

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ -
ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 62**

ИНН 6662121150 ОГРН 1026605423790 ОКПО 55158314 КПП 668501001

620138, г. Екатеринбург, бульвар С. Есенина, 11, тел. 8 (343) 262-27-47; 262-27-21

e-mail: mdou62@eduekb.ru сайт: <http://62.tvoysadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 62

 Н.И. Чусовитина



10-дневное МЕНЮ

**Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада комбинированного вида № 62
(уточненное на 01.09.2023 г.)**

(учет продуктов ведется в программе ПАРУС-Бюджет 8. Бухгалтерский учет.
Версия 8.5.6.1 в ред. 27.12.2017 г.)

г. Екатеринбург, 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:  Заведующий МБДОУ №62 Чусовитина Н.И.

10 -дневное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1								
Завтрак	каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5.8	43.7	248	0.5	7.7/4
	Батон с повидлом	60	3	1.14	33.28	140.23		7.035/8
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.285
	Итого завтрак	400	12.9	10.44	101.48	523.23	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92	20.0	7.031-1
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1.14	3.71	9.5	83.1	1.96	7.32/1/1
	Рассольник с крупой и сметаной	180	1.7	4	12.5	89	4.8	7.11/2/2
	Гуляш из отварного мяса	80	11.9	12.6	4.3	176	0.4	7.256
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.5	3.9	25.3	146	0.3	7.н076/1
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	17.9	65	45.1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед	700	23.86	24.89	92.52	679.56	52.56		
15-00	Напиток с витаминами Витошка	200	0.0	0.0	3.46	16.17		3.507
Уплотненный полдник	Биокефир	200	5.17	5.9	7.38	104.87		7.403/12
	Запеканка из творога с морковью	150	20.3	17.6	20.2	319	0.9	7.13/5/1
	Сгущенное молоко	20	1.4	1.66	10.92	62.437		7.351
	Хлеб пшеничный	20	1.65	0.196	10.91	50.82		7.050
Итого полдник	390	28.52	25.356	49.41	537.127	0.9		
Итого за 1 день		1890	66.28	60.886	267.07	1848.087	74.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	5.9	5.4	29.3	185	0.4	7.15/4/1
	Батон с маслом и сыром	54	5.14	7.48	20.76	157.55		7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.067
Итого завтрак		380	14.04	15.78	63.46	431.55	0.9	
Второй завтрак	Банан	155	1.6	0.1	23.73	98.48		7.223/2
Обед	Салат из помидор и огурцов	60	0.46	1.57	2.16	23.6		7.333
	Борщ со сметаной	200	1.7	4.3	10.2	80.0	8.6	7.2/2
	Мясо говядины тушенное с овощами	200	15.70	15.70	21.90	285.00	10.7	7.3/8
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.9	72	50.2	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед		814	22.58	22.25	77.18	581.08	69.5	
Уплотненный полдник	Рыба отварная под маринадом	180	15.8	12.4	13.1	215	3	7.2/7/1
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.3	7.118/3
	Пряник	45	2.16	1.26	34.97	157.5		7.307/1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
Итого полдник		445	20.94	15.26	68.93	480.08	3.3	
Итого за 2 день		1794	59.16	53.39	233.3	1591.19	73.7	0

