

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад комбинированного вида № 582

620077, г. Екатеринбург, ул. Антона Валека, 12 а, тел.:(343)358-11-11,
e-mail: mdou 582_2010@mail.ru



ПРИМЕРНОЕ ЛЕТНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Первый день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша рисовая молочная с маслом слив.	150	3,2	5	16,9	135,97		7.162
	Батон с маслом, с сыром	36	1,62	0,75	16,7	113,99		7.189
	Какао с молоком	150	2,4	2,5	10,7	73,4		8.14/10
	Сок 0,2	100	0,5	0,10	10,1	46,0		4.19/10
	Итого		7,72	3,35	54,40	369,36		
Обед: 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,52	2,05	4,09	31,3		4.4/1
	Борщ со сметаной	150	1,36	1,88	3,58	110,44		7.2/2/4
	Азу	180	11,7	10,82	17,8	228,72		7.152
	Компот из чернослива и изюма	150	0,28	0	12,10	78,56	7,5	7.5/10
	Хлеб ржаной	20	2,0	0,4	12,5	32,6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	2,0	0,2	13,00	54,0		7.144
	Итого		18,22	17,74	63,60	566,82		
Полдник: 15.00-15.30	Макаронные изделия отварные с сыром	100	8,02	17,6	12,5	186,34		7.121
	Напиток Валитек	150	3,0	3,0	17,9	95,6		7.270/1/10
			12,62	21,17	39,9	318,74		
Итого за 1 день	Итого		38,56	42,26	157,90	1254,92		



Второй день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,66	4,81	18,3	177,2		4.8/4
	Багон маслом, с сыром	33	1,97	4,38	12,6	100,41		7.189
	Какао с молоком	150	0	0	8,9	33,3		4.14/10
	Сок 0.2	100	0,5	0,10	10,1	46,00		7.033/2
	Итого		6.13	9,29	49,9	356,91		
Обед: 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,6	1,4	4,05	24,9		7.5/1/4
	Рассольник со сметаной	150	1,1	3,1	5,9	50,3		7.9/2/4
	Печень по-строгановски	80	15,7	17,9	17,3	289,1		7.9/8/3
	Картофельное пюре	120	3,93	2,32	27,2			7.64с
	Компот из кураги и изюма	150	0,4	0,03	12,8	50,3	7,5	7.4/10/4
	Соус молочный	20	0,5	1,0	1,4	16,4		
	Хлеб ржаной	20	1,3	0,3	8,4	32,6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	2	0,2	1,3	54		7.144
	Итого		21.4	25,23	50,00	517,60		
	Рагу из овощей с кабачком	100	2,06	4	11,00	83,3		7.237
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб пшеничный	15	6,58	8,36	22,36	234,52		7.144
	Чай с молоком	150	0,12	0	7,96	36,00		4.12/10
	Итого	300	8,76	12,36	41,32	353,82		
Итого за 2 день		1296	36,29	46,88	141,22	1228,33		

Третий день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша манная молочная с маслом	150	3,93	4,1	21,32	133,14		7.5/4/4
	Батон с маслом, с сыром	33	3	5,1	13,6	100,41		7.189
	Чай с сахаром	150	3,91	4,25	10,63	94,78		7.354/4
	Свежие фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,6		7.346
10 ч:	Итого		11,19	13,8	55,93	367,93		
Обед: 12.00-12.30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,31	1,36	2,3	28,27		7.14/1/4
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,7	2,53	10,01	110,31		4.6/2
	Ленивые голубцы с мясом говядины и рисом	130	15,16	10,40	10,48	261,89		7.31/8/2
	Напиток из шиповника	150	0,24	0	10,91	45,00	7,5	4.15/10
	Хлеб ржаной	15	1,3	0,3	8,4	32,60		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	13	54,00		7.144
	Итого		20,71	14,79	55,10	532,07		
Полдник: 15.00-15.30	Ватрушка с повидлом	60	3,9	4,8	16,4	198,36		7.150
	Биокефир	150	0,00	0,00	6,39	28,24		4.79/1
	Итого		7,7	10,1	37,2	295,06		
Итого за 3 день			39,6	38,69	148,23	1195,06		



