

Утверждаю

Заведующий МБДОУ №114

О.В. Красникова

Приказ от 28.10.2024 № 21/1-09



Основное (организованное) 10-дневное меню

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
Учреждения детского сада №114, включающее горячее питание
для детей 2-3 лет

Екатеринбург

2024

Неделя 1. День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепт уры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Салат из моркови с изюмом с раст.маслом	50,0	0,6	2,53	8,65	54,86	7.12/1/1
	Каша из гречи и риса молочная «Дружба 2» со слив. маслом	150,0	5,77	7,46	24	195,15	7.н026-1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,8	2,8	16,9	117,19	7.067
	Батон с маслом	29,0	3,105	5,325	21,36	132,9	7.035
Итого за завтрак		379,0	12,28	18,11	70,91	374,1	
Второй завтрак	Сок 100гр	100,0	0,50	0,10	10,10	46,5	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,50	0,10	10,10	46,5	
Обед	Суп крестьянский со сметаной	150,0	1,8	4,5	11,53	98	7.264
	Котлета из говядины	60,0	8,6	8,5	3,93	104,1	7.163
	Свекла, тушенная со сметаной	120,0	2,54	5,53	17,5	126,52	7.н113/1
	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,026	17,08	75,4	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003
Итого за обед		520,0	16,73	19,15	70,95	494,45	
	Кефир 150 гр	150,0	4,2	4,8	6,14	84,86	7.075
	Сгущенное молоко 15 гр.	15	1,1	1,3	8,6	49,16	7.004
	Пудинг из творога	130,0	12,43	10,07	12,72	164,85	7.17/5/1
	Печенье 20 гр	20	2	1	15	93	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		345,0	22,85	17,56	62,86	483,9	
Итого за день		1344	50,36	53,92	214,82	1398,95	

Неделя 1. День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Батон с маслом с сыром	51	5,44	7,73	21,36	165,56	7.175/1
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	150	4,67	6,82	21,21	178,32	7.330/2
	Салат из отварной свеклы с раст.маслом	40,0	0,83	4,45	6,33	69,73	7.20/1
	Чай с молоком	150,0	2,76	2,96	13,57	98,24	7.118/3
Итого за завтрак		391,0	13,7	21,96	62,47	513,46	
<i>Второй завтрак</i>	Сок фруктовый 100гр	100,0	0,50	0,10	10,10	46,00	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,50	0,10	10,10	46,68	
<i>Обед</i>	Суп пюре из разных овощей	150,0	1,9	3,9	8,87	85,07	7.27/2
	Плов из мяса кур	180,0	26,9	25,2	27,27	287,55	4.4/9
	Компот из изюма	150,0	0,17	0,00	18,4	76,4	7.078
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003
Итого за обед		520,0	22,25	13,69	75,42	539,72	
	Снежок 150г	150,0	3,89	4,79	16,32	126,23	7.082
	Рагу из овощей	100,0	1,89	2,51	9,43	71,88	7.180
	Вафли	22,0	0,7	0,61	17,8	77,00	7.015/2
	Хлеб пшеничный	40,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		312,0	9,53	8,28	63,6	367,51	
Итого за день		1 323,0	45,98	53,02	211,6	1467,39	

Неделя 1. День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репч. лука с раст. маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	56,26	7.27/1/2
	Каша Пшенная молочная с маслом	150,0	4,95	7,17	21,17	87,65	7.174
	Батон с маслом	29,0	3,1	5,32	21,36	133,4	7.035
	Какао с молоком	150,0	3,22	3,26	16,0	113,68	
Итого за завтрак		369,0	12,03	17,25	64,87	391,0	
<i>Второй завтрак</i>	Банан 100 г	100,0	1,05	0,07	15,26	63,52	7.183-1
Итого за второй завтрак		100,0	1,05	0,07	15,26	63,52	
<i>Обед</i>	Суп - лапша	150,0	1,97	3,39	14,82	84,4	7.20/2/5
	Бигус с мясом куры	180,0	18,31	20,61	16,23	280,33	7.350
	Напиток из шиповника	150,0	0,43	0,00	15,54	64,93	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003
Итого за обед		520,0	24,01	24,6	67,49	611,16	
<i>Полдник</i>	Кефир 150 гр	150,0	4,19	4,79	6,14	85,19	7.075
	Повидло	20,0	0,08	0,0	13,3	31,21	7.185
	Запеканка творожная	130,0	14,06	17,75	15,01	227,32	7.н039-1
	Печенье	20,0	2,08	1,04	15,36	72,82	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		350,0	22,45	22,94	73,85	518,94	
Итого за день		1 339,0	58,54	63,86	216,5	1584,6	

