

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

Утверждаю:
заведующий МБДОУ – детский
сад комбинированного вида № 18
О.С.Круглова
Приказ № 1-15 от 09.01.2013 г.



**10-дневное
меню для групп
общеразвивающей
направленности**

г.Екатеринбург

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЕРВЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая	150/200	6,0	5,3	30,7	195
10/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
1/13	Батон с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10:00						
19/10	Фрукты	100/180	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>Итого</i>			<i>10,3</i>	<i>13,4</i>	<i>73,1</i>	<i>453,68</i>
Обед						
31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	30/60	0,9	4,1	5,8	64
2/2	Борщ со сметаной	150/200	1,7	4,3	10,3	87
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100/150	8,6	6,8	37,8	250
6/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	30/40	2,64	0,48	13,36	69,51
19/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
<i>Итого</i>			<i>15,66</i>	<i>15,8</i>	<i>95,4</i>	<i>589,15</i>
Полдник						
2/6	Омлет запечённый или паровой	80/100	7,8	10,5	1,4	131
2/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Пряник	40	2,0	2,4	29,6	164
<i>Итого</i>			<i>11,12</i>	<i>13,02</i>	<i>49,94</i>	<i>376,64</i>
Итого за день			37,08	42,22	218,44	1419,47

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ВТОРОЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
9/5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/150	16,9	9,6	13,2	209
5/10	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>Итого</i>			<i>25,3</i>	<i>19.5</i>	<i>50,5</i>	<i>477.68</i>
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30/60	0,7	0,4	6,6	64,0
16/2	Суп картофельный с крупой	150/200	2,7	4,4	16,3	117
31/8	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	60/80	7,58	5,20	5,24	98,51
6/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
6/11	Сметана					
1/1/3	Чеснок					
<i>Итого</i>			<i>18.62</i>	<i>10.48</i>	<i>59,8</i>	<i>421.02</i>
Полдник						
11/4	Каша пшённая молочная с маслом сл.	150/200	6,5	6,0	31,2	206
14/7	Суфле из рыбы	60/80	11,8	3,4	2,6	89
10/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1.32	0,12	9,84	46,64
23/12	Печенье	40	2,0	2,4	29,6	164
<i>Итого</i>			<i>21.62</i>	<i>11.92</i>	<i>82,34</i>	<i>540,64</i>
Итого за день			65,54	41.9	192.64	1439.34

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ТРЕТИЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1/4	Каша гречневая с молоком	100/100	7	4,2	22,8	158
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
19/10	Фрукты	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>Итого</i>			<i>16,3</i>	<i>14,7</i>	<i>69,6</i>	<i>472,68</i>
Обед						
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом	60	1,8	6,7	6,1	92
11/2	Рассольник с крупой и сметаной	150/200	1,84	4,45	12,47	98,83
8/3	Капуста тушёная	100/150	3,5	2,85	13,56	93,54
27/8	Кнели мясные паровые	60/80	13,23	13,1	4,71	189,2
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
<i>Итого</i>			<i>22,19</i>	<i>27,22</i>	<i>64,98</i>	<i>592,21</i>
Полдник						
21/2	Суп молочный с лапшой	150/200	3,4	3,7	12,0	95
13/12	Пирожок с морковью	35/70	2,2	1,6	12,99	71
2/10	Чай	150/200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
<i>Итого</i>			<i>6,92</i>	<i>5,42</i>	<i>43,93</i>	<i>247,64</i>
Итого за день			45.42	47.34	178.51	1312.53

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ЧЕТВЁРТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150/200	6,5	6,0	31,2	206
13/10	Кофейный напиток с молоком	150/200	3,0	2,9	13,4	89
4/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
19/10	Фрукты	60/100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			9,9	15,9	68,5	474.68
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	30/60	0,7	0,4	6,6	64,0
20/2	Суп-лапша на курином бульоне	150/200	1,9	2,8	11,1	78
3/3	Картофельное пюре	100/150	3,1	4,2	20,6	135
8/9	Суфле из мяса кур паровое	50/80	15,8	18,2	3,6	241
15/10	Напиток из шиповника	150/200	0,2	0,1	16,7	65
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25.66	26.3	81.8	699.15
Полдник						
9/5	Запеканка из творога со сгущённым молоком	100/150	16,9	9,6	13,2	209
2/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			18,22	9.72	32.14	209.64
Итого за день			53.78	51.92	798.94	1383.47

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
16,4	Каша молочная ассорти (рис, пшено)	150/200	4,99	5,88	25,63	175
6/10	Какао с молоком	150/200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Батон с маслом и сыром	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
20/10	Сок	80/100	0,4	0,4	9,8	42,68
<i>Итого</i>			25,2	15,8	50,4	444,68
Обед						
26/1	Салат из отварной свёклы с черносливом и растительным маслом	40/60	1,1	4,1	7,3	72
7/2	Щи из свежей капусты со сметаной	150/200	1,6	4,3	7,7	76
36/3	Гарнир овощной сборный	100/150	3,9	3,9	16,6	118
27/8	Кнели мясные паровые	50/80	13,2	13,0	4,7	189
1/10	Компот из сухофруктов	150/200	0,5	0,0	18,3	72
8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
9/13	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
<i>Итого</i>			23,36	15,8	76,9	544,15
Полдник						
8/4	Каша геркулесовая	150/200	6,4	7,4	27,2	202
3/10	Чай с лимоном	100/200/5	0,1	0,0	9,2	36
17-2/12	Пирожок с повидлом	35/70	2,2	1,6	14,4	81
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64
<i>Итого</i>			10,02	9,1	60,64	499,64
Итого за день			58,58	40,7	187,94	1488,43

