

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 38»

623271, Свердловская обл., г. Дегтярск, ул. Калинина, 16

тел. 8-343973-75-00

e-mail: degсад38@mail.ru

Утверждаю:

Заведующая МБДОУ

«Детский сад № 38»

А.А. Галямутдинова

«04» декабря 2014 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория с 1,5 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюд	выход г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
I ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	150	5,09	6,32	22,55	167,38	
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,96	22,4	
	Хлеб с маслом	60/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
10-00	Сок или фррукт	150/95	0,75/04	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Щи со сметаной	150/7	9,92	4,06	2,91	121,65	
	Котлета мясная	50	7,74	3,46	3,37	76,0	
	Гороховое пюре	120	5,39	7,52	35,08	235,52	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Сдоба «Майская»	60	4,07	3,53	35,13	189,6	
	Молоко кипяченное	150	4,5	4,8	7,05	90,0	
Всего за 1 день			47,72	40,455	212,34	1458,73	
II ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	21,11	15,57	20,66	307,0	
	Хлеб с маслом	60/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
10-00	Сок или фррукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Суп рыбный	150	3,5	2,34	3,71	48,84	
	Тефтели рыбные	50	4,25	3,16	5,48	67,0	
	Пюре картофельное	120	3,28	4,8	22,6	147,03	
	Салат овощной	40	0,61	3,66	2,17	44,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	60	5,99	9,35	33,7	243,56	
	Молоко кипяченное	150	4,5	4,8	7,05	90,0	
Всего за 2 день			52,91	54,055	195,69	1493,61	

III День							
ЗАВТРАК	Лапша в молоке	150	5,98	5,14	32,53	201,46	
	Хлеб с сыром	60/15	3,16/3,9	0,4/4,02	19,32/-	94,66/52,0	
	Какао	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	150,7	3,37	2,84	6,52	79,08	
	Гуляш из куриного филе	50	16,32	10,09	5,94	187,0	
	Рис отварной	120	2,51	6,56	28,2	190,56	
	Салат овощной	40	0,4	2,45	1,53	29,06	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	60	4,73	9,63	40,95	270,9	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,25	45,0	
Всего за 3 день			46,53	45,615	228,06	1543,44	
IV День							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	150	5,54	5,09	22,88	159,88	
	Салат из свеклы	40	0,49	3,36	3,33	48,0	
	Хлеб с маслом	60/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
10-00	Сок или фрукт	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
ОБЕД	Суп-пюре картофельное	150	2,71	2,4	13,37	86,0	
	Голубцы ленивые	170	21,83	26,14	18,56	398,44	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	60	7,7	6,8	23,65	186,46	
	Йогурт	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
Всего за 4 день		51,06	58,155	172,15	1424,86		
V День							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	100	3,18	2,99	16,85	107,55	
	Омлет	50	4,13	4,18	1,46	60,0	
	Хлеб с маслом	60/5	4,73	7,06	19,47	163,0	
	Какао	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	150/7	1,81	3,29	13,28	89,97	
	Картофель, тушенный с мясом	170	6,55	15,07	25,55	185,53	

	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Сдоба сладкая с джемом	60	4,38	8,34	30,66	199,8	
	Молоко кипячённое	150	4,5	4,8	7,05	90,0	
Всего за 5 день			35,04	49,395	196,14	1289,03	
VI День							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	150	2,93	4,97	18,92	132,61	
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,96	22,4	
	Хлеб с маслом	60/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Суп с лапшой	150	1,46	2,35	9,15	64,07	
	Шницель куриный	50	0,88	4,06	3,81	55,93	
	Капуста тушеная	120	5,33	4,63	7,15	89,62	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Ватрушка с картошкой	60	6,0	9,0	33,0	243,0	
	Молоко кипяченное	150	4,5	4,8	7,05	90,0	
Всего за 6 день			3129	40,23	184,36	1243,81	
VII День							
ЗАВТРАК	Сырники со сгущенным молоком	150/20	20,74	21,29	22,53	366,0	
	Хлеб с маслом	60/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Суп-уха	150	3,2	2,12	6,89	61,04	
	Котлета рыбная	50	6,71	0,72	3,79	48,0	
	Рагу овощное	120	1,43	7,39	8,94	108,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Сдоба	60	4,73	4,96	13,49	201,07	
	Молоко кипячённое	150	4,5	4,8	7,05	90,0	
Всего за 7 дней			51,44	52,005	163,98	1430,29	
VIII День							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	4,24	4,34	22,65	147,15	
	Хлеб с сыром	60/15	3,16/3,9	0,4/4,02	19,32/-	94,66/52,0	

