

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 34**

620078, г. Екатеринбург, ул. Педагогическая, 26



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ -

Детский сад № 34

В.В.Воробей

«01»

2021г.

ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ - детский сад № 34

(Сборник тематических нормативов для питания детей дошкольных
организациях, Д.В.,Л.И.Николаева,2011)

г.Екатеринбург



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак:								
	Каша молочная ассорти (рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	4,5	5,7	26,4	175	0,53	17/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	Кондитерские изделия в ассортименте*	20	0	0	15,9	61	0	
	ИТОГО	480	12,3	16,9	67,85	552	1,05	
10.00	кисло-молочная продукция	100	3	3	4	58	2	
обед:								
	Салат из морской капусты и морков с яйцом и растительным маслом	60	1,3	6,6	1,7	72	0,92	19/1
	суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87	13,25	7.14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0	14/8
	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188	0	43/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	740	23,6	24,4	85,4	660	64,33	
уплотненный полдник	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
	Запеканка из творога	120	20,28	11,52	15,85	209	0,07	9/5
	Сгущенное молоко	20	0,5					
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	360	21,7	11,64	34,89	291,64	0,87	
Итого за первый день:		1680	59,6	58,54	188,64	1566,64	68,25	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2 завтрак:								
	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5,3	30,7	195	0,42	14/4
	Чай с молоком	200	1,14	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Батон с маслом, сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	ИТОГО	445	6,14	8	25,3	198	0,33	
10.00	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
обед								
	салат из отварного картофеля с зеленым горошком	60	1,8	6,7	6,1	92	3,9	14/1
	Суп картофельный с крупой	200	2,7	4,4	16,3	117	13,6	16/2
	Мясо кур отварное (порционное, без кости)	100	23,6	22,4	0,2	296	1,12	1/9
	Калуста тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	700	32,9	30	64,4	659	98,28	
уплотненный полдник								
	Рыба отварная под маринадом	180	15,8	12,4	10,4	215	5,69	2/7
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	520	17,52	12,92	39,14	341,64	15,69	
Итого за второй день		1765	59,36	51,92	153,7	1316,64	116,69	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	ИТОГО	445	12,3	13,8	49	367	1,01	
Обед								
	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
Ужин								
	Салат из припущенной моркови с яблоками и растительным маслом	60	0,4	4	6	62	3,19	7.13/1
	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93	15,05	5/2
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250	7,2	44/3
	Гуляш из мяса говядины	60	8,94	9,42	2,82	132	0,27	11/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	720	22,34	24,92	92,62	689	75,87	
Полдник								
	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Омлет запеченный или паровой	100	9,76	13,15	1,74	163	0,14	2/6
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Кондитерские изделия в ассортименте*	15	7,5	16,5	0	179	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	455	20,12	31,57	32,58	494,64	10,4	
Всего за третий день		1720	54,62	69,09	185,3	1610,64	91,02	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
08:00	Каша ассорти молочная (рис, гречневая крупа) со сливочным маслом	200	7,2	6,6	29,3	206	0,42	2/4
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	1/13
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Кондитерские изделия в ассортименте*	20						
	ИТОГО	480	15	17,8	54,85	522	0,94	
12:00	Сок (фрукты)	100	1	0,2	20,2	86	4	
	Обед							
	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом	60	0,7	4,9	3,5	61	1,43	23/1
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	15,9	118	12,32	17/2
15:00	Жаркое по-домашнему	200	15,7	15,0	22	315	10,68	7 и 70/2
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	710	23,8	9,2	75,7	646	74,59	
18:00	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Запеканка из творога с изюмом	120	19,43	11,49	20,51	232	0,27	11/5
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,6	11	63		
	Чай с молоком	200	1,14	1,4	11,2	61	0,26	12/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
Итого за весь день	ИТОГО	480	23,69	15,01	62,35	447,6	10,53	
	Итого за весь день	1770	63,49	42,21	213,1	1701,6	90,06	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Время приема пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	М-рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак Дети 5 лет								
	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	5/4
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	ИТОГО	445	14,2	15,2	64,5	450	1,01	
10.00								
	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
Обед								
	икра кабачковая	50	1,1	4,1	7,3	72	6,96	7/275
	щи со сметаной	200	1,8	4,3	8,6	81	19,45	6/2
	Плов из мяса говядины	180	13,32	14,86	31,1	298	0,86	4/8
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	680	19,32	23,56	81,3	603	77,43	
Узакотенный полдник								
	Сельдь с маслом	40	1,7	4,4	0,1	47	0	35/1
	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139	6	1/3
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с курагой	70	2,5	1,3	15,2	83	0,18	12/12
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
Итого за пятый день								
	ИТОГО	480	8,42	10,02	56,14	350,6	6,18	
Итого за пятый день								
		1715	42,94	48,98	222,14	1489,6	88,62	



