

Департамент образования Администрации города Екатеринбург
Управление образования Верх-Исетского района
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 206 «Золотой петушок»**

г. Екатеринбург, пос. Чусовское Озеро, ул. Мира, 25.
Тел/факс: 263-72-82



**Примерное 10-дневное меню МБДОУ –
детского сада № 206**

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	28,6	178	0,4
№4.12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	8,4	46	0,2
№4.1/13	Хлеб с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	8,7	10,3	49,1	315,1	0,6
	10:00						
№4.20/10	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
	Итого за прием	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
Обед							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.14/2	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	9,8	87	6,8
№4.43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,6	3,3	29,6	163	0
№4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	10	9,7	4,5	146	0
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	680	19,84	22,68	83,06	594,51	54,5
Полдник							
№4.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	100	1,4	10	10,4	131	4,2
№4.8/12	Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	33,8	188	0,1
№4.10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	Итого за прием	370	8,68	14,08	67,16	419,96	4,3
	Итого за День	1645	38,12	65,06	217,52	1342,17	63

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	5,8	43,7	248	0,5
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
№4.4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1
	Итого за прием	425	13,7	15	69,8	465	1,1
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Обед						
№ 4.20/1	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
№4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
№ 4.11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	0,3
№4.4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	700	21,54	24,68	80,76	604,51	61,8
	Полдник						
№4..12/7	Тефтели рыбные с рисом в соусе	80	7,4	2,6	7,3	81	0,5
№4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	Итого за прием	350	10,28	7,78	35,66	246,96	2,4
	Итого за день	1615	46,08	48,02	199,94	1316,47	79,3

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,5	159	0,6
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
№4.1/13	Хлеб с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	10,1	12,9	56,7	371,1	1,1
	10:00						
	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
№4.020/10	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Обед						
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.25/2	Суп пюре из картофеля	200	2,5	2,6	12,7	82	4,8
№4.18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6
№4.13/8	Бифштекс рубленый паровой	80	17,9	17,4	0,3	230	0,1
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	710	26,24	28,28	66,56	601,51	98,2
	Уплотненный полдник						
№4.9/5	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,4	209	0,2
№ 4.12/11	Сгущеное молоко для запеканок	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	Итого за прием	300	23,22	14,68	43,36	402,76	0,9
	Итого за день	1565	60,12	56,42	180,34	1375,37	114,2

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.14/4	Каша ячневая с маслом сливочным	200	6	5,3	33,7	195	0,4
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.1/13	Батон с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	8,1	9,2	54	317,1	0,4
	10:00						
4.19/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
Обед							
№4.20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	12	78	0,4
№4.4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,7	31,4	331	1,3
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	600	22,14	18,98	74,66	543,51	46,8
Полдник							
№4.2/6	Омлет запеченный или паровой	150	9,8	13,1	1,7	164	0,1
№4.10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
4.309	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
	Итого за прием	400	13,58	14,78	45,06	366,96	0,1
	Итого за день	1555	44,38	43,52	187,44	1227,57	61,3

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	29,2	202	0,4
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
№4.4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1
	Итого за прием	425	14,9	17,1	65,4	460	1
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
Обед							
№4.20/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№4.5/2	Свекольник со сметаной	200	1,7	4,4	13,7	93	5,4
№ 4.11/8	Гуляш из мяса говядины	70	10,4	11	3,8	154	0,3
№4.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,5	5,9	39,6	217	0,8
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	Итого за прием	710	25,32	28,06	106,72	741,47	89,1
Полдник							
№4.19/5	Суфле творожное	150	14,7	12,1	13,9	224	0,2
№4.1/1/5	Джем	20	0,4	0	65	48	0,5
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.23/12	Кондитерские изделия	40	2,5	2,2	34	170	0
	Итого за прием	245	20,5	17,5	116,9	500	1,4
	Итого за день	1520	61,28	63,22	302,74	1701,47	105,5

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.2/4	Каша Гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,2	6,6	33,5	206	0,4
№ 4.12/10	Чай с молоком	180	1,3	1,3	8,4	46	0,2
№ 4.1/13	Батон с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	10,6	11,8	54	343,1	0,6
	10:00						
№4.20/10	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
	Итого за прием	180	0	0	23	92	
Обед							
4.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом	60	0,8	9	6,4	106	2,5
№4.9/2	Суп рассольник со сметаной	200	1,4	2,6	10,5	68	3,7
№4.18/3	Рагу из овощей	150	2,3	3,7	16	97	10,6
№4.13/8	Бифштекс рубленый, паровой	70	15,6	15,2	0,3	201	0,1
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	700	23,14	30,98	64,46	606,51	62
Полдник							
№4.32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком растительным маслом	60	1,8	6,7	7,2	92	3,9
№4.79/3	Кисломолочная продукция	100	2,9	3,2	4	58	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
№4.7.309/2	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
	Итого за прием	230	8,48	11,58	46,36	321,96	4,6
	Итого за день	1525	42,22	54,36	187,82	1363,57	67,2