	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
10-00	Сок или фрукт	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
ОБЕД	Суп гороховый	150	3,39	3,41	13,05	96,57	
	Филе мясное	50	8,85	4,56	2,9	88,0	
	Лапша отварная	120	3,44	3,61	28,74	173,64	
	Салат овощной	40	0,44	2,45	1,53	29,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	60	4,73	9,63	40,95	270,9	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	11,25	45,0	
Всего за 8 день			37,45	35,745	221,24	1380,7	
IX День							
ЗАВТРАК	Омлет	150	12,39	12,55	4,37	180,0	
	Хлеб с маслом	60/5	4,73	7,06	19,47	163,0	
	Какао	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Борщ со сметаной	150/7	2,97	3,45	9,5	88,44	
	Тефтели мясные	50	4,88	7,31	6,63	113,13	
	Греча отварная	120	5,19	3,48	25,97	156,0	
	Салат овощной	40	0,61	3,66	2,17	44,0	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	60	7,05	10,1	42,0	287,69	
	Йогурт	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
Всего за 9 день			48,38	55,025	198,53	1504,94	
X День							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	150	5,21	5,09	25,73	169,84	
	Салат из моркови	40	0,52	0,04	4,96	22,4	
	Хлеб с маслом	150	2,96	3,02	19,47	117,0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,14	2,67	18,5	107,0	
10-00	Сок или фрукт	150/95	0,75/0,4	0,2/0,4	15,17/9,8	64,33/47,5	
ОБЕД	Суп овсяный	150	2,53	1,99	11,91	76,0	
	Запеканка картофельная с мясом	13,74	12,03	25,43	265,2		
	Салат овощной	40	0,4	2,45	1,53	29,6	
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,035
	Хлеб ржаной	40	1,68	0,03	16,56	79,6	

ПОЛДНИК	Сдоба	60	4,38	8,34	30,66	199,8	
	Кисель	150	4,8	3,75	6,6	79,5	
Всего за 10 день			41,25	44,065	207,14	1342,52	

Возрастная категория с 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюд	выход г.	Пищевые вещества			Энергитическая ценность, Ккал	Витамин С
			Белки	Жиры	Углеводы		
I ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	6,79	8,42	30,07	223,17	
	Салат из моркови	50	0,65	0,05	6,2	28,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	200	3,95	4,02	25,97	156,0	
10-00	Сок или фррукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Щи со сметаной	200/10	13,23	6,77	3,88	162,2	
	Котлета мясная	70	11,6	5,19	5,05	113,0	
	Гороховое пюре	150	6,74	9,4	43,85	294,4	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Сдоба «Майская»	80	5,4	4,71	46,84	252,8	
	Молоко кипяченное	180	5,4	5,76	8,46	108,0	
Всего за 1 день			61,93	52,04	266,25	1837,77	
II ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	28,14	20,76	27,54	410,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,0	
10-00	Сок или фррукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп рыбный	200	4,66	3,12	4,59	65,1	
	Тефтели рыбные	70	8,5	6,32	10,96	135,0	
	Пюре картофельное	150	4,33	6,4	30,13	196,0	
	Салат овощной	50	0,76	4,58	2,71	55,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	

ПОЛДНИК	Булочка домашняя	80	7,99	12,47	44,93	312,75	
	Молоко кипяченое	180	5,4	5,76	8,46	108,0	
Всего за 2 день			70,8	70,7	250,28	1924,05	
III ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Лапша в молоке	200	7,97	6,85	43,37	268,61	
	Хлеб с сыром	80/25	4,74/6,5	0,6/6,7	28,98/-	141,99/86,67	
	Какао	200	3,95	4,02	25,97	156,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Свекольник со сметаной	200/10	4,49	3,79	8,69	105,44	
	Гуляш из куриного филе	70	22,85	15,26	8,32	261,8	
	Рис отварной	150	3,14	8,2	35,25	238,2	
	Салат овощной	50	0,5	3,06	1,91	37,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	80	6,3	12,84	54,6	361,2	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,5	54,0	
Всего за 3 день			64,29	61,99	297,08	2048,11	
IV ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша гречневая	200	7,39	6,78	30,5	213,17	
	Салат из свеклы	50	0,61	4,54	4,16	60,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп-пюре картофельное	200	3,61	3,2	17,83	114,67	
	Голубцы ленивые	220	28,25	33,83	24,02	515,63	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	80	10,27	8,37	31,53	248,61	
	Йогурт	180	5,76	4,5	7,92	95,4	
Всего за 4 день			66,91	72,51	236,56	1889,68	
V ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша ячневая	150	4,77	4,49	25,28	161,33	
	Омлет	50	4,13	4,18	1,46	60,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	200	3,95	4,02	25,97	156,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	