Четвертый день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша пшенная молочная с сливочным маслом	150	2,68	3,23	11,54	170,82		4.14/4
	Батон с маслом, с сыром	33	1,62	0,75	16,7	100,41		7.189
	Кофейный напиток с сахаром	150	3,42	3,44	14,28	120,00		4.13/10
	Свежие фрукты	100	0,5	0,5	14,5	39,6		4.19/10
	Итого		8,22	7,92	53,84	430,83		
Обед: 12.00-12.30	Суп лапша на курином бульоне	150	1,76	3,06	12,17	112,20		4.20/2
	Суфле из мяса кур(паровое)	50	10,5	13,57	2,27	231,35		7.8/9
	Рис припущенный с овощами	100	2,9	6,1	23,3	166,8		7.179
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,41	1,4	1,95	18,73		7.15/1/4
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0	16,4	67,5	3,5	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	2	0,4	12,5	32,6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	0,8	0,1	11,69	54,00		7.144
	Итого		19,13	23,33	80,60	683,18		
Полдник: 15.00-15.30	Рыба с овощами в омлете	80	10,44	3,39	2,4	134,46		7.н0
	Чай с лимоном	150	2,8	2,83	10,4	63,44		7.087
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	11,69	54,00		7.050
	Итого		15,24	6,42	24,49	251,90		
Итого за 4 день			42,59	37,67	158,93	1365,91		



Пятый день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша молочная ассорти (рис. пшено с маслом сливочным)	150	4,4	4,9	21,6	151,1		4.16/4
	Батон с маслом сливочным	40	1,97	4,38	12,6	100,41		7.н035/9
	Кофейный напиток с молоком	150	1,84	1,88	7,78	61,42		4.13/10
	Сок 0,2	100	0,50	0,10	10,1	46,0		7.033/2
	Итого		8,71	11,26	52,08	358,93		
Обед: 12.00-12.30	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,7	4,6	2,1	50,74		4.19/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	150	0,01	0,027	0,056	46,35		7.264
	Бифтекс рубленый паровой	60	10,2	9,4	3,1	184,60		4.13/8
	Макаронные изделия отварные	100	1,95	3,21	9,29	72,51		7.н76с
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0,00	14,5	53,7	7,5	7.115
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб ржаной	15	1,3	0,3	8,4	32,6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	11,69	54,0		7.144
	Итого		16,3	17,73	44,10	494,50		
	Пудинг из творога	80	11,69	16,78	21,58	249,68		4.17/5
	Джем	10	0,04	0,00	6,95	26,5		7.1/1/9
Итого за 5 день	Напиток Витощка	150	0,01	0,00	7,96	35,00		4.18/10
	Итого		11,98	16,78	60,04	417,58		
			36,99	45,77	156,22	1271,01		



Шестой день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	2,27	3,34	10,95	150,00		7.043
	Батон с маслом	36	1,62	0,75	14,28	100,41		7.035/9
	Какао с молоком	150	3,42	3,44	16,7	120,79		4.14/10
	Сок 0.2	100	0,5	0,1	10,1	46,00		7.033/2
	Итого		7,81	7,63	52,03	417,2		
Обед: 12.00-12.30	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	40	0,4	2,0	2,2	23,5		7.22/1/2
	Рассольник со сметаной	150	7,01	7,09	12,86	122,39		4.9/2
	Гуляш из отварного мяса	60	9,05	9,88	2,9	131,25		7.12/8/3
	Макаронные изделия отварные	120	3,93	2,32	27,28	126,35		7.н151-2
	Компот из кураги и изюма	180	0,16	0	9,63	39,52	7.5	7.4/10/4
	Хлеб ржаной	15	1,3	0,3	8,4	32,6		7.н003-2
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	11,69	54,0		7.050
	Итого		23,45	27,21	83,33	600,33		
Полдник: 15.00-15.30	Омлет натуральный запеченный	60	14,01	7,6	4,57	146,3		7.4/6/6
	Хлеб пшеничный	15	4,8	2,8	7,72	82,5		7.209
	Чай с лимоном	150	0,02	0	6,02	21,46		7.118
	Итого		18,83	45,24	43,68	250,26		
Итого за 6 день			50,09	47	183	1267,79		



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582
Г.О. Казакова
Приказ № 89-23-ОД от 01.06.2023г.

Седьмой день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Суп молочный с лапшой	150	3,5	4,5	11,3	98,3		7.н132
	Батон с маслом и сыром	36	3	5,1	13,6	100,41		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	3,42	3,44	16,7	120,79		4.13/10
	Сок 0,2	100	0,5	0,1	10,1	46,00		7.033/2
	Итого		10,42	13,14	51,70	365,40		
Обед: 12.00-12.30	Салат из свежих огурцов растительным маслом	30	0,62	3,72	4,49	49,84		7.14/1/4
	Суп рыбный с крупой	150	5,1	1,7	8,3	84,4		7.423
	Запеканка картофельная с печенью	180	13,37	11,76	25,73	257,22		7.82p/2
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	14	51,6	7,5	7.115
	Хлеб ржаной	15	1,3	0,3	8,4	32,6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	11,69	54,00		7.144
	Итого		26,61	20,01	99,89	684,38		
Полдник: 15.00-15.30	Рагу из овощей с кабачком	110	8,35	7,57	12,77	149,47		7/237
	Кондитерское изделие	25	1,15	0,13	7,5	31,18		7.155-2
	Кисель Витошка	150	1,19	1,28	10,1	60,66		4.17/10
	Итого		10,69	8,98	30,37	241,31		
Итого за 7 день			47,72	42,13	181,96	1291,09		



УТВЕРЖАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582

Т.С. Казакова

Приказ № 39-23 ОД от 01.06.2023г.

