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 ДЕТИ (3-7 ЛЕТ).

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.

Сад 3-7 лет, 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	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
Батон "Валетек" с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	136,4		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	60	0,7	3,2	16,4	69,1	3,1	7.289/1
Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	200	5,7	6,2	16,2	152,6	4,8	7.195
Капуста тушёная	150	3,5	4,8	17,4	114,2	31,3	7.н76с
Тефтели мясные с рисом "Ёжики"	80	11,4	10,6	11,9	194,4		7.104
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Запеканка творожная	145	21,8	14,9	29,8	356	0,3	7.039
Сгущеное 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"Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	**1775**	**69,4**	**64,4**	**254,2**	**1824,7**	**97,7**	

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.

Сад 3 - 7 лет, 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	8,7	29,2	212	0,4	7.037
Какао с молоком	200	3,9	4,5	24,5	141	0,5	7.285
Батон "Валетек" 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	46,5	1,5	7.031
Апельсин	100	0,6	0,1	7,2	28,4	8	7.090-1
Обед							
Кукуруза консервированная	60	1,4	0,3	11,2	59,4	0,3	7.375/1
Свекольник со сметаной	200	2,3	5,8	8,9	74,3	4,5	7.258
Макаронные изделия отварные	150	6,4	7,7	38,8	213,4	0	7.н151-2
Гуляш из куры	80	6,5	8,1	2,9	117,7	0,5	7.190
Компот из кураги	200	0,5	0	18,7	77,3	50	7.110
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Омлет с картофелем	150	23,5	14,3	14,7	254,5	0,9	7.4/6/4
Чай с молоком	200	2,8	3	13,6	99	0,3	7.118
Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Вафли	22	0,7	0,6	17,3	92,5		7.015/2
Всего:	**1795**	**66,3**	**62,2**	**256,3**	**1752,9**	**67**	

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.

Сад 3 - 7 лет, 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	36,7	195	0,4	7.043
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	14,4	89	0,5	7.067
Батон "Валетек" с маслом, сыром	53	5	8,1	21,4	166,6	0,07	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	60	0,5	0,1	1,4	7,9	0,2	7.367-3
Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	200	2,4	7,4	13,7	97,4	6,4	7.018/5
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	27,3	136,1	10,7	7.64с
Биточки рыбные	80	15	6,7	7	176,1	0,5	7.355
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	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
Сгущеное 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 "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	**1788**	**73**	**63,3**	**225,7**	**1781,5**	**82,8**	

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.

Сад 3-7 лет, 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	150	18,4	16,5	5,7	244,1	3	7.038
Какао с молоком	200	3,9	4,5	24,5	141	0,5	7.285
Батон "Валетек" с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	136,4		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	60	1,7	0,1	3,5	23,7	0,5	7.017/1
Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	200	2,7	6,5	11,9	103,6	6,8	7.043с
Жаркое по домашнему с мясом	230	26,1	24,6	38,7	468,6	7,5	7.н070
Компот из кураги и и зюма	200	0,3	0	19,3	71	50,1	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	200	6	5,8	43,7	248	0,5	7.7/4/4
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Печенье	20	2	1	15,3	92,4		7.308/6
Всего:	**1785**	**70,9**	**65,7**	**251,4**	**1820,7**	**74,7**	

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.

Сад 3-7 лет, 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 .	200	4,7	6,2	15,3	145,8	0,42	7.21/2/4
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	14,4	89	0,5	7.067
Батон "Валетек" 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	46,5	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	60	0,8	4,4	6,3	70,3	1,4	7.20/1
Суп гороховый со сметаной	200	7,9	5,5	14,1	139,3	4,5	7.н086-7
Рагу из овощей	150	3,1	4,2	27,3	125	10,7	7.н180
Суфле из мяса кур	80	16,8	10,2	3,6	231	0,4	7.н186с
Компот из сухофруктов.	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Каша пшенная молочная 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 "Валетек"	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:	**1883**	**68,5**	**68**	**272,6**	**1969,9**	**78,1**	

