

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 212

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

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ –
детский сад №212
О.И. Мамаева
2021 г.
приказ №50/1-О от 01.09.2021 г.



10-дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ – детский сад №212

г.Екатеринбург
2021 г.

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белк и, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным.	200	5,5	7,82	21.6	0,4	194,24
7.022-4	Чай с лимоном	180	0,36	0,0	11.46	0,7	49.24
7.135	Батон, масло, сыр	40/5/5	5.58	7.52	17.8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.20/10	Сок или фрукт в ассортименте	180/130	0,9	0,18	18.18	3,2	82.8
Итого 430 гр.			12.34	15.52	69.04	4,4	476.26
Обед							
7.373/3	Кукуруза консервированная	50	0,21	9.33	3,81	4.9	49
7.6/2/2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2.48	6.78	10.0	55.63
7.234	Шницель из говядины	80	13.87	12.72	39.28	1.1	205.22
7.076	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.97	3.92	24.47	0	144.22
7.5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180	0,28	0	21.07	45.2	86.74
7003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0	72,4
Итого 660гр.			22.32	28.93	112.13	61.2	613.21
Полдник							
7.9/5/4	Запеканка из творога	70	9.30	11.38	8.87	0,2	195.13
7004/1	Сгущенное молоко.	18	1,33	1,56	10.31	0	58.97
7.023-7	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	8.98	5.74	15,28	1.3	152.27
7050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0,17	10.02	0	46.8
7.209-2	Пряник	25	1.2	0.7	19.42	0	87.5
Итого 313гр.			22.33	19.55	63.9	0,7	540.67
Итого за день			56.99	64	245.07	89,5	1694.14

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Сад

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
7.н06 6-5	Каша манная молочная с маслом сливочным.	150	3.54	4.53	16.12	0,4	129.61
7.029	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4.02	18,68	0,5	139,52
7.135	Батон, масло, сыр	40/5/5	5.58	7,52	17,8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.20/ 10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0,9	0,18	18.18	3,2	82.8
Итого 400 гр.			13.94	16.25	70.78	4,2	528.84
Обед							
7.9/2 /2	Рассольник со сметаной	180	1.29	2.55	9.50	3.24	70.32
7.61р /1	Суфле рыбное	80	16.81	7.01	2.61	0,1	154.73
7.н64 -с-2	Картофельное пюре	130	2.57	3.23	19.14	9.4	123.90
7.15/ 10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,0	19.63	50.1	81
7.003	Хлеб ржаной	40	2,6	0,50	16,7	0	72,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
Итого 630 гр.			25.21	13.46	77.6	62.8	549.15
Полдник							
7.150	Ватрушка с повидлом	80	8.4	4.52	46.69	0,1	269.19
7.34/ 8/1	(Оладьи из печени)	(80)	(7.03)	(8.84)	(5.52)	0.1	(177.17)
4.30/ 1	Салат из отварного картофеля ,морковис репч луком и зел.горошком,р.м	50	1.88	6.78	12.85	0,2	123.61
7.082 -2	Кисломолочный напиток (Снежок)	180	4.69	5.57	19.65	1.3	149.70
Итого 310 гр.			14.97	16.87	79.19	1.6	542.50 (450.48)
Итого за день			54.03	46.58	227.52	68.64	1620.49 (1.528.47)

ТРЕТИЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
7.149 с-11	Тефтели рыбные .	85	13.03	4.75	5.53	0,4	152.52
7.45/3/3	Каша рисовая рассыпчатая.	100	21,5	2,75	20.31	0	119,96
7.14/10/1	Какао с молоком .	180	2.86	2.97	13.66	0,5	100.69
7.135	Батон с маслом с сыром	40/5/5	5.58	7,52	17,8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.19/10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0,45	0,45	13.94	3,2	51.48
Итого 415гр.			24.42	18.44	71.24	4,2	574.63
Обед							
7.275/4	Икра кабачковая.	45	0.9	4.04	4.22	1.5	54.81
7.2/2/2	Борщ со сметаной.	180	1.56	4.08	10.92	7.7	89.55
7.256/2	Гуляш из отварного мяса	75	6.95	6.30	4.44	0.4	111.74
7.н15 1-1	Макаронные изделия отварные	130	5.09	3.01	35.01	0	201.20
7.6/10/1	Компот из сухофруктов .	180	0,43	0,01	16.18	45.1	56,86
7.003	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	0	72,4
Итого 650 гр.			17.53	17.94	87.47	54.7	586.56
Полдник							
7.63с-1/1	Картофель отварной.	130	2.49	3.28	21.68	0	134.21
7.12/10/1	Чай с молоком.	180	1.18	1.27	10.09	0.2	60.66
7.015/1	Вафли	25	0.8	0.7	20.23	0	87.5
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
Итого 355 гр.			5.98	5.42	62.02	0.3	329.17
Итого за день			47.93	41.8	220.83	59.2	1.490.36

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
4.16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным.	200	4.94	6.44	24.2	0,5	188.76
7.029	Кофейный напиток на молоке.	200	3,92	4,02	18,68	0,5	139,52
7035/3	Батон, масло.	35/ 5	1.6	4.49	11.41	0	85.04
Второй завтрак: 10:00							
4.19/10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0,45	0,45	13.49	3.2	51.48
Итого 440 гр.			10.91	15.4	67.78	4.2	464.8
Обед							
4.23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом с р.м.	60	0,76	4,45	5.37	1.4	66.40
7.111	Суп картофельный с клецками на курином бульоне.	200	1,9	1.9	11.94	0,4	77.3
7.20/2/2	(Суп-лапша на к.б)	(180)	1.5	2.7	(10.96)	0.4	(80.06)
4.3/9	Рагу из мяса кур	200	19.81	4.55	18.68	5.7	207.64
7.2/10/1	Компот из яблок и изюма	180	0.9	0.2	15.60	45.1	64.58
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
7003	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	6,72	0	72,4
Итого 700 гр.			27.52	11.78	68.33	52.6	535.12
Полдник							
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной	70	6.39	9.97	33.79	0,16	275.83
7.н038	Омлет натуральный	80	6.28	8.75	2.0	0,1	124.99
7.343/2	Кисель.	180	0	0	21.6	46.1	85.08
Итого 330 гр			12.67	18.72	57.39	46.3	485.9
Итого за день			51.10	45.90	193.50	103	1.485.82

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
7.н04 3-1/1	Каша вязкая ячневая молочная с м.сл	150	4.99	5.28	23.32	0,4	173.67
7.14/ 10/1	Какао с молоком	180	2.86	2.97	13.66	0.5	100.69
7.035 /3	Батон ,масло	35/5	1.66	4.49	11.41	0	85.04
4.1/6	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.07	0	157
Второй завтрак 10:00							
4.19/ 10	Сок или фрукты в ассортименте	180/ 130	0.49	0.49	14.53	3,2	55.44
Итого 410 гр.			22.7	24.7 3	62.99	4.1	571.84
Обед							
4.10/ 1	Салат из моркови с растительным маслом.	50	0,55	2.96	6.08	2.7	54.74
7.н16 1	Суп рыбный.	180	7.16	2.50	12.58	4.1	107.46
7.н- 104	Тефтели из говядины с рисом	80	11.4 0	10.8	5.8	1.1	181.84
7.н11 2	Капуста тушеная	130	2.84	4.09	11.31	27.1 7	89.88
7.17/ 15/1	Напиток из ягод (клюква, брусника, смород)	180	0,09	0,0	14.61	46.1	62.04
7.003	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	0	72,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
Итого 680 гр.			26.1 5	21.0 8	77.1	81.1 7	615.16
Полдник							
4.17/ 5	Пудинг из творога	100	11.6 7	16.7 8	21.56	0,1	312.18
7.004 /1	Сгущенное молоко	18	1.33	1.56	10.31	0	58.97
7.082 -2 4.10/ 10/1	Кисломолочный напиток (Снежок) (Чай с сахаром)	180	4.69	5.77	19.65	0,3	149.7
7.209 -2	Пряник	20	2,28	0,27	15,03	0	69,3
Итого 318 гр.			19.9 7	24.3 8	66.55	1.4	580.15
Итого за день			68.8 2	70.1 9	206.64	86.6 7	1768.15

