

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение-  
детский сад № 212

620034, г. Екатеринбург, ул. Черепанова, 30а  
тел: 8(343)-227-19-12

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующий МБДОУ №212

О.И. Мамаева

приказ № 50/Е-О от 01.09.2021

**10-дневное меню**  
**для детей от 1,5 до 3 лет**  
**в МБДОУ – детский сад №212**

г.Екатеринбург

2021 г.

Первый день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак:</b>							
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	150	4.14	5.86	15.87	0,4	145.68
7.022-4	Чай с лимоном	180	0,0	0,0	11.84	0,8	49.24
7.189	Батон, масло, сыр	25/4/4	2.97	5.84	13.35	0,1	102.61
<b>Второй завтрак :</b>							
	Сок или фрукт в ассортименте	180/130	0,4	0,4	9,8	3,2	45,88
<b>Итого 363 гр.</b>			<b>7.51</b>	<b>12.1</b>	<b>50.86</b>	<b>4,5</b>	<b>343.41</b>
<b>Обед:</b>							
7.375/3	Кукуруза консервированная	40	0.94	0.17	7.46	0	39.2
7.6/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1.35	2.48	6.78	5,6	55.63
7.234	Шницель из говядины.	60	10.4	9.54	2.94	0	153.91
7.н07/6	Каша гречневая рассыпчатая.	110	4.48	3.68	27.61	0	155.12
7.5/1/0/1	Компот из чернослива и изюма	180	0,28	0	21.08	25.1	86.74
7003-9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.13	7.51	0	43.65
<b>Итого 615 гр.</b>			<b>20.57</b>	<b>16.36</b>	<b>85.92</b>	<b>30.1</b>	<b>588.55</b>
<b>Полдник:</b>							
7.9/5/4	Запеканка из творога	70	9.3	11.38	8.86	0,2	195.13
7351	Сгущенное молоко.	20	1,47	1,74	11.47	0	65.53
7.270-4	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	150	7.2	4.6	12.24	0,5	122.4
7.209-2	Пряник	25	19.07	0,7	19.42	0	87.5
<b>Итого 265гр.</b>			<b>24,42</b>	<b>18.42</b>	<b>51.99</b>	<b>0,7</b>	<b>470.5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52.5</b>	<b>46.88</b>	<b>188.77</b>	<b>35.3</b>	<b>1.402.52</b>

Второй день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.н06 6-1	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	4.09	5.13	17.02	0,4	141.87
7.084 -2	Кофейный напиток на молоке	180	1.99	2.01	12.49	0,8	84.69
7.189	Батон, масло, сыр	25 /4 /4	2.97	5.1	13.35	0,1	102.61
<b>Второй завтрак 10:</b>							
	Сок или фрукт в ассортименте	180/130	0,9	0,18	18.18	3,2	82.8
<b>Итого 363 гр.</b>			<b>9.95</b>	<b>12.42</b>	<b>61.04</b>	<b>4,5</b>	<b>411.97</b>
<b>Обед</b>							
7.9/2/ 2	Рассольник со сметаной	180	1,29	2.55	9.5	4.8	70.32
7.61р /1	Суфле рыбное	60	12.61	5.26	1.96	0.1	116
7.64с /3	Картофельное пюре	110	2.15	2.87	16.11	7,2	105.73
7.15/ 10/1	Напиток из шиповника	180	0,4	0	19.6	44.1	81
7003 -9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.13	7.51	0	34.65
<b>Итого 575гр.</b>			<b>19.5</b>	<b>11.17</b>	<b>67.22</b>	<b>56.2</b>	<b>462</b>
<b>Полдник</b>							
7.150 (7.34/ 8 /5)	Ватрушка с повидлом (Оладьи из печени)	60 50	4.18 (4.39)	3.38 (5.52)	35.04 (3.45)	0,2	201.89 (110.73)
4.30/ 1	Салат из отвар.картофеля,моркови с реп.луком ,зеленым горошком и раст.масл.	30	1,13	4.06	7.68	0	74.16
7.082	Кисломолочный напиток (Снежок)	150	3,8	4.78	16.32	0,5	124.3
<b>Итого 240гр.</b>			<b>9.11</b>	<b>12.22</b>	<b>59.04</b>	<b>0,7</b>	<b>400.35</b>
<b>Итого за день</b>			<b>38.56</b>	<b>35.79</b>	<b>187.3</b>	<b>61.4</b>	<b>1.274.32</b>