ОБЕД	Рассольник со сметаной	200/10	2,41	4,43	17,7	119,96	
	Картофель, тушеный с мясом	220	8,47	19,5	33,06	240,1	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Сдоба сладкая с джемом	80	5,84	11,12	40,88	266,4	
	Молоко кипячённое	180	5,4	5,76	8,46	108,0	
Всего за 5 день			43,14	61,17	248,74	1611,99	
VI ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша рисовая	200	3,9	6,62	25,22	176,81	
	Салат из моркови	50	0,65	0,05	6,2	28,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток	200	2,85	3,57	24,67	142,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп с лапшой	200	1,98	3,13	12,2	85,43	
	Шницель куриный	70	1,23	5,69	5,34	78,3	
	Капуста тушеная	150	6,66	5,79	8,94	112,03	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Ватрушка с картошкой	80	8,0	12,0	44,0	324,0	
	Молоко кипяченное	180	5,4	5,76	8,46	108	
Всего за 6 день			38,84	50,33	230,96	1554,77	
VII ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Сырники со сгущенным молоком	200/30	27,65	28,39	30,04	488,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	200	3,95	4,02	25,97	156,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп-уха	200	4,27	2,83	9,19	81,38	
	Котлета рыбная	70	9,39	1,01	5,31	67,2	
	Рагу овощное	150	1,79	9,24	11,17	135,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Сдоба	80	5,83	6,61	17,99	268,09	
	Молоко	180	5,4	5,76	8,46	108,0	

	кипячённое						
Всего за 7 дней			66,45	65,58	204,06	1803,87	
VIII ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша манная	200	5,65	5,78	30,2	196,2	
	Хлеб с сыром	80/25	4,74/65	0,6/6,7	28,98/-	141,99/86,67	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп гороховый	200	4,52	4,55	17,4	128,76	
	Филе мясное	70	12,39	6,38	4,06	123,2	
	Лапша отварная	150	4,302	4,51	35,92	217,05	
	Салат овощной	50	0,5	3,06	1,91	37,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия	80	6,3	12,84	54,6	361,2	
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	13,5	54,0	
Всего за 8 день			51,602	42,63	287,7	1825,27	
IX ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Омлет	200	16,52	16,73	5,83	240,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Какао	200	3,95	4,02	25,97	156,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Борщ со сметаной	200/10	3,96	4,6	12,67	117,92	
	Тефтели мясные	70	6,86	10,24	9,28	158,38	
	Греча отварная	150	6,49	4,35	32,46	195,0	
	Салат овощной	50	0,76	4,58	2,71	55,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	80	9,4	13,47	56,0	383,59	
	Йогурт	180	5,76	4,5	7,92	95,4	
Всего за 9 день			61,84	70,21	248,77	1901,49	
X ДЕНЬ							
ЗАВТРАК	Каша пшенная	200	6,95	6,78	34,3	226,45	
	Салат из моркови	50	0,65	0,05	6,2	28,0	
	Хлеб с маслом	80/5	4,37	7,06	19,47	163,0	
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	3,57	24,67	142,0	
10-00	Сок или фрукт	180/100	0,9/0,4	0,2/0,4	18,2/9,8	77,2/47,5	
ОБЕД	Суп овсяный	200	3,37	2,65	15,88	101,33	
	Запеканка картофельная с	220	17,78	15,57	32,91	343,2	

	мясом						
	Салат овощной	50	0,5	3,06	1,91	37,0	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	27,76	113,0	0,05
	Хлеб ржаной	50	2,1	0,04	20,7	99,5	
ПОЛДНИК	Сдоба	80	5,84	11,12	40,88	266,4	
	Кисель	180	5,76	4,5	7,92	95,4	
Всего за 10 день		51,88	55,02	260,6	1739,98		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428872

Владелец Галямутдинова Анастасия Андреевна

Действителен с 29.10.2024 по 29.10.2025