

Министерство образования Российской Федерации
Департамент образования г. Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40
620142, г.Екатеринбург, ул. Белинского, 130 А тел. 295-18-28 e-mail: detsad40@bk.ru
ИНН 6661083092, КПП 667101001, ОГРН 1026605242377



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД №40 ДЕТИ (3-7 ЛЕТ).



Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 - Никулина И.Г.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 1 день, неделя первая - Понедельник 81 день.

Наименование блюд	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со слив. маслом	200	6,5	7,3	32,5	206	0,4	7.127
Чай с молоком	200	2,8	3	13,6	99	0,3	7.118/1
Батон с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	134,4		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Яблоко	80	0,3	0,3	9,4	36,4	4	7.131-5
Обед							
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	60	0,7	3,2	7,4	56	3,1	7.13/1
Суп - пюре картофельный вегетарианский	200	3,5	5,1	16,2	132,6	4,8	7.255
Капуста тушёная	150	3,5	4,8	17,4	111,2	31,3	7.н76с
Тефтели мясные с рисом "Ёжики"	80	11,4	10,6	5,9	184,4		7.104
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с рисом	150	21,8	14,9	28,8	336	0,3	7.14/5/1
Стушенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	114,7	1,6	7.366
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	1740	67	63,2	235,2	1609,7	97,7	

Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 - Никитина И.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 2 день, неделя первая - Вторник 82 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша из овсяных хлопьев молочная со сливочным маслом	200	6,4	7,7	29,2	202	0,4	7.037
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
Батон с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,7	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Апельсин	80	0,6	0,1	6,4	35,6	8	7.210-2
Обед							
Кукуруза консервированная	60	1,4	0,3	11,2	59,4	0,3	7.375/1
Свекольник со сметаной	200	1,3	2,8	8,9	67,3	4,5	7.5/2/5
Макаронные изделия отварные	150	5,4	4,7	38,8	213,4	0	8.43/3
Гуляш из курицы	80	6,5	7,1	2,9	103,7	0,5	7.190
Компот из кураги	200	0,5	0	18,7	77,3	50	7.110
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Рыба с овощами в омлете	150	19,5	13,3	14,7	234,5	0,9	7.61p/3
Чай с молоком	200	2,8	3	13,6	99	0,3	7.118/1
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Вафли	20	0,7	0,6	17,3	92,5		7.221/2
Всего:	1753	60,5	52,2	253,5	1694,3	67	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 Андрикулина Я.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 3 день, неделя первая - Среда 83 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша ячневая молочная со слив. маслом	200	6	5,3	33,7	195	0,4	7.043
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	13,4	89	0,5	7.067
Батон с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Бананы	100	2,5	0,5	21	96	10	7.183-1
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	7.031
Обед							
Огурец консервированный	60	0,5	0,1	1,4	7,9	0,2	7.367-3
Суп крестьянский со сметаной	200	1,8	4,4	11,7	88	6,4	7.264
Азу с мясом говядины	230	16,5	15,8	23,3	332,1	6,4	7.152
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Суфле творожное	150	22,1	18,2	20,9	336	0,3	7.н166
Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Ряженка	200	5,9	8	8,2	170	1,8	7.365
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	1788	72,2	65,6	231,4	1822,3	78,5	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40, Екатеринбург
 Утверждено: Заведующий МБДОУ детский сад №40, Екатеринбург, Никулина И.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 4 день, неделя первая - Четверг 84 день.

	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,7	244,1	3	7.038
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
Багон с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	134,4		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Яблоко	80	0,3	0,3	9,4	36,4	4	7.131-5
Обед							
Зеленый горошек	60	1,7	0,1	3,5	23,7	0,5	7.017/1
Суп из овощей со сметаной	200	1,7	6,5	9,9	103,6	6,8	4.14/2
Плов из филе индейки	230	22,7	12,3	38,6	398,8	0,4	7.162-и
Компот из кураги и зюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	7.4/10/4
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Свекла, тушёная со сметаной	100	1,6	3,3	13,2	79,2	4,2	7.147
Биточки рыбные	80	15	6,7	7	176,1	0,5	7.355
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Вафли	22	0,7	0,6	17,8	77		7.015/2
Всего:	1727	70,6	56,1	223,3	1587,9	71,8	

Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40 *
 Утверждено: Заведующий МБДОУ детский сад №40 * Никulina И.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 5 день, неделя первая - Пятница 85 день.