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ШЕСТОЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
4/4	Каша геркулесовая	150	4,79	5,56	20,4	202
2/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
1/13	Хлеб с маслом	50/10	3,9	7,7	23,5	181
10:00						
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			9,09	13,66	62,8	460,68
Обед						
32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и р/маслом	60	1,8	6,7	6,1	92
4/2	Рассольник домашний со сметаной	200	1,8	4,4	11,0	93
39/8	Запеканка капустная с мясом говядины	100	10,5	9,5	6,7	154
7/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			18,26	21,3	63,7	520,15
Полдник						
13/5	Запеканка морковно-рисовая со сгущёнкой/	100	13,6	11,8	12,7	213
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Пряник	40	2,0	2,4	29,6	164
	Кисломолочные продукты в ассортименте /витаминизированные	180	5,2	5,8	8,5	104,9
Итого			22,12	20,12	60,64	528,54
Итого за день			49,47	55,08	187,14	1508,69

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ ясли-сад

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
1/15	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	16,9	9,6	13,2	209
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
	Сок	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			26,2	20,1	60,0	523,68
Обед						
23/1	Салат из отварной свёклы с солёными огурцами и раст. маслом	60	0,7	4,9	3,5	61
12/2	Суп картофельный со сметаной	200	1,3	2,1	9,0	61
14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	3,2	166
9/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			26,46	25,5	95,0	560,15
Полдник						
6/7	Суфле рыбное с рисом	80	11,8	3,4	2,6	89
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
	Кисломолочные продукты в ассортименте /витаминизированные	180	5,2	5,8	8,5	104,9
	Пряник	40	2,0	2,4	29,6	164
Итого			20,32	11,72	50,54	404,54

Итого за день	72,98	57,32	205,54	1488,37
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ **ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
5/4	Каша пшённая	200	6,5	6,0	31,2	206
9/7	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84
5/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104
10:00						
	Груша	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			25,8	13,8	14,8	525,68
Обед						
3/1	Салат из отварной моркови	60	0,7	4,0	6,6	64
9/2	Суп картофельный с крупой и сметаной	200	2,7	4,4	16,3	117
5\3	Рагу их овощей	150	2,3	3,7	13,15	97
6/8	Тефтели из мяса говядины	80	13,2	13,0	4,7	189
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2.64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1.32	0,12	9,84	46,64
Итого			23,36	25,7	82,25	655,15
Полдник						
21/2	Суп молочный с лапшой	200	3,4	3,7	12,0	95
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
2/10	Чай	200	0,0	0,0	9,1	35
6/12	Пирожок, фарш из свежей капусты с яйцом	65	57,9	9,5	36.3	263,84

Итого	62,62	13,32	67,24	440,48
Итого за день	111,78	52,82	164,24	1621,31

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ ясли-сад

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
6/4	Каша ячневая	200	6,0	5,3	30,7	195
6/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
3/13	Хлеб с маслом, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
10:00						
	Апельсин, яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			15,3	15,8	77,5	509,68
Обед						
7/1	Салат из отварной свёклы с растительным маслом	60	0,8	5,0	4,1	64
6/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
1/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	20,6	135
4/9	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241
1/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25,66	33,2	78,1	715,15
Полдник						
1/15	Запеканка творожная со сгущённым молоком	150	16,9	9,6	13,2	209
3/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			18,32	9,72	32,24	291,64
Итого за день			59,28	58,72	187,84	1516,47

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад
комбинированного вида № 18**

УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ
_____ О.С.Круглая
Приказ № 1-15 от 09.01. 2013г.

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ
ясли-сад**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	ЭЦ ккал
Завтрак						
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,8	42,4	248
5/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
2/13	Хлеб с сыром	30/10	4,9	2,9	14,0	104
10:00						
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			14,3	12,0	79,6	259,68
Обед						
2/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	11,7	93
11/8	Гуляш из мяса говядины	100	14,9	15,7	4,7	220
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
16/10	Кисель с витаминами	200	0,0	0,0	24,0	95
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
Итого			25,86	24,5	96,0	712,15
Полдник						
7/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
3/10	Чай с лимоном	200/5	0,1	0,0	9,2	36
	Хлеб пшеничный обогащённый Валетек 8	20	1,32	0,12	9,84	46,64
23/12	Пирожок печёный из дрожжевого теста с картофелем/	35	3,5	3,6	16,5	113,75
Итого			11,33	9,72	66,74	402,39

Итого за день	51,49	46,22	242,34	1374,00
----------------------	--------------	--------------	---------------	----------------

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат	603332450510203670830559428146817986133868575776
Владелец	Круглая Ольга Станиславовна
Действителен	С 25.02.2021 по 25.02.2022

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575821

Владелец Мирошниченко Анна Николаевна

Действителен с 01.07.2022 по 01.07.2023