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша молочная ассорти рис , греча	200	5.1	5.9	26.2	172	0.5	7.18/4
	Батон с маслом	45	2.94	5.26	20.24	128.09	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.067
Итого завтрак		445	11.04	14.06	59.84	389.09	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92	20.0	7.031-1
	Салат из моркови с яблоком и растительным маслом	60	0.6	4	7.2	62	3.2	7.11/1
	Суп картофельный с крупой	180	2.4	4	16.5	105	4.7	7.16/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15.80	18.20	3.60	241.00	0.4	7.8/9
	Капуста тушеная	150	3.5	2.9	17.4	94	31.3	7.8/3
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	17.9	65	45.1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед		710	26.92	29.78	85.62	687.48	84.7	
Уплотненный полдник	Омлет с картофелем запеченный	180	11.5	8.8	15.7	185	1.8	7.4/6/3
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.3	7.118/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Печенье	40	4.2	2.1	31	185.28		7.308
Итого полдник		440	18.68	12.5	67.56	477.86	2.1	
Итого за 3 день		1795	57.64	56.54	233.22	1646.43	107.8	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Суп молочный с крупой	200	3.5	4.2	14.5	108	0.5	7.22/2
	Батон с маслом и сыром	54	5.14	7.48	20.76	157.55		7.357
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.285
	Итого завтрак	400	12.54	15.18	59.76	400.55	1	
Второй завтрак	Яблоко	120	0.4	0.42	12.46	47.52		7.008
Обед	Салат из белокачанной капусты с огурцом	60	0.7	4	2.5	45	14.8	2022/5
	Уха рыбацкая	200	6.8	2.1	10.9	87	5.4	7.30/2
	Печень по строгановски	80	10.1	10.5	2.1	144	7.3	7.9/8/2
	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	22.3	135	10.7	7.3/3
	Компот из сухофруктов	200	0.5	0	19.9	72	50.2	7.115/1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед	750	25.42	21.48	80.72	603.48	88.4		
Уплотненный полдник	Лапшевний с творогом	100	8.1	6.5	25.5	190	0.1	7.н121/4
	Сгущеное молоко	15	1.13	1.34	8.84	50.51		7.004
	Биойогурт	200	6	6	38	226		7.27/1/12
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
Итого полдник	335	16.81	14.04	82	513.09	0.1		
Итого за 4 день		1605	55.19	51.12	234.94	1564.64	89.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша молочная ассорти пшенично - кукурузная	200	6	6	28.4	188	0.57	7.19/4
	Батон с повидлом	60	3	1.14	33.28	140.23		7.035/8
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.067
Итого завтрак		460	12	10.04	75.08	417.23	1.07	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	10.0	7.031/1
Обед	Икра кабачковая	45	0.9	4.04	4.22	54.81		7.275
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4	18.6	118	4.5	7.н086/2
	Суфле рыбное	100	14.8	4.3	3.4	111	0.1	7.61р
	Картофель отварной	150	2.9	4.2	23.8	139	6	7.63с
	Компот из яблок и изюма	200	0.3	0	19.3	71	50.1	7.2/10
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед		755	27.42	17.22	92.34	614.29	60.7	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия с сыром	130	6.3	5	27.7	178	0.0	7.43-2/3/2
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Чай с лимоном	180	0.1	0	8.2	32	0.7	7.11/10/1
	Булочка со штрейзелем	90	5.94	9.36	43.38	279	0	7.12412
Итого полдник		420	13.92	14.56	88.94	535.58	0.7	
Итого за 5 день		1735	53.84	41.92	266.46	1613.1	72.47	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6.4	7.4	29.2	202	0.4	7.8/4
	Батон с повидлом	60	3	1.14	33.28	140.23		7.035/8
	Какао с молоком	200	3.9	3.5	24.5	135	0.5	7.285
	Итого завтрак	460	13.3	12.04	86.98	477.23	0.9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92	20.0	7.031-1
Обед	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	60	0.9	4.1	6.6	64	2.9	7.31/1
	Суп- пюре из разных овощей	200	2.7	3.6	11.2	81	6.2	7.27/2
	Гуляш из мяса свинины	80	13.21	13.16	3.41	204.87		7.11/8/1-1
	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	34.1	188	0	7.н151-2
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	17.9	65	45.1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
	Итого обед	730	26.73	25.34	96.23	723.35	54.2	
Уплотненный полдник	Напиток кисломолочный Снежок	200	5.2	6.4	21.8	166		7.356
	Запеканка из творога	150	25.3	14.4	20.1	313	0.3	
	Сгущенное молоко	15	1.13	1.34	8.84	50.51		7.004
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Итого полдник	385	33.21	22.34	60.4	576.09	0.3	
Итого за 6 день		1775	75.82	60.12	273.47	1915.25	75.4	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
			День 7					
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6.5	6	32.5	206	0.4	7.н119с
	Батон с маслом и сыром	54	5.14	7.48	20.76	157.55		7.357