## Третий день Ясли

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.149 с-3	Тефтели рыбные	60	9.21	2.91	3.91	0,4	103.1
7.45/3 /3	Каша рисовая рассыпчатая.	100	2.5	2.75	20.31	0	119.96
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	2.8	2.9	13.6	0,5	100.69
7.189	Батон с маслом с сыром	25/4/4	2.9	5.1	13.3	0.1	102.61
<b>Второй завтрак 10.ч.</b>							
4.19/10	Сок или фрукт в ассортименте	180/135	0,4	0,4	14	3,2	53.46
<b>Итого 373 гр.</b>			<b>17.81</b>	<b>14,06</b>	<b>65.15</b>	<b>4,2</b>	<b>479.82</b>
<b>Обед</b>							
7.275 /4	Икра кабачковая	45	0.9	4,04	4.22	6.8	54.81
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1.56	4.08	10.92	7.7	89.1
7.12/8	Гуляш из отварного мяса говядины	50	14.51	14,95	3.2	0	228.35
7.151 -4	Макаронные изделия отварные	120	3.93	4.5	27.3	0	177.9
4.6/10/1	Компот из сухофруктов .	180	0,43	0.01	16.18	45.1	56.86
7003 -9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
<b>Итого 605 гр</b>			<b>23.31</b>	<b>27.58</b>	<b>47.06</b>	<b>59.6</b>	<b>661.32</b>
<b>Полдник</b>							
7.63с -1/4	Картофель отварной	110	2.11	2.79	18.31	0,	113.56
7.033	Чай сладкий на молоке	150	3.4	3.7	12.9	0.2	108.79
7.221 /2	Вафли	15	0.48	0.42	12.13	0	52.5
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,12	9,84	0	46,64
<b>Итого 290 гр.</b>			<b>7.31</b>	<b>7.03</b>	<b>53.18</b>	<b>0,2</b>	<b>321.49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48.43</b>	<b>48.67</b>	<b>165.39</b>	<b>64</b>	<b>1.462.63</b>

Четвертый день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис.пшено)с маслом сливочным.	150	3.7	4.8	18.15	0,25	141.57
7.084-2	Кофейный напиток на молоке	180	2.39	2.41	14.99	0,8	101.62
7035/3	Батон с маслом.	35/ 5	1.66	4.49	11.4	0,1	85.04
<b>Второй завтрак 10:</b>							
4.19/10	Сок или фрукт в ассортименте	180/130	0,4	0,4	14	3,2	53.46
<b>Итого 370 гр.</b>			<b>8.15</b>	<b>12,1</b>	<b>58.54</b>	<b>4,3</b>	<b>381.69</b>
<b>Обед</b>							
4.23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и раст маслом.	45	0.5	3.33	4.02	2.3	49.80
7.111	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	1.42	1.45	8.95	8,6	57.97
7.20/2/2	(Суп –лапша а к.б)	(180)	1.5	2.7	(10.96)		(80.06)
7.3/2/133	Рагу из мяса кур	180	19.81	4.55	18.68	7,2	207.64
7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180	0,09	0	15.6	50,2	64.58
7003-9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.13	7.51	0	34.65
<b>Итого 600гр.</b>			<b>24.94</b>	<b>9.82</b>	<b>67.3</b>	<b>68.3</b>	<b>468.94</b>
<b>Полдник</b>							
7.н038	Омлет натуральный	60	4.71	6.56	1.5	0,2	93.74
7.6/12/6	Ватрушка со сметаной	50	4.96	7.15	26.18	0	207.7
7.9/10/1	Кисель из кураги	180	0.8	0	28.27	0,5	117.05
<b>Итого 290гр.</b>			<b>10.47</b>	<b>13.71</b>	<b>55.95</b>	<b>0,7</b>	<b>418.49</b>
<b>Итого за день</b>			<b>43.56</b>	<b>35.63</b>	<b>181.79</b>	<b>73.3</b>	<b>1.269.12</b>