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
7.331	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом.	200	6,34	8,82	22.64	0,4	214,16
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1.18	1.27	10.09	0,2	60.66
7.135	Батон с маслом .с сыром	50	5.58	7.52	17.8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.20/10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0,9	0,18	18.18	3,2	82.8
Итого 430 гр.			14	17.79	68.71	3.9	507.6
Обед							
7.425/1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	60	0.57	3.03	3.81	18	41.8
7.5/2/2	Свекольник со сметаной.	180	1.8	3.70	14.34	4,9	98.94
7.26/8	Суфле из мяса говядины	80	19.7	17.4	2.42	0	272.11
7.н22/2	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	2 1.93	3 4.27	13.06	6.5	105.72
7.4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0.28	0	17.33	45.1	71.13
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.17	10.02	0	46.2
7003	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16.7	0	72.4
Итого 690 гр.			28.40	29.1	77.68	74.5	708.3
Полдник							
7.н03/9-5	Запеканка творожная	100	12.8 3	16.8 3	9.36	0,2	168.75
7.351	Сгущенное молоко	20	1,33	1,56	10.31	0	58.97
7.023-7	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	8.98	5.74	15.28	1.3	152.74
ИТОГО 300 гр			19.6 1	18.6 8	114.21	1.5	380.46
Итого за день			62.01	65.57	260.06	79.9	1596.36

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным.	200	5.24	7.52	25.94	0,4	194.26
7.029	Кофейный напиток на молоке	200	3.92	4.04	18.68	0,5	139.52
7.135	Батон, масло, сыр	40/5/5	5.58	7.52	17,8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.20/10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0.9	0.18	18,18	3,2	82.8
Итого 450 гр.			15.6	19.2	80.6	4,2	556.56
			4	4			
Обед							
4.21/1	Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом.	50	0,61	4.43	4.57	3.8	63
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0.72	4.10	10.54	5.8	90.27
7.27/8	Кнели мясные паровые	80	13.2	13	4.86	0.2	118.85
7.368-2	Греча с овощами	130	3.77	4.91	23.59	0,8	150.08
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0.43	0	19.63	80.1	81,
7003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0	72,4
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
Итого 680 гр.			22.8	27.0	89.93	90.7	622.24
			8	9			
Полдник							
7.148	Шанежка с картофелем	70	4.42	6.16	24.27	0.8	186.23
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	150	3.45	4.5	11.26	0,3	109.17
Итого 400 гр.			12.5	16.4	55.18	2.4	445.1
			6	3			
Итого за день			51.0	62.7	225.71	97.3	1633.9
			5	6			

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
8.14/7	Суфле из рыбы	100	14.7	3.57	3.53	2	143.42
7.1/1/1	Горошек зеленый	50	2.76	2.55	2.22	0	47.37
7.14/10/1	Какао с молоком.	180	2.86	2.97	13.66	0,5	100.69
7035/1	Батон, масло.	40/6	3.1	6.15	21.37	0	138.8
4.1/6	Яйцо отварное.	40	12.7	11.5	0.07	0	157
Второй завтрак 10:00							
4.19/10	Фруктовое пюре или фрукты в ассортименте	80/130	0,45	0,45	13.49	3,2	50.7
Итого 416 гр.			36.57	27.19	40.85	5,7	637.98
Обед							
7.3/2/2	Борщ с фасолью и сметаной.	180	1.17	4.03	8.42	4.68	76.71
7.4/8/1	Плов из отварного мяса говядины.	200	15.06	15.94	30.79	0.9	348.28
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0.23	0.01	15.35	54.1	63.32
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
7003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0	72,4
Итого 620 гр.			20.61	20.63	81.30	50.68	607.51
Полдник							
7.24/3/3	Биточки(котлеты)морковные с творогом запеченные	100	5.97	8.14	19.05	1.7	183.39
7.185/7.1/1/7	Повидло (Джем)	20	0.08	0	13.06	0.1	50.4
7.12/10/1	Чай с молоком	180	1.18	1.27	10.09	0,2	60.66
4.23/12	Печенье, вафли в ассортименте	25	2.6	1.3	19.2	0.2	114.5
Итого 325 гр.			9.83	10.71	61.4	2.2	408.95
Итого за день			67.01	58.53	183.35	58.58	1654.44