	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Министерство образования Российской Федерации							
Завтрак							
Макаронные изделия в молоке со слив. маслом	200	4,7	6,2	15,3	145,8	0,42	7.н132
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	13,4	89	0,5	7.067
Батон с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Апельсин	80	0,6	0,1	6,4	35,6	8	7.210-2
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	4,4	6,3	70,3	1,4	7.20/1
Суп гороховый	200	7,9	5,5	14,1	149,3	4,5	7.н086/2
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	27,3	135	10,7	7.64с
Суфле из мяса кур	80	16,8	10,2	3,6	231	0,4	7.н186с
Напиток из шиповника	200	0,3	0	18,2	75,8	52,3	7.063
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9	7,003	7.003
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная со слив.маслом	200	6,5	6	32,5	206	0,4	7.н119с
Снежок	200	5,2	6,4	21,8	167,4	1,8	7.356
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	44,5	0	7.050
Ватрушка со сметаной	80	8,7	12,9	49,2	342	0,2	7.6/12/1
Всего:	1843	68,3	67,7	265	1973,9	82,2	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40: Никулина Т.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 6 день, неделя вторая - Понедельник 86 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша из гречи и риса "Дружба" молочная со слив. маслом	200	6,1	5,2	30,2	182	0,5	7.н026
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Батон с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	134,4		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Яблоко	80	0,3	0,3	9,4	36,4	4	7.131-5
Обед							
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука на р/м	60	1,4	3,7	10,8	72,9	2,1	7.28/1
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,4	2,2	11,5	71	3,7	7.165-1
Капуста отварная с маслом	150	2,5	3,1	10	82,7	30,3	7.7/3
Кнели мясные паровые	80	13,2	15,2	6,8	245	0,2	7.27/8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога	150	19,3	22,2	23,4	427,2	0,3	7.17/5/1
Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Ацидофиллин	200	5,6	5	8	100	1,8	7.40/1/11
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,2	89		7.062
Всего:	1740	60,7	64,4	214,2	1582,2	95,1	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбурга
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 Пичукина И.Л.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 7 день, неделя вторая - Вторник 87 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша манная молочная со слив. маслом	200	5,3	5,8	28,6	181	0,4	7.н066
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
Батон с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,7	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Апельсин	80	0,6	0,1	6,4	35,6	8	7.210-2
Обед							
Салат из морской капусты, моркови с яйцом на растительном масле	60	1,3	9,1	4,1	101,3	1,6	7.19/1
Щи со сметаной	200	1,7	4	7,8	84,3	6,4	7.н145
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	27,3	135	10,7	7.64с
Гуляш из кури	80	6,5	7,1	2,9	103,7	0,5	7.190
Компот из кураги	200	0,5	0	18,7	77,3	50	7.110
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Суфле рыбное с рисом и овощами	150	32,2	26,4	15,8	356,4	0,9	7.61р/3
чай с молоком	200	2,8	3	13,6	99	0,3	7.118/1
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,2	89		7.062
Вафли	20	0,7	0,6	17,3	92,5		7.221/2
Всего:	1753	70,1	72,8	233,5	1772,3	80,9	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбурга

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Сад, 5 д 10,5 ч

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 И.И. Куликова И.И.



Примерное меню: 8 день, неделя вторая - Среда 88 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со слив. маслом	200	6,5	7,3	32,5	206	0,4	7.127
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	13,4	89	0,5	7.067
Багет с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	2	7.031
Банан	100	2,5	0,5	21	96	10	7.183-1
Обед							
Салаг из отварной свеклы и моркови на растительном масле	60	0,8	5,3	5,5	76,3	1,7	7.21/1
Суп лапша	200	1,7	1,1	12,2	63	2,4	7.20/2/5
Картофель отварной	150	2,3	3,5	28,4	169,7	6	7.63с/4
Котлета из мяса кури	80	11,3	13,7	12,1	211	0,3	7.н114
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Сырники из творога	150	20,9	18,4	28,5	378,5	0,9	7.077
Стушеное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Йогурт питьевой	200	10	6,4	17	171,1	0,4	7.023-3
Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,2	89		7.062
Всего:	1788	72,9	69,4	267,6	1965,5	75,1	

Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40

Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40 Пискулина И.И.

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 9 день, неделя вторая - Четверг 89 день.

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	150	13,4	16,5	3,7	244,1	3	7.038
Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0,5	7.285
Батон с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	134,4	0,07	7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Яблоко	80	0,3	0,3	9,4	36,4	4	7.131-5
Обед							
Салат из отварной моркови с растительным маслом	60	1,2	2,5	6,8	46,9	3,5	7.057/1
Уха рыбацкая	200	6,8	2,3	10,9	108	5,4	7.30/2
Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	6,3	30,6	198	2,7	7.076-1
Гуляш из отварного мяса	80	18,3	14,8	10,7	261,2	0,5	7.256
Кисель	200	0	0	25,4	131,6	51,4	7.343/2
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	130	3,7	2,8	20,6	107,7	6,2	7.180-4/1
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Хлеб пшеничный	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Вафли	22	0,7	0,6	17,8	77		7.015/2
Всего:	1677	62,3	55,9	236,8	1588,9	79,1	



Министерство образования Российской Федерации
 Департамент образования г. Екатеринбург
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад №40



Утверждено: Заведующий МБДОУ - детский сад №40, И.Л. Пичулина

Сад, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 10 день, неделя вторая - Пятница 90 день.

	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Министерство образования Российской Федерации							
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	6	5,3	33,7	195	0,4	7.043
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	13,4	89	0,5	7.067
Батон с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	80	0,4	0,1	8,1	37,7	1,5	7.031-3
Апельсин	80	0,6	0,1	6,4	35,6	8	7.210-2
Обед							
Салаг из отварного картофеля с зеленым горошкомна с раст.мас.	60	1,5	3,7	18,4	79,6	2,1	7.32/1/6
Суп борщ со сметаной	200	3,4	5	9,4	87,8	6,1	7.136
Бигус с филе индейки	230	20,5	9,4	14,1	233	4,8	7.350-и
Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	7.4/10/4
Хлеб ржаной	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пюре розовое	150	14,5	15,8	23,3	332,1	6,4	7.н047
Кефир	200	5,6	6,4	8,2	114,7	1,6	7.366
Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	44,5	0	7.050
Сдоба обыкновенная	80	7	9,7	45,1	250,4	0,2	7.8/12/1
Всего:	1793	73,1	67,2	248,2	1814,9	81,8	