

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

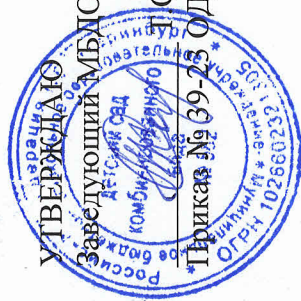


ПРИМЕРНОЕ ЛЕТНЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ



Первый день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	У			
Завтрак: 08.00-08.30	Каша рисовая молочная с маслом слив.	200	5,36	6,46	23,08		154,62		7.162
	Батон с маслом, с сыром	45	4,74	4,72	15,12		158,66		7.н035/3
	Какао с молоком	180	4,35	4,75	15,87		126,66		8.14/10
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,1		46,00		7.031/1
10 ч:	Итого		14,95	16,03	64,17		485,94		
Обед: 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,9	3,4	6,8		52,2		4/4/1
	Борщ со сметаной	200	1,65	3,08	6,57		128,54		7.2/2/4
	Азу	230	14,9	13,8	22,8		267,7		7.152
	Компот из чернослива и изюма	200	0,34	0	23,42		96,38	7,5	7.5/10
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47		36,2		8.104
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68		67,17		8.103
Полдник: 15.00-15.30	Итого		24,05	26,56	88,1		648,19		
	Макаронные изделия отварные с сыром	130	19,00	23,90	25,00		205,00		7.121
	Напиток Валитек	180	3,00	3,00	19,00		113,00		7.270/1/5
	Итого		23,9	27,75	49,44		367,15		
Итого за 1 день			62,9	70,34	201,71		1501,28		



Второй день (сад)

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	200	5,3	7,14	23,14	182,14		4,8/4
	Батон маслом, с сыром	45	2,37	6,17	15,12	127,1		7,027
	Какао с молоком	200	0	0	11,8	44,3		4,14/10
	Сок	100	0,50	0,10	10,1	46,00		7,031
	Итого		8,17	13,41	70,5	399,54		
Обед: 12.00-12.30	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,95	2,1	6,08	37,4		7,5/1/4
	Рассольник со сметаной	200	1,5	4,18	7,18	75,74		7,9/2/4
	Печень по-строгановски	100	20,1	22,8	22,1	369,4		7,9/8/1
	Картофельное пюре	130	3,93	2,32	27,28	154,75		7,64с
	Компот из кураги и изюма	200	0,5	0,04	17,1	77,82	7,5	7,4/10/4
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47	36,2		7,002
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68	67,17		8,103/1
	Итого		28,64	32,22	78,8	663,73		
Полдник: 15.00-15.30	Рагу из овощей с кабачком	130	3,14	5,06	21,78	133,08		7,237
	Хлеб пшеничный	15	8,35	10,88	27,55	266,61		7,144
	Чай с молоком	180	0,24	0	10,91	45,00		7,118
	Итого		11,73	15,94	71,5	444,69		
Итого за 2 день			61,3	61,57	220,80	1507,96		



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

Третий день (сад)

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	200	4,78	4,58	25,58		165,01		7.5/4/4
	Батон с маслом, с сыром	45	4,74	8,37	15,12		158,66		7.357/4
	Чай с сахаром	180	4,34	4,72	11,81		105,31		7.354/4
10 ч:	Свежие фрукты	100	0,35	0,35	10,38		39,6		7.346
	Итого		9,6	14,17	45,56		468,58		
Обед: 12.00-12.30	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,62	3,72	4,49		55,37		7.14/1/4
	Щи с свежей капустой со сметаной	200	1,95	3,48	11,21		146,88		4.6/2
	Ленивые голубцы	180	17,06	11,7	11,79		223,2		8.31/8
	Напиток из шиповника	180	0,24	0	10,91		45,00	7.5	4.15/10
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47		36,2		8.104
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68		67,17		8.103
	Итого		25,81	15,98	64,55		690,27		
Полдник: 15.00-15.30	Ватрушка с повидлом	80	6,19	3,28	47,93		248,43		7.150
	Биокефир	150	0,00	0,00	8,59		36,5		4.79/1
	Итого		7,56	5,78	73,07		377,71		
Итого за 3 день			51,54	54,32	270,17		1536,56		



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582

Г.С. Казакова

Приказ № 99-23 ОД от 01.06.2023г.

