

Министерство образования Российской Федерации
Департамент образования г. Екатеринбурга
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

Утвержаю:
Заведующий МБДОУ-детский сад №40
Никулина И.Л.
Приказ №106-ОД от 02.09.2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ТИ ДНЕВНОЕ МЕНЮ МБДОУ-ДЕТСКИЙ САД №40 ЯСЛИ (1-3 ГОДА).

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



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

Ясли 1-3 года, 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	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Каша пшеничная молочная со слив. маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3	7.127
Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	0,2	7.118
Батон "Валетек" с маслом сливочным	35	2,5	8,1	17	119		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	40,1	4	7.346
Обед							
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	45	0,45	2,5	8,5	73,5	2,4	7.289/1
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	150	4,3	4,1	16,2	132,6	4,8	7.195
Капуста тушёная	120	3,8	2,3	13,9	94,4	25,1	7.н76с
Тефтели мясные с рисом "Ёжики"	60	9,5	6,3	9,9	125	0	7.104
Компот из сухофруктов	150	0,4		14,9	54	37,6	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная	120	15,4	19,8	16,3	330,7	0,2	7.039
Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Кефир	150	4,4	4,8	6	97,4	1,1	7.075
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Всего:	1415	53,9	56,1	197,4	1502,6	76,3	

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



Утверждено: Заведующий МБДОУ-детский сад №40 - Микулина И.Д.

Если 1 - 3 года, 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	150	5,8	7,6	21,9	156,2	0,3	7.037
Какао с молоком	150	3,9	2,6	18,4	112	0,4	7.285
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Апельсин	100	0,6	0,1	7,2	28,4	8	7.090-1
Обед							
Кукуруза консервированная	45	1,5	0,3	5,1	36,5	0,2	7.375/2
Свекольник со сметаной	150	5,4	6,8	10,4	123,2	4,1	7.258
Макаронные изделия отварные	120	5,6	6,9	24,6	166,5	0,05	7.151-4
Гуляш из курицы	60	7,9	5,3	1,5	66,2	0,4	7.190
Компот из кураги	150	0,4		15,4	66,7	35	7.110
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Омлет с картофелем	120	10,2	11,4	13,6	171,5	1,3	7.4/6/6
Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	0,2	7.118
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Вафли	15	1,5	0,8	11,4	68,7		7.221/2
Всего:	1420	53,7	50,5	199,4	1369,4	51,5	

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



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

Ясли 1 - 3 года, 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	150	3,5	3,9	25,3	146	0,3	7.043
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	7.067
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Банан	100	1,1	0,1	15,3	65,2	10	7.183-1
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Обед							
Огурец консервированный	40	0,4	0,05	1,1	6,8	0,1	7.367-4
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	150	2,4	4,3	10,8	86	5,1	7.018/5
Картофельное пюре	120	2,5	3,4	17,9	108	5,6	7.64с
Биточки рыбные	60	7,2	2,3	4,8	63	0,4	7.355
Компот из сухофруктов	150	0,4		14,9	54	37,6	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Суфле творожное	120	26,1	24,2	25,9	356	0,4	7.166
Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Ряженка	150	4,4	6	6,2	140	1,2	7.363
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Всего:	1415	61,2	55,4	202,3	1468,6	62,9	

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



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

Если 1-3 года, 5 д 10,5 ч

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

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Омлет натуральный	120	12,8	16,7	4,1	200,4	3	7.н038/6
Какао с молоком	150	3,9	2,6	18,4	112	0,4	7.285
Батон "Валетек" с маслом сливочным	35	2,5	8,1	17	119		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	40,1	4	7.346
Обед							
Зеленый горошек	45	1,4	0,1	3	19,6	0,4	7.017/2
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	150	1,9	4,6	8,9	86,7	5,1	7.043с
Жаркое по домашнему с мясом	180	20,4	17,6	28,4	361,1	6,1	7.н070
Компот из кураги и и зюма	150	0,2	0	14,5	53	37,6	7.4/10/4
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	0,4	7.7/4/4
Чай с сахаром	150	0	0	7,4	25	0,2	7.354/2
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Печенье	10	1	0,5	7,8	47,1		7.208
Всего:	1410	54,6	55,9	195,6	1436,8	58,7	

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



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

Ясли 1-3 года, 5 д 10,5 ч

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

Министерство образования Российской Федерации	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С	№ рецептуры
		Б	Ж	У			
Завтрак							
Суп молочный с лапшой .	150	3,8	3,7	9,3	99,6	0,3	7.21/2/4
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	7.067
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Груша	100	0,5	0,3	9,3	42,3	6	7.187/1
Обед							
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,5	3,3	3,6	42	0,8	7.20/1/2
Суп гороховый со сметаной	150	6,4	4,6	12,9	99,6	3	7.н086-4
Рагу из овощей	120	2,2	3	12,8	95,4	8,5	7.н180
Суфле из мяса кур	60	12,9	12,6	3,7	181	0,3	7.н186с
Компот из сухофруктов.	150	0,4	0	14,9	54	37,6	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Каша пшеничная молочная со слив.маслом	150	4,9	4,6	24,4	154	0,1	7.н119с
Снежок	150	4	5,9	15,4	147,3	1,5	7.082
Хлеб пшеничный "Валетек"	20	1,5	0,2	9,6	44,5	0	7.050
Ватрушка со сметаной	60	5,8	8,3	30	218	0,1	07.06.2012
Всего:	1480	52,7	56	202,4	1509,8	60,2	