МБДОУ-

В.В. Воробей
2021

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример меню	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
	Яйцо отварное	20	2,54	2,3	0,14	32	0	1/6
	Каши молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5	5,9	25,6	175	0,53	16/4
	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	480	15,34	19,4	51,29	523	1,05	
	Кисло - молочные напитки ***	100	2,9	3,2	4	58,5	2	
	салат из отварного картофеля, моркови, репчатым луком, соленым огурцом	60	8	8	6	111	10	7/30
	суп-пюре из картофеля	200	1,7	1,1	11,4	63	13,16	7,25/2
	биточки из мяса говядины с рисом	80	12	11,7	0,8	190	0,08	7,15/8
	Калупа тушеная	150	3,5	2,9	13,6	94	33,4	8/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	740	33,2	27,8	66,1	631	106,8	
Вечерний перекус:	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Запеканка из творога с морковью	150	20,34	17,64	19,09	319	0,94	13/5
	Сгущенное молоко	20	1,4	1,6	11	63		
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	ИТОГО	510	23,46	19,76	58,83	508,6	10,94	
Всего за день:		1830	41,7	42,36	114,12	1721,1	13,99	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,42	11/4
	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5	6,6	14,1	137	0,07	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/10
	ИТОГО	445	15,4	16,1	68,2	478	1,01	
Обед	сок	100	2,9	3,2	4	58,5	2	
	огурец консервированный	40	1	1	1	1		
	борщ со сметаной	200	1,6	2,6	6,6	56	11,15	7.2/2
	гуляш из мяса говядины	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08	7.11/8/3
	Картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	135	12,89	3/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	710	19,8	17,67	73,17	506	75,28	
Полдник	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12	95	0,42	21/2
	Чай	200	0	0	9,1	35	0	10/10
	Ватрушка со сметаной	70	6,08	9	33,06	278	0,1	6/12
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,6	0	
	ИТОГО	610	11,2	13,22	73,8	499,6	10,52	
Ужин								
Итого за день		1865	49,3	50,19	219,17	1542,1	88,81	



МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Пример пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витами н С	№ рецен туры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	2,8	4,1	17,1	118	8,2	8/4
	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	1,1	
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	460	12,5	17,7	28,75	410	9,3	
Полдник	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
Обед								
	салат из отварной свеклы с изюмом и раст. маслом	60	0,8	4,9	12,2	94	0,88	25/1
	Суп из овощей со сметаной	200	1,6	5,2	8,3	87	15,85	14/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,7	11,1	5,2	166	0	14/8
	Рис отварной							
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	590	16,4	16,6	47,8	499	66,01	
Поздний ужин	Суфле из печени	80	16,1	5,5	2,2	123	3,53	35/8
	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135	10,74	3/3
	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	Кондитерские изделия в ассортименте*	20	0,8	0,1	79,8	312	0	
	ИТОГО	470	21,42	9,92	121,64	652,64	15,07	
Итого за рабочий день								
		1710	51,32	44,42	218,39	1647,64	94,38	



Утверждено
Заведующий
МБДОУ
детского сада № 34
В.В. Воробей
2021

МЕНЮ

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины и С	№ рецепт ры
			Б	Ж	У			
День 9 завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	97,53	206	0,2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52	14/
	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	2,65	181	0	
	ИТОГО	460	14,3	17,2	56,75	413,53	206,52	
10 (к)	Сок	100	1	0,2	20,2	86	4	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,8	4,4	10,1	88	16,61	7.18
	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	1	4	6,5	65	24,26	7.425
	Рагу из мяса кур	180	19,8	21,8	19,2	354	9,05	3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16	6/
	Хлеб пшеничный	20	1,3	0,1	9,3	45	0	
	Хлеб ржаной	30	1,3	0,2	6,7	35	0	
	ИТОГО	690	25,7	30,5	70,1	659	100,08	
увлажненный полдник	Запеканка из творога	110	16,9	9,6	13,2	209	0,23	9
	Фрукты в ассортименте**	120	0,4	0,4	9,8	45	10	
	Повидло	20	0,4	0	64	250	0,5	
	Чай с молоком	200	1,14	1,4	11,2	61	0,26	12/
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0	
	ИТОГО	470	20,16	11,52	108,04	611,64	10,99	
Итого за десятый день:		1720	61,16	59,42	255,09	1770,17	321,59	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575790

Владелец Воробей Виктория Владимировна

Действителен с 16.03.2021 по 16.03.2022