Четвертый день (сад)

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 пшеничная молочная с сливочным маслом	200	4,8	5,81	14,13	227,76		4.11/4
	Батон с маслом, с сыром	45	4,74	4,72	15,12	158,66		7.027
	Кофейный напиток с молоком	180	1,84	1,88	7,78	61,42		4.13/10
	Свежие фрукты	110	0,35	0,35	10,38	39,6		4/19/10
	Итого		11,73	12,76	47,41	487,44		
Обед: 12.00-12.30	Суп лапша на курином бульоне	200	1,76	3,06	12,17	88,95		4.20/2
	Суфле из мяса кур(паровое)	80	16,9	17,43	3,61	278,72		7.8/9
	Рис припущенный с овощами	130	2,95	5,73	23,38	185,50		7.179
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,61	2,1	2,9	28,09		7.15/1/4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,1	77,82	7,5	7.115/1
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47	36,2		7.002
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68	67,17		8.103/1
	Итого		28,35	27,10	83,31	762,45		
Полдник: 15.00-15.30	Рыба с овощами в омлете	130	12,88	6,67	2,4	153,37		7,н016/3
	Чай с лимоном	180	3,4	3,65	13,7	87,10		7.087
	Хлеб пшеничный	20	2	0,2	11,69	54,0		7.144
	Итого		23,88	11,21	66,20	294,47		
	Итого за 4 день		63,96	51,07	196,92	1544,36		



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

Пятый день (сад)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак: 8.00-08.30	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом слив.	200	4.94	6.44	24.2	218.76		4.16/4
	Батон с маслом сливочным	33	2.37	6.17	15.12	127.10		7.н035/3
	Кофейный напиток с молоком	180	3.14	3.21	9.5	77.80		4.13/10
10 ч:	Сок фруктовый	100	0.50	0.10	10.10	46.00		7.031/1
	Итого		9.65	14.59	57.20	469.66		
Обед: 12.00-12.30	Салат из морской капусты с морковкой и яйцом с растительным маслом	60	2.25	15.18	6.92	101.48		7.19/1
	Суп крестьянский с крупой и сметаной	200	0.01	0.027	0.056	46.35		7.264
	Бифштекс рубленый паровой	80	21.0	19.17	0.37	286.43		4.13/8
	Макаронные изделия отварные	150	1.95	3.21	9.29	72.51		7.н76с
	Компот из сухофруктов	200	0.14	0.00	9.47	38.90	5.0	7.115
	Хлеб ржаной	20	3.3	0.54	8.4	36.2		7/002
	Хлеб пшеничный	30	2.64	0.26	16.68	67.17		8.103
	Итого		31.29	38.39	51.19	649.04		
Полдник: 15.00-15.30	Пудинг из творога	100	11.69	16.78	21.58	312.18		4.17/5
	Джем	15	0.04	0.00	6.95	26.50		7.1/1/9
	Напиток Витошка	200	0.01	0.00	7.96	35.00		4.18/10
	Итого		11.98	16.78	60.04	480.00		
Итого за 5 день			52.92	69.78	168.43	1598.70		



Шестой день (сад)

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 слив.	200	5,97	5,26	30,73	201,10		7.043
	Батон с маслом	45	4,74	8,37	15,12	158,66		7.035/9
	Какао с молоком	180	4,35	4,75	15,87	126,66		4.14/10
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,0		7.033/2
	Итого		11,86	16,56	52,04	532,42		
Обед: 12.00-12.30	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	50	0,44	2,99	1,38	35,24		7.22/1/1
	Рассольник со сметаной	200	7,01	7,09	12,86	147,59		74.9/2
	Гуляш из отварного мяса	100	9,05	9,88	2,9	151,5		7.12/8/3
	Макаронные изделия отварные	150	3,93	2,32	27,28	154,75		7.н151-2
	Компот из кураги и изюма	200	0,16	0	9,63	39,52	7,5	7.4/10/4
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47	36,2		7.002
	Хлеб пшеничный	30	25,64	0,26	16,68	67,17		8.103/1
	Итого		50,47	27,51	89,39	631,98		
Полдник: 15.00-15.30	Омлет натуральный запеченный	80	14,01	7,6	4,57	186,3		7.4/6/6
	Хлеб пшеничный	15	4,8	2,8	77,72	82,5		7.144
	Чай с лимоном	200	0,02	0	6,02	25,46		7.118
	Итого		18,83	10,4	88,31	294,26		
Итого за 6 день			81,16	54,47	229,74	1458,65		

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582
Т.С. Казакова
Приказ № 99-23-ОД от 01.06.2023г.

Седьмой день (сад)

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 и с маслом	200	5,29	5,96	15,6	137,69		7.н132
	Батон маслом, с сыром	45	4,74	8,37	15,12	158,66		7.027
	Кофейный напиток с молоком	180	4,35	4,75	15,87	126,66		4.13/10
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,0		7.031
10 ч:	Итого		14,4	18,5	66	537,60		
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	1,24	7,44	8,98	110,74		7.14/1/4
	Суп рыбный с крупой	200	6,83	2,32	10,4	110,10		7.423
	Запеканка картофельная с печеню	230	13,7	12,5	4,74	184,6		7.82p/2
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	18,7	68,8	7,5	7.115
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	12,5	49		7.002
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	10	41,6		8.103/1
	Итого	710	28,4	19,6	75,8	572,00		
	Рагу из овощей	130	8,35	7,57	12,77	149,47		7.180-2
	Кондитерское изделие	25	1,15	0,13	7,5	31,18		7.155-2
Итого за 7 день	Кисель Витошка	180	3,4	3,65	13,7	105,31		4.17/10
	Итого	270	9,6	10,4	44,4	285,96		
		1585	52,4	48,5	186	1395,56		



