

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение -
детский сад № 148

Юридический адрес: 620103, Свердловская область, г.Екатеринбург, ул.Латышская, 90
Тел.(34)256-94-04, E-mail: mdou148@eduekb.ru, сайт: <https://148.tvoysadik.ru/>

Утверждаю:

Заведующий

Ковалева О.А.



10 – дневное меню для детей 3 – 7 лет



ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Номер тех. карта	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	n123с	Каша из овсяных хлопьев на концентрате, молоко со слив маслом	180	2,66	3,8	9,34	85,05
	030	Кофейный напиток на стуженном молоке	180	0,98	1,12	8,39	55,59
	035	Батон с маслом	45	6,91	11,84	47,47	292
Итого за завтрак			405	10,55	16,76	65,2	432,64
Второй завтрак	031	Сок	100	0,5	10	10,1	46
Итого за второй завтрак			100	0,5	10	10,1	46
Обед	28/1/1	Салат из отвар. картоф., моркови и реп. лука с раст. маслом	50	1,58	6,08	12,98	120,34
	20/2/2	Суп - лапша на курином бульоне	180	1,06	1,84	7,31	53,37
	n350	Бигус с мясом курицы	200	9,36	3,18	5,92	92,19
	193/1	Кисель из шиповника	180	0,17	0	10,81	45,59
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			670	26,37	13,2	128,92	723,49
15-00	271	Кефир	100	2,8	3,19	4,09	55,91
Итого;			100	2,8	3,19	4,09	55,91
Полдник	1/5/2	Запеканка пшеничная с творогом	120	7,27	10,76	24	248,06
	7/11/2	Сгущенное молоко	20	0,55	0	16,6	67,43
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			340	15,42	11,66	96,61	571,13
Итого за день			1615	55,64	54,81	304,92	1829,17

ВТОРНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	2/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3,22	3,16	16,15	115,74
	14/10/1	Какао с молоком	180	1,54	1,56	7,89	55,47
	175	Батон с маслом с сыром	51	9,14	13,59	41,88	298,92
	183-8	Бананы	105	1,05	0,07	15,26	62,3
Итого за завтрак			486	14,95	18,38	81,18	532,43
	0,31	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за второй завтрак			100	0,5	0,1	10,1	46
Обед	н39с	Борщ с мясом со сметаной	200	3,2	3,29	5,42	66,88
	117	Рыба запеченная с картофелем по-русски	200	10,4	4,6	16,27	174,76
	4/10/1	Комлот из кураги и изюма	180	0,16	0	9,63	39,52
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			640	27,96	9,99	123,22	693,16
15-00	269	Снежок	100	2,6	3,19	10,88	82,82
Итого :			100	2,6	3,19	10,88	82,82
Полдник	276	Салат из белокачанной капусты с помидорами	50	1,53	6,8	6,1	85,1
	63с-1	Картофель отварной	100	1,91	2,54	16,66	103,24
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	085	Пирожок с яблоком	90	5,8	5,75	40,2	253,4
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			440	16,84	15,99	118,97	697,38
Итого за день			1766	62,85	47,65	344,35	2051,79

СРЕДА

Принем пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	11/4/2	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	150	3,22	3,16	15,64	115,74
	035	Батон с маслом	45	6,91	11,84	47,47	292
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1,33	1,34	8,33	56,46
Итого за завтрак			375	11,46	16,34	71,44	464,2
	031	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46
Итого за второй завтрак			100	0,5	0,1	10,1	46
Обед	130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	50	1,23	6,83	5,2	82,15
	п071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	200	1,28	1,42	8,06	53,42
	п163/2	Котлета из говядины	70	18,47	16,69	4,39	266,61
	64-1/1	Пюре картофельное	130	2	2,87	14,78	99,5
	6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0,3	0,02	8,72	38,41
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			690	37,48	29,93	133,05	952,09
15-00	270-4	Ацидофилин	100	2,8	2,5	4	50
Итого за полдник			100	2,8	2,5	4	50
Полдник	п140с/1	Пудинг творожный с изюмом	130	12,72	15,96	11,81	268,54
	351	Сгущенное молоко	20	7,35	8,7	57,35	327,68
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			350	27,67	25,56	125,17	851,86
Итого за день			1615	79,91	74,43	343,76	2364,15