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

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

Сад 3 - 7 лет, 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	10,1	5,2	44,2	184	0,5	7.н026
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Батон "Валетек" с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	136,4		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	60	3,4	3,7	10,8	82,9	2,1	7.28/1
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	2,4	2,2	11,5	77,6	3,7	7.165-1
Капуста отварная с маслом	150	3,5	3,1	10	82,7	30,3	7.7/3
Кнели мясные паровые	80	13,2	15,2	6,8	249	0,2	7.27/8
Компот из сухофруктов	200	0,5	0,03	19,9	76,3	50,2	7.115/1
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога	150	19,3	22,2	23,4	432,2	0,3	7.17/5/1
Сгущеное молоко	15	1,1	1,3	8,6	49,1	0,2	7.004
Ацидофилин	200	5,6	5	8	102	1,8	7.40/1/11
Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	**1780**	**68,9**	**64,7**	**217,2**	**1764,1**	**95,1**	

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

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

Сад 3-7 лет, 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	4,5	24,5	141	0,5	7.285
Батон "Валетек" 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	46,5	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	60	1,3	6,1	5,1	101,3	1,6	7.19/1
Щи со сметаной	200	1,7	4	11,8	84,3	6,4	7.н145
Картофельное пюре	150	3,1	4,2	27,3	136,1	10,7	7.64с
Гуляш из куры	80	6,5	8,1	2,9	117,7	0,5	7.190
Компот из кураги	200	0,5	0	18,7	77,3	50	7.110
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Суфле рыбное с рисом и овощами	150	32,2	23,4	24,1	356,4	0,9	7.61р/3
Чай с молоком	200	2,8	3	13,6	99	0,3	7.118
Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Вафли	22	0,7	0,6	17,3	92,5		7.015/2
Всего:	**1795**	**69,9**	**68,9**	**250,4**	**1798,4**	**80,9**	

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.

Сад 3-7 лет, 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	200	6,5	7,3	32,5	206	0,4	7.127
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	14,4	89	0,5	7.067
Батон "Валетек" 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	46,5	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	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 куры	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 "Валетек"	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	7.137с
Сгущеное 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 "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Всего:	**1788**	**71,5**	**69,1**	**263,7**	**1938,6**	**74,6**	

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.

Сад 3-7 лет, 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	18,4	16,5	5,7	244,1	3	7.038
Какао с молоком	200	3,9	4,5	24,5	141	0,5	7.285
Батон "Валетек" с маслом сливочным	45	3,1	5,3	21,4	136,4	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	60	1,2	2,5	5,2	46,9	3,5	7.057/1
Суп борщ на мясном бульоне со сметаной	200	3,4	5	9,4	87,8	6,1	7.н39с/2
Каша гречневая расыпчатая	150	4,7	6,3	29,4	198	2,7	7.076-1
Гуляш из отварного мяса	80	18,3	14,8	10,7	261,2	0,5	7.256
Кисель "Валетек"	200	0	0	25,4	131,6	51,4	7.343/2
Хлеб ржаной "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	150	3,1	4,2	27,3	125	10,7	7.н180
Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0,3	7.354/4
Хлеб пшеничный "Валетек"	40	3	0,4	20	92,4		7.062
Пряник	30	6,9	6,8	57	134,9		7.209-1
Всего:	**1745**	**69,9**	**67**	**280,2**	**1787,1**	**88,2**	

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.

Сад 3-7 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	200	6	5,3	36,7	195	0,4	7.043
Кофейный напиток с молоком	200	4	2,9	14,4	89	0,5	7.067
Батон "Валетек" 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	46,5	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 горошкомна с раст.мас.	60	1,5	3,7	18,4	79,6	2,1	7.32/1/6
Уха рыбацкая	200	5,8	2,3	10,9	108	5,4	7.30/2
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 "Валетек"	40	2,8	0,5	17,8	77,9		7.003
Уплотненный полдник							
Пюре розовое	150	13,5	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 "Валетек"	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:	**1833**	**74,5**	**64,7**	**258,6**	**1850,6**	**79,1**	