

620142, г. Екатеринбург, ул. Фрунзе, д.23, тел., факс:(343) 257-47-55

Утверждаю
заведующий МБДОУ – детский сад № 365
приказ № 40/1-ОД от 30.08.2024г.
Матвеева Л.В.



ДВАДЦАТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 365

Утверждено Матве

Детский сад №365

0.5 часовым пребр

ры, г Угледовы Вы

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием
1 день

технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
7.н331/1	Завтрак Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	171,05458	4,11112	5,88766	21,28664	200,000
7.035	Батон с маслом	137,13037	3,25262	5,38252	22,38121	45,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	120,62393	2,96411	2,98439	17,13636	200,000
	Итого:	428,80888	10,32785	14,25457	60,80421	445,000
7.031/1	Второй завтрак Сок фруктовый 100г	46,42991	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	46,42991	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
7.32/1/6	Обед Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	80,32421	1,43579	3,69935	8,56888	60,000
7.264	Суп крестьянский со сметаной	95,11804	1,77822	4,28355	11,43860	200,000
7н163/8	Котлета мясная 80 гр	220,17393	16,01215	13,55981	2,80178	80,000
7.н76с	Капуста тушеная.	107,67439	2,93121	4,69019	13,74869	150,000
7.248	Кисель из концентрата плодового или ягодного	110,25458	0,00000	0,00000	25,14813	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	58,19065	2,10336	0,38243	13,32131	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,31402	1,37794	0,16318	9,08355	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	714,04982	25,63867	26,77851	84,11094	745,000
7.075	Полдник Кефир 150 г	82,16822	4,06766	4,64879	5,95626	150,000
7.14/5	Запеканка из творога с рисом 100	279,94589	11,90467	18,39215	16,37598	100,000
7.185	Повидло	46,89252	0,07421	0,00000	12,25159	20,000
	Итого:	409,00663	16,04654	23,04094	34,58383	270,000
	Всего:	1 598,29524	52,51306	64,17402	189,59898	1 560,000

Матвеева Л.В.

Утверждаю
Ма
Российская Федерация, г. Екатеринбург
Министерство образования и науки
Федеральное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Центр развития ребенка - детский сад № 365»
г. Екатеринбург
19.5 часовым учебным занятием
№ 365
г. Екатеринбург
10260524

Технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	221,70810	11,57248	15,05076	3,77638	150,000
7.189-5	Батон 40 гр	101,27381	3,28905	1,28143	22,76676	40,000
7.435/5	Сыр 9 гр	30,23848	2,21200	2,28010	0,00000	9,000
7.354/4	Чай с сахаром	49,73924	0,00000	0,00000	11,80638	200,000
	Итого:	402,95963	17,07353	18,61229	38,34952	399,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100 гр	45,23333	0,48750	0,09750	9,84750	100,000
	Итого:	45,23333	0,48750	0,09750	9,84750	100,000
	Обед					
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом.	49,04600	0,82400	3,04500	4,46200	60,000
7.н136-1	Борщ с мясом со сметаной .	109,199	3,87500	5,97700	8,89000	200,000
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	110,49500	8,86500	2,26800	4,26300	80,000
7.64с	Картофельное пюре.	158,59100	2,97900	3,94800	22,01200	150,000
7.063	Напиток из шиповника	82,67600	0,32000	0,00000	18,17500	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	59,73000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	50,82000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	620,55700	18,49305	12,84076	84,12125	745,000
	Полдник					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	123,76000	7,20552	4,61152	12,24933	150,000
7.н123с-4	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	191,20771	5,44448	8,05733	23,19486	180,000
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	29,81000	0,96990	0,11486	6,39371	15,000
	Итого:	344,77771	13,61990	12,78371	41,83790	345,000
	Всего:	1 413,52600	49,90048	44,39543	172,48000	1 589,000



Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием
3 день

Технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.162/1	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	189,08814	4,58578	7,16657	23,68480	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	162,97794	5,33922	7,58520	21,38755	51,000
7.285	Какао с молоком	113,09686	3,21314	3,28245	15,97863	200,000
	Итого:	465,16294	13,13814	18,03422	61,05098	451,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	48,70588	0,52451	0,10490	10,59510	100,000
	Итого:	48,70588	0,52451	0,10490	10,59510	100,000
	Обед					
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,45657	1,12314	3,71206	9,39833	60,000
7.044с-1	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,75873	1,36039	2,75010	7,13520	200,000
7.н070-2	Жаркое по-домашнему с мясом кури. 150	232,73137	15,13804	6,70373	23,53284	150,000
7.197	Компот из яблок	77,14078	0,48735	0,00000	18,69373	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	60,68824	2,19363	0,39882	13,89275	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	42,57647	1,38588	0,16412	9,13559	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	557,35216	21,68843	13,72883	81,78844	665,000
	Полдник					
7.363-1	Кефир 150 г	121,61059	4,29725	8,59451	5,87294	150,000
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	46,58824	1,03676	1,22402	8,06402	15,000
7.н121/4	Лапшевник с творогом 100 гр.	310,06353	14,12559	17,76873	14,77706	100,000
	Итого:	478,26236	19,45960	27,58726	28,71402	265,000
	Всего:	1 549,48334	54,81068	59,45521	182,14854	1 481,000

Утверждаю
Матвеева Л.В.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием

4 день

Технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.185	Повидло	50,92500	0,08060	0,00000	13,30560	20,000
7.н140с/1	Пудинг творожный с изюмом 130 гр	349,98420	16,17360	20,17260	16,54040	130,000
7.035	Батон с маслом	132,71400	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
7.022-3	Чай с лимоном.	55,25710	0,04230	0,00440	12,93750	200,000
	Итого:	588,88030	19,40150	25,50200	64,14350	395,000
	Второй завтрак					
7.008	Яблоко 120 гр	48,06000	0,42240	0,42240	12,46080	120,000
	Итого:	48,06000	0,42240	0,42240	12,46080	120,000
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,42730	0,83190	4,44750	6,33540	60,000
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	87,43760	2,07250	3,88730	9,25610	200,000
7.11/8/1-1	Гуляш из мяса свинины 80 гр.	233,52430	15,26200	14,77700	3,71670	80,000
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	189,62960	5,29260	4,81620	32,58690	150,000
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75,30560	0,48880	0,02640	17,08250	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66200	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	757,82940	27,44780	28,49440	91,53760	745,000
	Полдник					
7.023-1	Йогурт питьевой 170 г	145,77500	8,48640	5,43130	14,42690	170,000
7.206с/1	Пирожок с капустой	201,32660	5,08690	6,94030	25,03770	80,000
	Итого:	347,10160	13,57330	12,37160	39,46460	250,000
	Всего:	1 741,87130	60,84500	66,79040	207,60650	1 510,000

Утверждаю: Матвеева Л.В.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием
5 день

Технологическая карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
7.н132	Завтрак Макаронные изделия в молоке с маслом.	147,05690	4,77430	6,22690	15,32350	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	164,74600	5,44440	7,73640	21,36000	51,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	117,02870	2,80350	2,81600	16,86590	200,000
	Итого:	428,83160	13,02220	16,77930	53,54940	451,000
7.031/1	Второй завтрак Сок фруктовый 100г	46,46000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	46,46000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
7.28/1	Обед Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	72,96010	0,94590	3,65470	7,77970	60,000
7.н137	Щи с мясом со сметаной	115,44180	1,92070	4,67100	14,29720	200,000
7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	216,49950	15,70500	13,31250	2,80180	80,000
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной	126,35100	2,54270	5,53080	17,50840	150,000
7.110	Компот из кураги	77,22460	0,48880	0,00000	18,71140	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66200	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	709,98200	25,10310	27,70900	83,65850	745,000
7.075	Полдник Кефир 150 г	84,73920	4,19330	4,79230	6,14020	150,000
7.4/4/1	Каша кукурузная молочная с маслом 180 г	184,45950	4,34750	6,79800	22,71820	180,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66200	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	315,86070	10,06080	11,77030	38,87840	350,000
	Всего:	1 501,13430	48,68610	56,35860	186,18630	1 646,000



Матвеева Л.В.