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	С, мг
Завтрак							
№4.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4
№4.14/10	Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,5
№4.4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1
	Итого за прием	424	15	15,7	68,7	464	1
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Обед						
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.6/2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,5	2,5	7,4	53	10,8
№ 4.6/11	Соус сметанный	20	0,2	1,5	0,9	18	0
№4.38/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами	200	14	10,7	31,4	270	14,6
№4.15/10	Напиток из шиповника	180	0,2	0,1	16,3	59	80,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	700	19,24	19,28	77,26	533,51	108,1
	Полдник						
№4.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
4.14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,7	89	0,1
№4.11/10	Чай с лимоном	180	0,1	0	8,2	32	0,7
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
	Итого за прием	350	14,68	8,58	31,06	254,96	2
	Итого за день	1614	49,48	44,12	190,74	1252,47	125,1

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	32,5	206	0,4
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
№4.1/13	Хлеб с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	11,3	12,5	56,6	377,1	0,9
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	
	Обед						
№ 4.20/1	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	5	5,4	64	1,2
№4.17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4	18,6	118	4,5
№4.8/3	Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	27,1
№4.18/8	Зразы или рулет из говядины	70	7,9	4,2	8,2	100	0,5
№4.4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	17,3	64	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	680	18,94	16,18	77,86	496,51	78,4
	Полдник						
№4.43-2/3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	6,3	5	27,7	178	0
№4.9/10/1	Кисель	180	0,3	0	18,1	70	50,16
№4.7/13	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,18	14,76	69,96	0
7.150	Ватрушка с повидлом	90	6,8	8,5	48,8	292	0,6
	Итого за прием	430	15,38	13,68	109,36	609,96	50,76
	Итого за день	1665	46,18	42,92	257,54	1483,57	130,06

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№4.18/4	каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	200	5,1	5,9	26,2	172	0,5
№4.10/10	чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.1/13	Хлеб с маслом	35	2,1	3,9	12,1	91,1	0
	Итого за прием	415	7,2	9,8	46,5	294,1	0,5
	10:00						
№4.020/10	Фрукты	140	0,56	0,56	13,72	0	14
	Итого за прием	140	0,56	0,56	13,72	0	14
Обед							
№4.20/1	Салат из белокачанной капусты с морковью и растительным маслом	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№ 4.30/2	Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	10,9	87	5,4
№ 4.3/9	Рагу из мяса кур	200	19,8	21,8	21,3	354	5,7
№ 4.5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0	21,3	77	45,2
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	680	30,74	30,38	72,06	666,51	58,8
Полдник							
№4.4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	60	0,7	2,7	4,8	43	12
№4.4/6	Омлет с картофелем (запеченный)	150	6,4	4,9	8,7	103	1
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.7.309/2	Вафли	40	1,8	1,5	20,4	102	0
	Итого за прием	430	8,9	9,1	42,1	279	13
	Итого за день	1665	47,4	49,84	174,38	1239,61	86,3

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюда)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	С, мг
Завтрак							
№4.21/2	Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,3	11,1	85	0,4
№4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,5
№4.4/13	Хлеб с маслом и сыром	45	5	6,6	14,1	137	0,1
	Итого за прием	429	10,8	12,5	37,2	302	1
	10:00						
	Сок	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
№4.20/10	Итого за прием	180	0,9	18	18,2	12,6	3,6
Обед							
№4.10/1	Салат из свежей моркови с растительным маслом	60	0,7	4	7,9	64	2,6
№4.2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	8,6
№4.3/3	Картофельное пюре	150	3,1	4,2	22,3	135	10,7
№4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	80	11,4	11,1	5,2	166	0
№4.6/10	Компот из сухофруктов	180	0,4	0	17,9	65	45,1
№4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,51	0
	Итого за прием	710	19,94	24,08	76,86	579,51	67
Полдник							
№4.10/5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	16,8	10,1	16,5	225	0,2
№ 4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	20	1,44	1,7	11,2	65,8	0
№4.10/10	Чай	180	0	0	8,2	31	0
№4.23/12	Кондитерские изделия	40	2,5	2,2	34	170	0
	Итого за прием	390	20,74	14	69,9	491,8	0,2
	Итого за день	1709	52,38	68,58	202,16	1385,91	71,8