Пятый день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.н04 3-1/1	Каша вязкая ячневая молочная со сливочным маслом	150	4.9	5.28	23.32	0,4	173.67
7.14/ 10/1	Какао с молоком	180	2.86	2.97	13.66	0,8	100.69
7035/ 2 4.1/6	Батон с маслом Яйцо отварное	25/6 20	1.9 6.35	5.7 5.75	13.37 0.03	0,1	103.62 78.5
<b>Второй завтрак 10 ч.</b>							
	Сок или фрукт в ассортименте	180/13 0	0,4	0,4	14	3,2	53.4
<b>Итого 381 гр.</b>			<b>16.4 1</b>	<b>20.1</b>	<b>64.38</b>	<b>4,5</b>	<b>406.26</b>
<b>Обед</b>							
4.10/ 1/	Салат из моркови с р.м.	30	0.33	1.78	3.65	2.7	32.84
7.н16 1	Суп рыбный.	150	5.97	2.08	10.48	4.1	89.55
7.н- 104 7.н76 с/з	Тефтели из говядины с рисом. Капуста тушеная	60 120	8.55 2.6	8.12 3.78	4.35 10.44	1,1 22	136.38 82.96
7.15/ 15/1	Напиток из ягод (клюква, брусника, смород)	180	0,09	0	14.61	46.1	62.04
7003 -9 7.144	Хлеб ржаной Хлеб пшеничный	30 15	1.9 1.14	0,36 0.13	12.54 7.51	0 0	54.3 34.65
<b>Итого 585гр</b>			<b>20.5 8</b>	<b>16.2 5</b>	<b>63.58</b>	<b>76</b>	<b>492.72</b>
<b>Полдник</b>							
4.17/ 5	Пудинг из творога	70	9.33	13.4 2	17.24	0,1	249.72
7004/ 1	Сгущенное молоко.	18	1,33	1,56	10.31	0	58.97
7.082 7.10/ 10/1	Кисломолочный напиток (Снежок) (Чай с сахаром)	150	3,8	4.7	16.3	0,5	124.3
7.209 -2	Пряник	20	0.9	0,5	15.5	0	70
<b>Итого 258 гр.</b>			<b>15.3 6</b>	<b>20.1 8</b>	<b>59.35</b>	<b>0,6</b>	<b>502.99</b>
<b>Итого за день</b>			<b>52.6 4</b>	<b>56.5 3</b>	<b>187.31</b>	<b>81.1</b>	<b>1.401.97</b>

## Шестой день Ясли

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.331	Каша пшеничная молочная на концентрате молока со сливочным маслом	150	4.75	6,6	16.98	0,4	160.62
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1.18	1.27	10.09	0,2	60.66
7.189	Батон с маслом и сыром	25/4/4	2.97	5.1	13.35	0,1	102.61
<b>Второй завтрак 10 ч.</b>							
4.2010	Сок или фрукт в ассортименте	180/130	0,9	0,1	18.1	3,2	82.8
<b>Итого 363 гр.</b>			<b>9,8</b>	<b>13.0</b>	<b>58.52</b>	<b>3.9</b>	<b>406.69</b>
<b>Обед</b>							
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой.	40	0.38	2.02	2.5	18	27.87
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1.8	3.7	14.34	4.9	98.94
7.н191/2	Тефтели из говядины паровые	50	10.2	9.41	4.91	0	160
7.227-1	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	1.99	3.39	13.39	6.2	98.6
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,28	0	17.33	45.2	71.13
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0,13	7.51	0	34.65
7.003-9	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	0	54.3
<b>Итого 615 гр.</b>			<b>17.77</b>	<b>19.01</b>	<b>72.52</b>	<b>74.5</b>	<b>545.49</b>
<b>Полдник</b>							
7.9/5/4	Запеканка из творога	70	9.3	11.38	8.86	0,2	195.13
7.004/1	Сгущенное молоко.	18	1,3	7.1	10.3	0	58.97
7.270-4	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	150	7.2	4.6	12.24	0,5	122.4
<b>Итого 238 гр.</b>			<b>17.8</b>	<b>23.08</b>	<b>31.4</b>	<b>0,7</b>	<b>376.5</b>
<b>Итого за день</b>			<b>45.37</b>	<b>55.09</b>	<b>162.44</b>	<b>79.1</b>	<b>1.328.68</b>