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
4.17/7	Каша гречневая молочная с маслом сливочным.	150	4.6	6,24	25.06	0,5	187.56
7.354/6	Чай с сахаром	180	0	0	10.63	0,5	44.35
7.135	Батон, масло, сыр	40/ 5/ 5	5.58	7.52	17,8	0,1	149.98
Второй завтрак 10:00							
4.19/10	Сок или фрукты в ассортименте	180/130	0,45	0,45	13.49	2	51.48
Итого 430 гр.			10.63	14.21	66.98	3.1	433.37
Обед							
4.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови, реп.лука и раст маслом	60	0,9	3.65	7.78	2.9	72.23
7.55с/1	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	200	2	3.34	13.16	4.7	92.82
7.045 7.5/9	Суфле куриное с рисом. (Биточки из мяса кур)	80	11.38	13.63	4.32	3.4	205.27
7.1/1 33	Капуста тушеная со сметаной	150	2.83	5.64	14.38	2.6	108.43
7.343/2	Кисель.	180	0	0	21.6	46.1	85.08
7.050	Хлеб пшеничный	20	1.51	0,17	10.02	0	46.8
7003	Хлеб ржаной	40	2.6	0,5	16.7	0	72,4
Итого 700гр.			21.22	26.93	87.96	59.7	683.48
Полдник							
7.8/1 2/1	Сдоба обыкновенная	80	7.4	5,35	45.04	0.1	252.83
7.4/6	Омлет с картофелем(запеченный)	80	5.12	4.64	7.87	0.8	101.19
7.023 -7	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	8.98	5.74	15.28	3.1	152.74
Итого 340 гр			21.5	15.7	68.19	4	506.76
Итого за день			53.35	56.84	223.13	66.8	1.623.61

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
САД

№ тех. карты	Наименования блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ВИТ «С»	ЭЦ, ккал
Завтрак							
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	150	6.99	6,09	32.62	0	229.29
7.035/1	Батон с маслом.	40/6	2.7	5.34	18,58	0	120.76
7029	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4.02	18,6	0,5	139,52
4.1/6	Яйцо отварное	40	12.7	11.5	0.07	0	157
Второй завтрак 10:00							
4.19/10	Сок или фрукты из ассортимента	180/130	0,45	0,45	13.49	3,2	51.48
Итого 436 гр.			26.76	27.4	83.36	3.7	698.03
Обед							
4.3/1	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	0.98	4.05	7.73	22.4	65.97
7068	Суп гороховый.	200	3.9	3.48	15.7	0.4	115.9
7.82р/2	Запеканка картофельная с печенью	200	4.54	12.06	23.7	10,7	301
7.6/1/1/1	(фаршированная отварным мясом говядины 7.37/8/3) Соус сметанный	30	0.3	2.4	1.19	0.5	31.56
7.3/1/0/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,1	0,01	15.33	45.1	63.68
7003	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	16,7	0 0	72,4
Итого 710 гр.			12.12	20.1	79.16	78.6	650.51
Полдник							
4.17/5	Пудинг из творога	100	11.6	16,7	21.56	0,2	312.18
7.004/1	Сгущенное молоко	18	1.33	1.56	10.31	0	58.97
7.050	Хлеб пшеничный.	20	1.51	0.17	10.02	0	46.8
7.082-2/7.10/10	Кисломолочный напиток (Снежок) (Чай с сахаром)	180	4.69	5.77	19.65	1.3	149.70
Итого 318 гр.			19.13	24.2	61.54	1.5	567.65
Итого за день			58.01	71.7	224.068	83.8	1916.19