	Кофейный напиток с молоком	180	2.7	2.6	12	80	0.5	7.13/10/1
	Итого завтрак	434	14.34	16.08	65.26	443.55	0.9	
Второй завтрак	Апельсин	205	1.3	0.29	14.78	57.4		7.297/1
Обед	Огурец свежий порционный	50	1.44	3.71	8.57	79.61	3.86	7.014-4
	Свекольник со сметаной	180	1.6	3.9	12.4	83	4.9	7.5/2/2
	Жаркое по домашнему с мясом курицы	230	19.18	21.48	28.71	419.83		7.н070-2/1
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	17.9	65	45.1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
	Итого обед	700	26.84	29.77	90.6	767.92	53.86	
	Запеканка из рыбы с капустой	100	11.3	1.9	5.9	83	2.4	7.8/7
	Пряник	45	2.16	1.26	34.97	157.5		7.307/1
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.3	7.118/1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Итого полдник	365	16.44	4.76	61.73	348.08	2.7	
	Итого за 7 день	1704	58.91	50.9	232.37	2046.18	57.46	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5.3	5.1	28.6	178	0.4	7.н066
	Батон с маслом	45	2.94	5.26	20.24	128.09	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.067
Итого завтрак		445	11.24	13.26	62.24	395.09	0.9	
Второй завтрак	Сок фруктовый	200	1.0	0.2	20.2	92	20.0	7.031-1
Обед	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	1	4	7.1	64	18	7.425/1
	Суп из овощей со сметаной	180	1.4	4.7	8.8	79	6.2	7.14/2/2
	Плов из отварного мяса говядины	200	14.9	14.6	36.8	332	1	7.5/8
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0	17.9	65	45.1	7.115/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
Итого обед		680	21.92	23.98	93.62	660.48	70.3	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный запеченный	150	14.7	19.65	2.55	246	0.15	7.038
	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.3	7.118/3
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Печенье	40	4.2	2.1	31	185.28		7.308
Итого полдник		410	21.88	23.35	54.41	538.86	0.45	
Итого за 8 день		1735	56.04	60.79	230.47	1686.43	91.65	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6	5.3	33.7	195	0.4	7.н043
	Батон с маслом и сыром	54	5.14	7.48	20.76	157.55		7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2.9	13.4	89	0.5	7.067
	Итого завтрак	254	14.14	15.68	67.86	441.55	0.9	
Второй завтрак	Яблоко	120	0.4	0.42	12.46	47.52		7.008
Обед	Салат из овощей с яблоком, яйцом и раст. маслом	60	2	5	7.1	76	4.2	7.16/1
	Щи из свежей капусты	200	1.5	2.5	7.4	53	10	7.6/2
	Котлета из мяса	80	13.2	13	4.9	189	0.2	7.н163/8
	Свекла тушеная со сметаной	150	2.5	2.7	16.7	86	5.7	7.н113/1
	Кисель с витаминами Витошка	200	0	0	6.28	27.32		7.504
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
	Итого обед	750	23.42	23.88	65.4	551.8	20.1	
Уплотненный полдник	Сельдь	40	4.31	2.16	0	36.79		7.н125/3
	Картофель отварной с маслом сливочным	150	2.9	4.2	23.8	139	6	7.63с
	Чай с лимоном	180	0.03	0	8.37	35.97		7.11/10/1
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Булочка Посадская с повидлом	80	6.55	7.46	20.27	254.4		7.1241/1
	Итого полдник	470	15.37	14.02	62.1	512.74	6	
	Итого за 9 день	1594	53.35	54	207.82	1553.61	27	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4.5	5.9	22.5	159	0.6	7.4/4
	Какао с молоком	180	3.5	3.1	22.1	121	0.5	7.14/10/1
	Батон с маслом	45	2.94	5.26	20.24	128.09	0	7.035
	Итого завтрак	425	10.94	14.26	64.84	408.09	1.1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	46	10.0	7.031/1
Обед	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0.8	3	13.2	75	2.2	7.12/1
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	1.8	4.4	11.7	88	6.4	7.31/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	14.4	14.9	14.7	244	3.9	7.н243
	Компот из яблок и изюма	200	0.3	0	19.3	71	50.1	7.2/10
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	73.9	0	7.003
	Итого обед	750	21.52	22.98	81.92	598.48	62.6	
Уплотненный полдник	Суфле творожное	150	22.1	18.2	20.9	336	0.3	7.19/5/1
	Сгущеное молоко	15	1.13	1.34	8.84	50.51		7.004
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.58	0.0	7.050
	Биокефир	200	5.17	5.9	7.38	104.87		7.403/12
	Итого полдник	385	29.98	25.64	46.78	537.96	0.3	
Итого за 10 день		1660	62.94	62.98	203.64	1590.53	74	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
	Итого за весь период		599	553	2383	17055	743	
	Среднее значение за период		60	55	238	1706	74	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3.5	3.2	14.0			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 585249322191308794809203999415189642533074891267

Владелец Чусовитина Наталия Игоревна

Действителен с 02.07.2024 по 02.07.2025