Неделя 1. День 4							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом слив.	150,0	3,85	4,69	16,02	178,09	7.037
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,8	2,8	16,87	117,09	7.067
	Батон с маслом с сыром	51,0	5,44	7,73	21,36	164,83	7.175/1
	Салат из моркови и яблок с растит. маслом	30,0	0,92	4,2	13,94	88,15	7.093
Итого за завтрак		381,0	13,01	16,42	66,19	548,16	
<i>Второй завтрак</i>	Яблоко	100,0	0,35	0,35	10,38	39,60	7.346
Итого за второй завтрак		100,0	0,35	0,35	10,38	40,07	
<i>Обед</i>	Борщ вегетарианский со сметаной	150,0	1,36	3,04	6,53	61,26	7.136
	Картофельное пюре	120,0	2,98	3,95	17,01	113,64	7.64с
	Биточки рыбные	60,0	11,92	4,53	5,93	118,04	7.н355
	Компот из кураги и изюма	150,0	0,29	0,00	14,03	57,32	7.4/10/3
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	90,5	7.003
Итого за обед		520,0	18,66	12,14	66,71	471,95	
<i>Полдник</i>							
	Сдоба обыкновенная 60гр	60,0	5,56	4,02	33,78	113,08	7.8/12
	Суп молочный	150,0	3,87	3,57	19,4	80,63	7.21/2/3
	Ряженка 150 г	150,0	4,46	8,93	6,1	126,5	7.363
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		390,0	16,93	16,88	79,32	412,61	
Итого за день		1391,0	47,83	45,79	219,6	1472,79	

Неделя 1. День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из капусты со сладкой кукурузой	40,0	1,026	3,093	6,82	56,78	7.425/1
	Омлет натуральный	120,0	8,51	12,27	2,33	175,04	7.038
	Какао с молоком	150,0	3,05	3,15	13,96	103,36	7.285
	Батон с маслом	29,0	2,83	5,2	19,49	125,19	7.035
Итого за завтрак		339,0	14,43	23,73	40,59	384,37	
<i>Второй завтрак</i>	Апельсин	100,0	0,76	0,17	8,7	34,49	7.090-1
Итого за второй завтрак		100,0	0,76	0,17	8,7	34,49	
<i>Обед</i>	Щи со сметаной	150,0	1,57	2,9	5,984	50,17	7.н145
	Макаронные изделия отварные	120,0	3,92	4,72	23,12	164,84	7.151-4
	Гуляш из отварного мяса	60,0	15,63	14,02	3,12	231,48	7.256
	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,26	17,08	57,72	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	2,73	0,5	17,30	79,95	7.003
Итого за обед		520,0	22,34	22,16	63,62	576,17	
	Йогурт	150,0	7,64	4,89	13,0	112,01	7.023
	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,68	4,88	17,24	138,23	7.127
	Печенье	20,0	2,26	1,13	16,68	90,90	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	1,51	0,18	9,94	45,84	7.052
Итого за полдник		350,0	16,09	13,08	60,86	411,0	
Итого за день		1309,0	49,62	52,14	172,8	1 405,03	