Восьмой день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша кукурузная молочная с маслом	150	3.2	5.0	16.9	123,20		7.095
	Кофейный напиток с молоком	150	1,84	1,88	7,78	61,42		7.н035/3
	Батон с маслом, с сыром	36	3	5.1	13.6	100,41		7.189
	Свежие фрукты	100	0.5	0.5	14.5	39.6		4.19/10
Обед: 12.00-12.30	Итого		8,54	12,48	52,78	324,63		4.19/10
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,17	4,09	7,18	98,58		7.264
	Бигус с мясом	180	9.1	8.7	13.1	196.6		7.061
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	40	0,96	3,82	1,65	103,28		7.057
	Напиток из шиповника	150	0.32	0.00	15,8	63,4	7.5	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	15	2,0	0.4	12,5	32.6		7.н003-1
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб пшеничный	20	0,8	0,1	11,69	54,00		7.144
	Итого		14,35	17,11	61,92	548,46		
	Запеканка из творога с изюмом	120	15.3	19.2	20	312.0		4.11/5
	Сгущенное молоко для запеканок	15	1.1	1.3	8.6	44.2		7.004
Итого за 8 день	Чай с лимоном	150	0,03	0	9,03	34,4		7.087
	Итого		18,51	21,54	52,99	482,2		
			41,40	51,13	167,69	1355,29		



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582

Т.С. Казакова

Приказ № 89-23-ОД от 01.06.2023г.

Девятый день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная)	150	1,89	2,67	11,36	144,7		4.39/4
	Батон с маслом и повидлом (джем)	44	2,6	1	26,32	118,33		7.035/8
	Чай с сахаром	150	0.03	0	6.8	34,4		7.354/4
	Свежие фрукты	100	0.5	0.5	14.5	60,7		4.19/10
10 ч:	Итого		5,02	4,72	58,98	358,13		
	Суп - лапша на курином бульоне	150	6.24	1.7	17.6	103.5		4.20/2
	Плов из мяса куры	180	14.5	13.6	22.3	260,00		4.4/9
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	40	0,41	0,1	8,7	18,7		7.375
Обед: 12.00-12.30	Компот из сухофруктов и шиповника	150	0.3	0	14.5	39,8	7.5	7.375
	Хлеб ржаной	15	1.3	0.3	8.4	32.6		7.н003-1
	Хлеб пшеничный	20	2.0	0.2	11.69	54,00		7.144
	Итого		25,44	15,9	83,19	508,60		
Полдник: 15.00-15.30	Суфле рыбное	100	10.69	4.38	1.87	143,58		7.61p/1
	Хлеб пшеничный	15	1.1	0.14	7.52	54,0		7.144
	Снежок	125	3.4	4.1	14.1	122,7		7.082
	Итого		15,19	8,62	23,49	320,28		
Итого за 9 день			45,65	29,24	165,66	1187,01		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582
Г.С. Казакова
Приказ № 39-23 ОД от 01.06.2023г.



Десятый день (ясли)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша ассорти молочная (рис и пшено) с маслом сливочным	150	3,93	4,1	21,32	133,14		4.16/4
	Батон с маслом, с сыром	36	3	5,1	13,6	100,41		7.189
	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,01	12,5	76,2		4.13/10
	Свежие фрукты	100	0,5	0,5	14,5	60,7		4.19/10
10 ч:	Итого		9,44	11,71	61,92	370,45		
Обед: 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	40	0,6	1,4	4,05	15,7		4.4/1
	Свекольник со сметаной	150	2,4	3	17,5	102,1		7.5/2/4
	Рулет из мяса говядины	80	12,4	14,84	16,1	208,16		7.н163/5
	Каша перловая или гречневая	110	2,4	3,00	17,5	102,10		7.076-10./4
	Компот из кураги	150	0,38	0,00	14,04	51,62	7,5	4.18/8
	Хлеб ржаной	15	1,3	0,3	8,4	32,6		7.н003-1
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб пшеничный	20	2,0	0,2	13,0	54,0		7.144
	Итого		21,48	22,74	90,59	566,28		
	Ватрушка со сметаной	60	4,4	7,33	20,2	162,8		7.6/12/5
	Биокефир	125	3,5	4	14,1	105,6		7.79/5/1
Итого за 10 день	Итого		38,82	45,78	193,2	296,64		
						1233,37		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139784

Владелец Казакова Татьяна Сергеевна

Действителен с 27.01.2023 по 27.01.2024