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	n038	Омлет натуральный	80	7,85	10,94	2,51	155,74
	017	Зеленый горошек	50	2,88	0,18	5,82	39,42
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	51	9,14	13,59	41,88	298,92
	187	Груша	120	0,36	0,27	9,81	37,8
Итого за завтрак			481	21,56	26,32	68,35	588,34
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,2	10,3	40
Обед	417	Салат из моркови капуста со слад. перц. огурцом и растительным маслом	200	0,93	12,17	5,7	132,94
	101-1	Суп картофельный с мясом птицы	180	3,06	3,02	18,83	110,94
	076/1	Каша гречневая рассыпчатая	130	3,53	3,21	21,72	125,15
	n190-1	Гуляш из отварного мяса кури	80	20,44	3,88	2,69	137,97
	5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180	0,19	0	14,05	57,82
	050	Хлеб ржаной	40	7,6	0,9	50,1	231
		Хлеб пшеничный	20				
Итого за обед			830	35,75	23,18	113,09	795,82
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5,99	4,09	83,87
Итого;			100	3	5,99	4,09	83,87
Полдник	n125	Сельдь	30	17,29	8,65	0	147,39
	64-с	Картофельное пюре	120	1,96	2,57	14,62	95,49
	155-1	Чай с сахаром	180	0,02	0	4,65	19,78
	050	Зефир	25	0,8	0	78,52	304
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник:			375	27,67	12,12	147,89	797,66
Итого за день			1886	88,88	67,81	343,72	2305,69

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	n162	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	2,14	3,14	10,5	84,51
	14/10/1	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109
	035	Батон с маслом	45	1,59	1,65	8,6	60,16
Итого за завтрак			375	7,21	8,27	41,66	253,67
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,2	10,3	40
Обед	169/2	Салат картофельный с огурцом	50	1,44	3,14	10,3	77,53
	n086-1	Суп гороховый со сметаной	180	2	1,44	7,9	55,32
	171/1	Макароник запеченный с мясом	200	8,73	8,38	16,07	189,86
	2/10/2	Компот из яблок и изюма	180	0,24	0,1	8,99	39,18
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			670	26,61	15,16	135,16	773,89
15-00	269	Снежок	100	2,6	3,19	10,88	82,82
Итого:			100	2,6	3,19	10,88	82,82
Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	180	1,65	0,1	2,27	13
	11/10	Чай с сахаром	180	0,02	0	4,65	19,78
	12/12/3	Пирожок печеный с курагой	90	9,24	6,69	56,3	350,88
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник			470	18,51	7,69	113,32	614,66
Итого за день			1715	55,83	34,51	311,32	1765,04

ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	n125c-1	Каша ячневая на концентрированном молокесе слив. маслом	150	3,19	4,05	11,29	102,54
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0,99	1	8,4	51,52
	035/8	Батон с повидлом (джемом)	60	5,52	2,1	56,65	236,5
			360	9,7	7,15	76,34	390,56
Итого за завтрак						40	
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,2	10,3	40
Обед	19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	50	2,24	15,2	6,92	169,14
	n086-7	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	0,68	1,38	3,58	30,14
	162c	Плов из отварной курицы	230	12,09	4,93	14,2	157,93
	7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,24	0	11,61	47,76
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			720	29,45	23,61	128,21	816,97
15-00	271	Кефир	100	2,8	3,19	4,09	55,91
Итого;			100	2,8	3,19	4,09	55,91
Полдник	3/5/1	Лапшевник с творогом	150	6,97	8,85	25,82	229,14
	2/11/2	Соус молочный сладкий	20	2,35	5,05	14,9	125,31
	11/10	Чай с сахаром	200	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
	Итого за полдник;			390	16,94	14,8	95,47
Итого за день			1670	59,79	48,95	314,41	1908,67

ВТОРНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	5/4/2	Каша манная молочная со слив. маслом	150	3,14	3,26	17,06	118,34
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	51	9,14	13,59	41,88	298,92
Итого за завтрак			381	13,61	18,19	67,27	473,72
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,2	10,3	40
Обед	16/1/1	Салат овощной с яблоком, яйцом и растительным маслом	50	1,42	8,96	10,94	139,83
	5/2/2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1	2,06	7,97	54,97
	152/4	Лзу	200	7,19	6,9	10,15	142,59
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0,19	0	11,55	47,42
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			670	24	20,02	132,51	796,81
15-00	270-4	Ацедофилит	100	4,8	3,7	8,16	81,6
Итого ;			100	4,8	3,7	8,16	81,6
Полдник	20/3	Рагу из овощей с крупой	150	2	3,39	13,17	95,11
	304-	Мармелад	30	0,4	0	76,6	293
	11/10	Чай с сахаром	180	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			380	10,02	4,29	144,52	638,89
Итого за день			1631	53,33	46,4	362,76	2031,02