Седьмой день ясли

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
4.8/4	Каша геркулесовая молочная маслом сливочным.	150	3.93	5.64	19.45	0,4	145.69
7.084-2	Кофейный напиток на молоке	180	2.39	2.41	14.94	0,5	101.62
7.189	Батон с маслом, с сыром	25/4/4	2.97	5.10	13.35	0,1	102.61
<b>Второй завтрак 10:</b>							
7.033/12	Сок или фрукт в ассортименте	200/130	1	1	20.2	3,2	92
<b>Итого 363 гр.</b>			<b>10.29</b>	<b>14,15</b>	<b>67.94</b>	<b>4,2</b>	<b>441.91</b>
<b>Обед</b>							
7.21/1/2	Салат из отварной свеклы и моркови с р.м	40	0.5	2.96	3.67	3.6	44.38
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой и со сметаной.	180	0.72	4.1	10.54	5.8	90.27
7.27/8/2	Кнели мясные паровые	60	10.0	11.5	3.57	0.2	175.49
7.368-1	Греча с овощами	120	3.49	4.52	21.79	0.8	138.54
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0	19.63	80.1	81
7003-9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0.13	7.51	0	34.65
<b>Итого 625 гр.</b>			<b>17.83</b>	<b>23.57</b>	<b>79.25</b>	<b>89.7</b>	<b>618.63</b>
<b>Полдник</b>							
7.148	Шанежка с картофелем	60	3.79	5.28	20.79	0,7	159.63
7.082-2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	4.69	5.77	19.65	1.3	149.70
7.н13/2/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	2.30	3,01	7.51	0,2	72.78
<b>Итого 340гр.</b>			<b>10.78</b>	<b>14.06</b>	<b>47.95</b>	<b>2.2</b>	<b>382.11</b>
<b>Итого за день</b>			<b>39.53</b>	<b>51.78</b>	<b>195.14</b>	<b>96.1</b>	<b>1.442.65</b>



Восьмой день Ясли

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.61р /3	Суфле рыбное.	70	11.5	4.83	2.82	2	128.8
7.1/1 /3	Горошек зеленый.	30	0.9	1.8	1.77	0	23.22
7.14/10/1	Какао с молоком	180	2.86	2.97	13.66	0,5	100.69
7035 /1	Батон с маслом.	40/6	3.1	6.15	21.37	0	138.87
<b>Второй завтрак 10:</b>							
4.19/10	Сок или фрукт в ассортименте	180/135	0,47	0,47	14	3,2	53.46
<b>Итого 326 гр.</b>			<b>18.8</b>	<b>16.2</b>	<b>53.66</b>	<b>5.7</b>	<b>445.04</b>
<b>Обед</b>							
7.3/2 /2	Борщ с фасолью и сметаной	180	1,17	4,03	8.42	4.68	76.71
7.5/8 /3	Плов из отварного мяса говядины	150	11.29	11.95	23.08	0.9	261.21
7.1/1 0/1	Компот из яблок и кураги	180	0.23	0.01	15.35	54.1	63.32
7.003 -9	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	0	54.3
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.14	0,13	7.51	0	34.65
<b>Итого 555 гр.</b>			<b>15.8</b>	<b>16.4</b>	<b>66.9</b>	<b>59.6</b>	<b>490.19</b>
			<b>1</b>	<b>8</b>		<b>8</b>	
<b>Полдник</b>							
7.24/3/3	Биточки (котлеты) морковные с творогом запеченные	100	5.97	8.14	19.05	1.7	183.39
7.185 /7	Повидло (Джем)	15	0.06	0	9.97	0.1	37.8
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1.18	1.27	10.09	0,2	60.66
7.208 /3	Печенье	12	1,25	0,62	9,21	0.2	54.96
<b>Итого 307гр.</b>			<b>8.46</b>	<b>10.0</b>	<b>48.32</b>	<b>2.2</b>	<b>336.81</b>
				<b>3</b>			
<b>Итого за день</b>			<b>43.0</b>	<b>42.7</b>	<b>168.88</b>	<b>67.5</b>	<b>1.272.04</b>
			<b>7</b>	<b>1</b>		<b>8</b>	

