368	0,00634	0,02930	0,12	7.179/2
Компот из сухофруктов.	86,53200	0,00074	0,00004	0,01937	0,2	7.115/1
Хлеб ржаной 30 гр.	53,52429	0,00193	0,00035	0,01224	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	72,71000	0,00238	0,00028	0,01567	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	688,57505	0,02591	0,01807	0,09877	0,685	
Полдник						
Кисель Валетек	1,68000	0,00002	0,00000	0,00037	0,200	7.343/2
Ватрушка с яблоками 60 гр	206,88029	0,00465	0,00557	0,03008	0,60	7.7/12/1
Итого:	208,56029	0,00467	0,00557	0,03045	0,26	
Всего:	1293,82955	43,39324	42,86200	174,19638	1446,0	

Меню раскладка Четверг 9 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак						
Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным 150г	154,25538	0,00398	0,00522	0,01962	0,15	7.17/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	168,70115	0,00529	0,00866	0,02024	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 200 гр	104,48173	0,00278	0,00282	0,01404	0,2	7.13/10
Итого:	427,43827	0,01204	0,01670	0,05390	0,401	
Второй завтрак						
Сок фруктовый 100 г	48,65385	0,00052	0,00010	0,01059	0,1	7.031
Итого:	48,65385	0,00052	0,00010	0,01059	0,1	
Обед						
Огурец свежий порционный 50 гр	6,38212	0,00036	0,00005	0,00171	0,05	7.014-4
Уха рыбацкая 0,180	88,67952	0,00445	0,00287	0,00958	0,18	7.30/2/2
Рагу из овощей с соусом молочным 130г	120,53221	0,00265	0,00515	0,01432	0,13	7.19/3/2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70 гр	285,39923	0,01656	0,01596	0,01138	0,07	7.5/9/1
Компот из яблок и кураги 180 гр	64,67327	0,00011	0,00010	0,01536	0,18	7.1/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00196	0,00036	0,01242	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	40,11404	0,00131	0,00015	0,00860	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	660,08038	0,02739	0,02463	0,07336	0,665	
Полдник						

Меню раскладка Пятница 10 день Дети 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда	
Завтрак						
Каша гречневая молочная с маслом сливочным 150г	167,34240	0,00491	0,00479	0,02582	0,15	7.2/4/2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	175,53135	0,00564	0,00856	0,02212	0,051	7.175/1
Кофейный напиток с молоком 180 гр	113,41094	0,00316	0,00320	0,01471	0,18	7.13/10/1
Итого:	456,28469	0,01371	0,01655	0,06265	0,381	
Второй завтрак						
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	
Обед						
Салат из помидоров 50 гр	34,96469	0,00060	0,00260	0,00260	0,05	7.288/2
Суп картофельный со сметаной 0,18	64,91823	0,00120	0,00215	0,00926	0,18	7.12/2/2
Бигус с филе индейки 200г	203,51875	0,01603	0,00960	0,01091	0,18	7.350н
Компот из сухофруктов 180 гр,	91,35010	0,00103	0,00006	0,02007	0,18	7.6/10/1
Хлеб ржаной 30 гр.	71,36302	0,00258	0,00047	0,01635	0,03	7.002/1
Хлеб пшеничный 20 гр	95,88906	0,00314	0,00037	0,02069	0,02	7.050
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005	7.044
Итого:	562,00385	0,02457	0,01525	0,07989	0,665	
Полдник						
Сгущенное молоко 10 гр	43,50000	0,00098	0,00116	0,00761	0,01	7.262
Запеканка творожная 100 гр	240,91917	0,01122	0,01471	0,00897	0,1	7.н039-5
Чай 150 гр,	28,74083	0,00000	0,00000	0,00681	0,15	7.10/10/2
Итого:	313,16000	0,01219	0,01587	0,02340	0,26	
Всего:	1321,46643	50,47844	47,66906	165,93385	1,406	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576161

Владелец Тихонова Людмила Романовна

Действителен с 14.03.2022 по 14.03.2023