СРЕДА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со слив. маслом	150	2,47	3,22	12,1	94,38
	14/10/1	Какао с молоком	180	3,48	3,48	22,56	109
	035	Батон с маслом	45	6,91	11,84	47,47	292
Итого за завтрак			375	12,86	18,54	82,13	495,38
Второй завтрак	344	Яблоко	110	0,35	0,35	10,38	39,6
Итого за второй завтрак			110	0,35	0,35	10,38	39,6
Обед	014-4	Огурец свежий порционный	50	0,8	0,1	3,8	13,98
	п137	Щи с мясом со сметаной	180	2,86	3,07	3,62	56,6
	10/8/2	Печень в молочном соусе	80	14,05	7,93	5,34	163,87
	64с	Картофельное пюре	150	3,05	3,68	23,25	145,27
	1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,13	0,01	8,53	35,18
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			700	35,09	16,89	136,44	826,9
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5,99	4,09	83,87
Итого ;			100	3	5,99	4,09	83,87
Полдник	14\5/3	Запеканка из творога с рисом	120	11,88	17,58	14,58	263,08
	004	Сгущенное молоко	15	7,4	8,73	57,33	327,68
	150/1	Ватрушка с повидлом	80	5,9	7,59	51,24	320,79
	11/10	Чай с сахаром	200	0,02	0	4,65	19,78
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			435	32,8	34,8	177,9	1162,33
Итого за день			1720	84,1	76,57	410,94	2608,08

ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со слив. маслом	150	2,43	3,21	12,22	91,47
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1,33	1,34	8,33	56,46
	175	Батон с маслом с сыром	51	9,14	13,59	41,88	298,92
Итого за завтрак			381	12,9	18,14	62,43	446,85
Второй завтрак	031	Сок	100	0,9	0,2	10,3	40
Итого за второй завтрак			100	0,9	0,2	10,3	40
Обед	288/2	Салат из помидоров с растительным маслом	50	1,24	5,2	5,46	70,05
	н39с/4	Борщ с мясом со сметаной	180	2,86	3,07	3,62	56,6
	5/8/1	Плов из мяса говядины	200	7,51	8,58	15,37	180,18
	115/2	Компот из сухофруктов	180	0,14	0	9,47	38,91
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			670	25,95	18,95	125,82	757,74
15-00	269	Снежок	100	2,6	3,19	10,88	82,82
Итого ;			100	2,6	3,19	10,88	82,82
Полдник	н046	Капуста в омлете	150	4,77	5,73	5,45	96,81
	307/1	Пряник	45	4,8	2,8	77,71	350
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			395	17,17	9,43	139,17	702,45
Итого за день			1646	59,52	49,91	348,6	2029,86

ПЯТНИЦА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	n080-6	Каша гречневая молочная со слив. маслом	150	2,53	3,19	11,11	85,57
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	035	Батон с маслом	45	6,91	11,84	47,47	292
Итого за завтрак			375	9,44	15,03	64,49	402,21
Второй завтрак	090-1	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28
Итого за второй завтрак			100	0,63	0,14	7,21	28
Обед	133-1	Салат из свеклы с соевым огурцом	50	2,3	3,04	9,24	59,99
	037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	180	2,65	2,8	6,96	68,21
	n070	Жаркое по-домашнему	200	6,65	6,08	10,46	133,22
	110/2	Компот из кураги	180	0,29	0	10,26	41,83
	003	Хлеб ржаной	40	6,6	1,2	41,8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за обед			670	26,09	14,02	128,82	715,25
15-00	270-4	Апедофин	100	4,8	3,7	8,16	81,6
Итого ;			100	4,8	3,7	8,16	81,6
Полдник	14/4/2	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150	2,94	2,81	16,59	110,54
	148	Шанежка с картофелем	90	6,32	8,8	34,68	266,05
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5,91	24,64
	050	Хлеб пшеничный	20	7,6	0,9	50,1	231
Итого за полдник;			440	16,86	12,51	107,28	632,23
Итого за день			1685	57,82	45,4	315,96	1859,29

ПРОШЕТО, ПРАТЪМ ПРОВАНО И
СКРЕЖИМОТЪМ БИО

ЗАБЕДУЮЩИЙ КЪТОЙ № 148



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 668457944626561634972740990882929036601482128241

Владелец Ковалева Ольга Александровна

Действителен с 18.02.2025 по 18.02.2026