**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10,5 часовым пребыванием
6 день**

Технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
7.н123/2	Завтрак Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	195,55620	5,83270	8,57300	21,94380	200,000
7.035	Батон с маслом	132,71400	3,10500	5,32500	21,36000	45,000
7.067	Кофейный напиток с молоком	117,02870	2,80350	2,81600	16,86590	200,000
	Итого:	445,29890	11,74120	16,71400	60,16970	445,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	46,46000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Итого:	46,46000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
	Обед					
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,42730	0,83190	4,44750	6,33540	60,000
	Рассольник с крупой и сметаной 200 гр	115,44180	1,92070	4,67100	14,29720	200,000
7.350-и	Бигус с филе индейки 230г	233,23730	20,50600	9,35600	14,06390	230,000
7.078	Компот из изюма	76,22470	0,16920	0,00000	18,37650	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,84300	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,66200	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	596,83610	26,92780	19,01450	75,63300	745,000
	Полдник					
7.075	Кефир 150 г	84,73920	4,19330	4,79230	6,14020	150,000
7.18/5	Пудинг из творога с морковью 100 гр	257,36680	9,81610	14,18360	16,29640	100,000
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	49,66400	1,10590	1,30560	8,60160	15,000
	Итого:	391,77000	15,11530	20,28150	31,03820	265,000
	Всего:	1 480,36500	54,28430	56,11000	176,94090	1 555,000

Матвеева Л.В.

Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым пребыванием
7 день

Технологич. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.185	Повидло	52,87500	0,08392	0,00000	13,84417	20,000
7.189-5	Батон 40 гр	94,39167	3,06717	1,19500	21,23117	40,000
7.435/5	Сыр 9 гр	28,68800	2,09900	2,16358	0,00000	9,000
7.н166	Суфле творожное	392,55742	18,80692	23,20117	15,76625	150,000
7.354/4	Чай с сахаром	49,68058	0,00000	0,00000	11,80633	200,000
	Итого:	618,19267	24,05701	26,55975	62,64792	419,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	45,23333	0,48750	0,09750	9,84750	100,000
	Итого:	45,23333	0,48750	0,09750	9,84750	100,000
	Обед					
7.001	Салат из белокачанной капусты и моркови с растительным маслом.	44,69967	0,82542	3,04508	4,46742	60,000
7.258	Свекольник с мясом со сметаной	144,30350	5,28617	6,77725	13,72625	200,000
7.355	Биточки рыбные	163,48350	14,99033	6,67583	7,03608	80,000
	Макаронные изделия отварные с овощами.	191,92292	4,25750	4,90250	29,35700	150,000
7.н151						
7.115/1	Компот из сухофруктов.	75,18133	0,48883	0,02642	17,08250	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	51,43417	1,85900	0,33800	11,77367	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	44,27500	1,44400	0,17100	9,51900	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	715,30009	29,15125	21,93608	92,96192	745,000
	Полдник					
7.023	Йогурт питьевой 150 г	122,44250	7,13758	4,56808	12,13392	150,000
7.н066-2	Каша манная молочная со сливочным маслом.	173,01758	5,14567	6,37183	20,81475	180,000
7.050	Хлеб пшеничный 15 гр.	35,99750	1,17483	0,13917	7,74467	15,000
	Итого:	331,45758	13,45808	11,07908	40,69334	345,000
	Всего:	1 710,18367	67,15384	59,67241	206,15068	1 609,000



**Примерное 20-дневное меню для питания детей от 3 до 7 лет с 10.5 часовым
8 день**

Технол. карта	Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
	Завтрак					
7.н119с	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	196,84753	5,36409	7,26226	22,69839	200,000
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,16441	5,42957	7,77677	20,75828	51,000
7.285	Какао с молоком	112,72151	3,19161	3,24656	15,96097	200,000
	Итого:	472,73345	13,98527	18,28559	59,41764	451,000
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый 100г	48,47312	0,52151	0,10430	10,53441	100,000
	Итого:	48,47312	0,52151	0,10430	10,53441	100,000
	Обед					
7.109/1	Салат из моркови с изюмом 60 гр	69,61097	0,77387	2,44559	12,86957	60,000
7.н086/2	Суп гороховый.	117,15075	3,90258	3,47591	15,68796	200,000
7.н163/8	Котлета мясная 80 гр	219,03473	15,84323	13,40140	3,00774	80,000
7.64с	Картофельное пюре.	145,67602	2,97935	3,94731	22,01237	150,000
7.115/1	Компот из сухофруктов	111,56796	0,00000	0,00000	25,41129	200,000
7.002/1	Хлеб ржаной 30 гр.	54,88387	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	46,69677	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
7.044	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	Итого:	765,96731	27,03172	23,84612	101,87140	745,000
	Полдник					
7.363-1	Ряженка 170 г	138,02194	4,87226	9,74452	6,65882	170,000
7.085/1	Пирожок с яблоками	173,74419	3,86763	5,98591	22,10957	80,000
	Итого:	311,76613	8,73989	15,73043	28,76839	250,000
	Всего:	1 598,94001	50,27839	57,96644	200,59184	1 546,000