Неделя 2. День 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Батон с маслом	29,0	3,10	5,32	21,36	132,9	7.035
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	150,0	4,82	7,15	21,60	176,22	7.080
	Салат из белокочанной капусты и моркови	30,0	0,57	3,03	3,81	41,81	7.4/1
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,64	2,82	13,36	95,76	7.067
Итого за завтрак		359,0	12,13	13,32	46,13	330,69	
<i>Второй завтрак</i>	Сок 0,2л – 100гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,52	
<i>Обед</i>	Суп гороховый со сметаной	150,0	4,02	3,06	15,81	81,67	7.н086-1
	Морковь тушеная	130,0	2,09	6,91	15,70	84,73	7.10/3
	Котлета из мяса	60,0	13,30	3,90	3,87	108,05	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	150,0	0,49	0,03	17,08	57,40	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,60	20,90	90,50	7.003
Итого за обед		530,0	17,20	11,48	55,37	404,36	
<i>Полдник</i>	Пудинг творожный с изюмом	130,0	12,43	15,07	12,72	264,85	7.н140с/ 1
	Сгущеное молоко	15,0	1,10	1,30	8,60	49,16	
	Кефир	150,0	4,19	4,79	6,14	84,86	7.075
	Печенье 20 гр	20	2,08	1,04	15,36	92,64	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		375,0	24,5	22,56	62,86	604,35	
Итого за день		1417,0	54,33	46,46	206,5	1380,0	

Неделя 2. День 7

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из моркови с изюмом	40,0	0,77	5,44	12,92	71,51	7.109/1
	Каша из пшена и риса молочная «Дружба 3» с маслом сливочным	150,0	4,75	7,16	22,04	192,13	7,091
	Чай с молоком	150,0	2,76	2,96	13,57	100,75	7.118/1
	Батон с маслом сыром	51,0	5,44	7,74	21,36	169,74	7.175
Итого за завтрак		391,0	13,73	23,3	69,9	534,13	
<i>Второй завтрак</i>	Сок 0,2 л - 100 гр	100,0	0,5	0,1	10,10	46,00	7.033/2
Итого за второй завтрак		100,0	0,5	0,1	10,10	46,00	
Обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	150,0	1,77	3,55	10,74	78,98	7.258
	Каша гречневая рассыпчатая	100,0	3,09	3,48	18,12	110,4	7.076
	Печень говяжья по-сорогановски	60,0	12,47	2,99	1,86	84,23	7.249
	Компот из изюма	150,0	0,43	0,00	18,38	71,49	7.078
	Хлеб ржаной	40,0	3,3	0,6	20,9	72,5	7.003
Итого за обед		500,0	19,06	10,62	65,62	418,6	
<i>Полдник</i>	Картофель отварной	120,0	2,88	2,25	19,33	119,49	7.63с
	Огурец консервированный	30,0	0,22	0,02	0,68	3,9	7.367
	Снежок 150гр	150,0	3,74	4,6	15,7	124,5	7.082-3
	Вафли 22гр	22,0	0,7	0,6	17,8	77,0	7.015/2
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		352,0	8,74	7,9	66,01	337,19	
Итого за день		1 343,0	42,03	42,92	211,6	1 340	

Неделя 2. День 8

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Салат из свеклы с растительным маслом	30,0	0,52	3,7	3,96	52,94	7.20/1/1
	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150,0	3,53	4,6	15,95	127,25	7.н043
	Какао с молоком	150,0	2,33	2,4	12,8	86,54	7.285
	Батон с маслом	29,0	3,10	5,32	21,36	88,67	7.035
Итого за завтрак		359,0	8,33	14,76	46,08	355,4	
<i>Второй завтрак</i>	Банан - 100 гр	100,0	1,05	0,07	15,26	63,52	7.183-1
Итого за второй завтрак		100,0	1,05	0,07	15,26	63,52	
<i>Обед</i>	Суп-лапша на курином бульоне	150,0	1,58	2,69	12,16	84,33	7.20/2/5
	Жаркое по-домашнему с мясом курицы	180,0	12,87	14,95	22,38	298,39	7.н070-3
	Кисель Валетек	150,0	0,02	0,00	0,35	1,6	7.343/2
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Итого за обед		520,0	17,53	18,13	66,65	519,75	
<i>Полдник</i>	Повидло	20,0	0,08	0,00	13,30	50,97	7.185
	Суфле творожное	130,0	14,73	17,21	18,15	318,97	7.166-1
	Кефир 150 гр	150,0	4,19	4,79	6,14	84,86	7.075
	Печенье	20,0	2,08	1,04	15,36	92,64	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		350,0	27,66	28,43	74,54	717,89	
Итого за день		1 329,0	64,54	60,37	213,0	1 739,16	