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

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

Ясли 1 - 3 года, 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	150	6,7	4,4	33,6	132	0,4	7.н026
Чай с сахаром	150	0	0	7,4	25	0,2	7.354/2
Батон "Валетек" с маслом сливочным	35	2,5	8,1	17	119		7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	40,1	4	7.346
Обед							
Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука на р/м	45	2,8	2,9	7,7	71,2	1,8	7.28/1/4
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,6	1,6	9,5	62,3	2,8	7.165-1
Капуста отварная с маслом	120	2,9	2,4	8,6	63,4	24,1	8.7/3
Кнели мясные паровые	60	11,2	11,3	5,6	230	0,1	7.27/8/2
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	37,6	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога	120	17,4	17,3	21,6	391,4	0,2	7.17/5/2
Сгущенное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Ацидофилин	150	4,2	3,9	6,1	80,3	1,2	7.40/1/6
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Всего:	1415	56,8	54,5	193,9	1504,6	74,1	

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



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

Если 1-3 года, 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	150	4	4,2	21,4	139,2	0,3	7.н066
Какао с молоком	150	3,9	2,6	18,4	112	0,4	7.285
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Апельсин	100	0,6	0,1	7,2	28,4	8	7.090-1
Обед							
Салат из морской капусты, моркови с яйцом на растительном масле	40	1,3	4,9	3,4	80,3	1,1	7.19/1/2
Щи со сметаной	150	0,8	2,8	9,4	67,1	5	7.н145
Картофельное пюре	120	2,5	3,4	17,9	108	5,6	7.64с
Гуляш из курицы	60	7,9	5,3	1,5	66,2	0,4	7.190
Компот из кураги	150	0,4	0	15,4	66,7	35	7.110
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Суфле рыбное с рисом и овощами	120	24,5	19,9	20,1	299,8	0,7	7.61p/3
Чай с молоком	150	1,1	1,1	8,4	46	0,2	7.118
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4	0	7.052
Вафли	15	1,5	0,8	11,4	68,7	0	7.221/2
Всего:	1415	58,3	52,7	196	1409,9	58,3	

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



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

Если 1-3 года, 5 д 10,5 ч

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	150	4,9	4,5	24,4	154	0,3	7.127
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	7.067
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Банан	100	1,1	0,1	15,3	65,2	10	7.183-1
Обед							
Салат из отварной свеклы и моркови на растительном масле	40	0,6	4,1	3,9	50,1	0,9	7.21/1/2
Суп лапша	150	1,3	0,8	9,1	48	1,8	7.20/2/4
Картофель отварной	120	1,8	2,9	20,3	129,6	4,4	7.63с/1
Котлета из мяса кури	60	9,2	11	9,8	177,2	0,2	7.н114
Компот из сухофруктов	150	0,4	0	14,9	54	37,6	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Сырники из творога	120	18,4	17,1	28,5	327,4	0,9	7.137с
Сгущеное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Йогурт питьевой	150	7,5	4,6	11,5	149,4	0,3	7.023
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Всего:	1415	58,4	56,2	217,8	1598,5	58,6	

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



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

Ясли 1-3 года, 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	120	12,8	16,7	4,1	200,4	3	7.н038/6
Какао с молоком	150	3,9	2,6	18,4	112	0,4	7.285
Батон "Валетек" с маслом сливочным	35	2,5	8,1	17	119	0	7.035
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Апельсин	100	0,6	0,1	7,2	28,4	8	7.090-1
Обед							
Салат из отварной моркови с растмтельным маслом	40	0,5	2,1	4,1	39,1	1,8	7.10/1/2
Суп борщ на мясном бульоне со сметаной	150	2,9	4,5	6,6	74,3	3,9	7.н39с/2
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,9	5,2	21,2	163,7	1,9	7.н076/2
Гуляш из отварного мяса	60	14,1	8,9	7,4	247,4	0,3	7.256
Кисель "Валетек"	150	0	0	16,4	99,8	46	7.343/2
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	120	2,2	3	12,8	95,4	8,5	7.н180
Чай с сахаром	150	0	0	7,4	25	0,2	7.354/2
Хлеб пшеничный "Валетек"	30	2,3	0,3	15	62,4		7.052
Пряник	30	6,9	6,8	57	134,9		7.209-1
Всего:	1395	55,9	58,9	222,5	1526,2	75,5	

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



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

Ясли 1-3 года лет, 5 д 10,5 ч

Примерное меню: 10 день, неделя вторая - Пятница 90 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 сливочным маслом	150	3,5	3,9	25,3	146	0,3	7.043
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	0,4	7.067
Батон "Валетек" с маслом, сыром	40	4,2	6,7	18,6	140,7	0,05	7.4/13/1
Второй завтрак							
Сок Фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,5	1,5	7.031
Груша	100	0,5	0,3	9,3	42,3	6	7.187/1
Обед							
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком на с раст.мас.	40	1,2	3,1	12,3	61,4	1,8	7.32/1/2
Уха рыбацкая	150	4,9	2,3	8,2	75,9	4	7.30/2/3
Бигус с филе индейки	180	16,9	7,8	12,3	198,2	3,5	7.350-н
Компот из кураги и изюма	150	0,2	0	14,5	53	37,6	7.4/10/4
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пюре розовое	120	10,6	10,9	16,8	296,2	4,9	7.н047
Кефир	150	4,4	4,8	6	97,4	1,1	7.075
Хлеб пшеничный "Валетек"	20	1,5	0,2	9,6	44,5	0	7.050
Сдоба обыкновенная	60	7	9,7	43,5	215,6	0,2	7.8/12.
Всего:	1450	60,5	52,5	214,3	1562,6	61,4	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 303540294533635982749676679132712847518854643080

Владелец Никулина Ирина Леонидовна

Действителен с 12.03.2025 по 12.03.2026