Девятый день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.н08 0-6	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	4.6	6,24	25.06	0,5	187.56
7.354 /б	Чай с сахаром.	180	0,0	0,0	10.63	0,5	44.35
7.189	Батон с маслом ,сыром	25/4/4	2.97	5.1	13.35	0,1	102.61
<b>Второй завтрак 10 ч.</b>							
4.19/ 10	Сок или фрукт в ассортименте	180/13 5	0,4	0,4	14	2	53.46
<b>Итого 363 гр.</b>			<b>7.97</b>	<b>11.7 4</b>	<b>63.04</b>	<b>3.5</b>	<b>387.98</b>
<b>Обед</b>							
4.28/ 1	Салат из отварного картофеля ,моркови и репчатого лука с р.м	45	0.7	2.74	5,84	2.9	54.17
7.55с /в	Суп геркулесовый на к.б	150	7.53	2.44	9.75	4.5	94.18
7.045	Суфле куриное с рисом.	60	8.5	10.2	3.23	7,2	153.95
7.2/1 33	Капуста тушеная со сметаной	120	2.25	4.5	11.52	2.6	86.74
7.9/1 0/1	Кисель из кураги	180	0,8	0.01	28.27	46	117.05
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.1	0,1	7.51	0	34.65
7.003 -9	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	12.54	0	54.3
<b>Итого 600 гр.</b>			<b>22.8 6</b>	<b>20.3 5</b>	<b>78.66</b>	<b>63.2</b>	<b>595.04</b>
<b>Полдник</b>							
7.8/1 2	Сдоба обыкновенная	60	5.5	4.02	33.78	0,1	210.71
7.4/б	Омлет с картофелем (запеченный)	80	5.12	4.64	7.87	0.8	101.19
7.270 -4	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	115	10.3 2	6.6	17.54	3.1	175.44*
<b>Итого 255 гр.</b>			<b>20.9 4</b>	<b>15.2 6</b>	<b>59.19</b>	<b>4</b>	<b>487.43</b>
<b>Итого за день</b>			<b>51.7 7</b>	<b>49.0 4</b>	<b>200.89</b>	<b>70.7</b>	<b>1.470.36</b>

## Десятый день ЯСЛИ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
<b>Завтрак</b>							
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6,9	6,09	32.62	0	229.29
7.035/2	Батон с маслом	31	1.95	5.7	13.37	0	103.62
7.084-2	Кофейный напиток на молоке.	180	2.3	2.4	14.9	0,5	101.62
4.1/6	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.07	0	157
<b>Второй завтрак 10 ч.</b>							
4.19/10	Сок или фрукт в ассортименте	180/135	0,4	0,4	14	3,7	53.46
<b>Итого 401 гр.</b>			<b>24.25</b>	<b>26.09</b>	<b>74.96</b>	<b>4,5</b>	<b>644.99</b>
<b>Обед</b>							
7425	Салат из белокочанной капусты с р.м.	40	0.38	2.02	2.54	22.4	27.87
7.086	Суп гороховый.	150	2.92	2.61	11.77	0.2	86.92
7.82р/2	Запеканка картофельная фаршированная с печенью.	180	4.08	10.85	21.33	9	270.09
7.6/1/3	(фаршированная отварным мясом говядины.737/8/3) Соус сметанный	15	0.16	1.21	0.6	0.5	15.78
7.3/1/0/1	Компот из яблок и чернослива.	180	0,1	0.01	15.33	45.1	63.68
7003-9	Хлеб ржаной	30	1.98	0,36	12.54	0	54.3
<b>Итого 595 гр.</b>			<b>9.62</b>	<b>17.06</b>	<b>64.11</b>	<b>77.2</b>	<b>518.64</b>
<b>Полдник</b>							
7.н04/0/3	Пудинг творожный с изюмом запеченный.	70	7.07	9.03	8.7	0,2	159.71
7.004/1	Сгущенное молоко.	18	1,3	1,5	10.3	0	58.97
7.144	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.13	7.51	0	34.65
7.082-3	Кисломолочный напиток (Снежок)	135	3.36	4.14	14.13	1.2	107.56
7.10/10	(Чай с сахаром.)						
<b>Итого 238 гр.</b>			<b>12.83</b>	<b>14.8</b>	<b>40.64</b>	<b>1.4</b>	<b>360.89</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46.75</b>	<b>57,95</b>	<b>206,91</b>	<b>83.1</b>	<b>1.524.52</b>