Неделя 2. День 9

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150,0	3,54	4,53	16,13	127,28	7.н066
	Какао с молоком	150,0	2,33	2,4	12,8	86,54	7.285
	Батон с маслом, сыром	51,0	4,66	6,93	21,36	152,52	7.175
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом	40,0	0,76	2,47	6,34	55,38	7.27/1/2
Итого за завтрак		391,0	11,3	16,34	56,63	421,73	
<i>Второй завтрак</i>	Яблоко 100 гр	100,0	0,35	0,35	10,38	40,3	7.346
Итого за второй завтрак		100,0	0,35	0,35	10,38	40,3	
<i>Обед</i>	Щи со сметаной	150,0	1,25	2,29	5,98	50,48	7.н145
	Рис припущенный с овощами	120,0	3,16	5,75	25,22	172,16	7.179/1
	Биточки рыбные	60,0	8,92	1,92	5,4	96,53	7.355
	Компот из яблок и изюм	150,0	0,07	0,01	13	53,81	7.2/10/2
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Итого за обед		523,0	16,05	10,45	66,32	445,38	
<i>Полдник</i>	Макаронные изделия в молоке с маслом	150,0	3,55	4,48	11,32	106,46	7.н132
	Ацидофилин	150,0	4,2	3,75	6,0	75,0	7.40/1/6
	Плюшка с маком	60,0	4,96	5,46	32,08	218,4	7.118р/4
	Хлеб пшеничный	30,0	3,04	0,36	20,04	92,4	7.052
Итого за полдник		400,0	15,75	14,05	69,44	492,26	
Итого за день		1 414,0	43,45	41,19	202,8	1399,67	

Неделя 2. День 10

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>	Зеленый горошек	20,0	0,65	1,03	3,77	23,65	7.017
	Омлет натуральный 120 гр	120,0	8,58	11,35	2,98	165,53	7.038
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,8	2,81	16,86	117,16	7.067
	Батон с маслом	29,0	1,94	4,05	13,36	88,67	7.035
Итого за завтрак		339,0	13,28	18,55	32,99	365,70	
<i>Второй завтрак</i>	Апельсин 100 гр.	100,0	0,63	0,14	7,21	28,44	7.090-1
Итого за завтрак		100,0	0,63	0,14	7,21	28,44	
<i>Обед</i>	Суп и овощей со сметаной	150,0	1,44	3,56	10,35	84,68	7.165-1
	Картофельное пюре	120,0	2,37	3,01	17,54	113,48	7.64с
	Котлета из мяса	60,0	9,31	8,16	2,8	134,52	7.Н163/5
	Компот из сухофруктов	150,0	0,37	0,02	13,26	57,81	7.115/1
	Хлеб ржаной	40,0	2,64	0,48	16,72	72,4	7.003
Итого за обед		520,0	16,13	15,23	50,32	462,89	
	Йогурт питьевой	150,0	7,49	4,8	12,73	127,29	7.023
	Хлеб пшеничный	30,0	2,28	0,27	15,03	69,3	7.052
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150,0	3,74	4,14	16,15	127,16	7.174
	Печенье 20 гр	20,0	2,08	1,04	15,36	92,62	7.308/6
Итого за полдник		350,0	15,58	10,24	59,26	415,35	
Итого за день		1309,0	45,62	44,16	149,8	1272,38	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат 6691569409995581946331007518433653501118402922
Владелец Красникова Оксана Рашидовна
Действителен с 24.01.2025 по 24.01.2026