Восьмой день (сад)

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 кукурузная молочная с маслом	200	4,22	6,66	22,5	164,3		7.095
	Кофейный напиток с молоком	200	3,14	3,21	9,5	77,80		4.13/10
	Багон с маслом, с сыром	45	4,74	8,37	15,12	158,66		7.357/4
	Свежие фрукты	100	0,35	0,35	10,38	39,6		7.346
10 ч:	Итого		12,45	18,59	57,5	440,36		
Обед: 12.00-12.30	Суп из крестьянский с сметаной	200	1,56	5,46	9,58	100,32		7.264
	Бигус с мясом	230	11,7	11,1	16,7	236,3		7.061
	Салат из свежей моркови с растительным маслом	50	1,12	7,6	3,5	128,,57		7.057
	Напиток из шиповника	200	0,42	0,00	20,7	77,00	7.5	7.15/10/4
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47	36,2		8.104
	Хлеб пшеничный	30	25,64	0,26	16,68	67,17		8.103
	Итого		43,74	24,96	76,63	645,56		
Полдник: 15.00-15.30	Запеканка из творога с изюмом	150	19,2	23,9	25,0	390		4.11/5
	Сгущенное молоко для запеканок	20	1,5	1,7	11,5	59		7.351
	Чай с лимоном	200	0,04	0	12,04	45,8		7.087
Итого за 8 день	Итого		22,82	2,74	63,90	586,40		
			79,01	46,29	198,03	1672,32		

Девятый день (сад)

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)	200	2,75	3,19	14,32	155,39		7.19/4/4
	Батон с маслом и повидлом (джем)	57	2,6	1,00	26,32	118,33		7.035/8
	Чай с сахаром	180	0.03	0	9,03	34,4		7.354/4
	Свежие фрукты	100	0.5	0.5	14,5	60,7		4.19/10
10 ч:	Итого		5,88	4,69	64,17	368,82		
Обед: 12.00-12.30	Суп –лапша на курином бульоне	200	8.34	2.2	23.4	138.1		4.20/2
	Плов из мяса куры	230	17.4	16.3	26.7	311.7		4.4/9
	Салат из свежих помидор с растительным маслом	50	1,2	0,2	9,3	28,1		7.15/1/4
	Компот из сухофруктов и шиповника	200	0.2	0	9,68	39,8	7.5	7.7/10/2
Полдник: 15.00-15.30	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	9,47	36,2		7н003-1
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68	67,17		8.101
	Итого		33,08	19,5	95,23	621,07		
	Суфле рыбное	80	12,88	6,67	2,4	153,37		7.61р/1
Итого за 9 день	Хлеб пшеничный	20	2	0.2	11,69	54,00		7.144
	Снежок	150	4.7	5.7	19.7	134.7		7.082
	Итого		19,58	12,57	33,79	342,07		
			58,54	36,76	193,19	1331,96		

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ - детский сад комбинированного вида № 582

Т.С. Казакова

Приказ № 39-23 ОД от 01.06.2023г.

Десятый день (сад)

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 и пшено)с маслом с слив.	200	5,24	5,44	28,42		177,5		4.16/4
	Батон с маслом .сыр	45	4,74	6,66	1,87		158,66		7.027
	Кофейный напиток с мол.	200	2,68	2,68	16,7		77,8		4.13/10
	Свежие фрукты	100	0,5	0,5	14,5		60,7		4.19/10
Обед: 12.00-12.30	Итого		13,16	15,28	61,49		474,66		
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,39	2,23	6,87		23,54		4.4/1
	Свекольник со сметаной	200	3,1	3,5	24,4		125,7		7.5/2/4
	Рулет из мяса говядины	100	12,41	14,84	11,85		248,19		7.н163/5
	Каша перловая или гречневая	130	2,9	3,7	21,9		127,7		7.076-10/4
	Компот из кураги	200	0,5	0,00	18,72		68,82		7.110
	Хлеб ржаной	20	3,3	0,54	8,4		36,2		8.104
	Хлеб пшеничный	30	2,64	0,26	16,68		67,17		8.103
	Итого		25,24	21,2	101,95		697,32		
	Ватрушка со сметанной	80	5,8	9,8	26,9		217		7.6/12/5
Полдник: 15.00-15.30	Биокефир		6,42	5,81	9,82		127,49		7/4/5/1
	Итого		12,22	14,6	45,31		380,99		
Итого за 10день			50,62	51,08	208,75		1552,97		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 374895313864161898897449033592695289111710139784

Владелец Казакова Татьяна Сергеевна

Действителен с 27.01.2023 по 27.01.2024