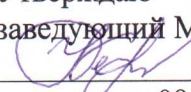


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 251

(МБДОУ – детский сад № 251)

620014, г. Екатеринбург, Папанина, 24 тел. /факс. 8(343)368-47-33 / 8(343)368-47-88



Утверждаю  
заведующий МБДОУ – детского сада № 251  
 /Н.Н. Козлова  
приказ от «09» января 2023 г . № 2-о

**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
МБДОУ – детский сад № 251**

Первый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	5,7	6,6	24,4	181	0,03	№8/4 с.273 ч. 1
Батон с маслом, сыром	40	3,3	9	14	141	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,48	№13/10 с. 155 ч.2
	<b>400 гр</b>				<b>402ккал</b>		

Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	<b>180</b>	0,7	0,7	17,6	<b>76</b>	18	№20/10
---------------	------------	-----	-----	------	-----------	----	--------

Обед

Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,3	2,3	6,7	50	10	№6/2 с. 105 ч1
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с овощами	200	14	10,7	28,5	270	14,6	№38/8
Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,39	1,16	1,32	17	0,05	№1/11
Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,7	4,2	9,6	77	1,00	№26/1 с. 71 ч1
Напиток из шиповника	180	0,18	0,09	15,03	58	80,01	№15/10 с. 159 ч.2
Хлеб ржаной	42	2,77	0,5	17,55	76		№ 7.003-5
и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	38	2,88	0,33	19,04	87		№7.052-2
	<b>710 гр</b>				<b>635 ккал</b>		

Полдник

Пудинг из творога	100	10,8	14,26	16	116	0,2	№7.040
Сгущенное молоко	18	0,27	0,27	2,07	58		№7.351/1
Пряники/Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Кисломолочные напитки (йогурт/кефир)	180	5,2	5,7	8,4	105	2,3	№79/4, №79/1
	<b>323 гр</b>				<b>393 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма <b>не менее</b> 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1613	1506

## Второй день

### Завтрак

<i>Наименование блюда</i>	<i>Выход, г</i>	<i>Белки, г</i>	<i>Жиры, г</i>	<i>Углеводы, г</i>	<i>Эн/ц, ккал</i>	<i>Витамин С, мг</i>	<i>№ технологической карты</i>
Суп молочный с лапшой	180	3,1	3,7	12,7	169	0,37	№7.040
Батон с маслом, сыром	40	3,3	9	14	141	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	<b>400 гр</b>				<b>365 ккал</b>		

### Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	<b>180</b>	0,7	0,7	17,6	<b>76</b>	18	№20/10
---------------	------------	-----	-----	------	-----------	----	--------

### Обед

Суп из овощей со сметаной	180	1,4	4,6	7,4	78	14,2	№14/2 с. 121 ч. 1
Зразы или рулет из говядины	70	9,1	7,9	16,6	133	0,3	№ 18/8 с.69 ч.2
Картофель в молоке	130	2,9	3,3	16	109	7,7	№2/3 с. 169 ч. 1
Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	50	0,8	3,3	4,9	53	20,00	№5/1 с.29 ч. 1
Кисель валитек	180	0,1	0,0	21	86	45	№9/10/1
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	42 38	2,77 2,88	0,5 0,33	17,55 19,04	76 87		№ 7.003-5 №7.052-2
	<b>690гр</b>				<b>622 ккал</b>		

### Полдник

Кнели рыбные паровые	70	9,9	5	3,5	169		№10/7 с.21 ч.2
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Чай	180	0,0	0,0	8,9	31		№10/10 с. 149 ч.2
	<b>275 гр</b>				<b>314ккал</b>		

<u>(10,5 ч) Дневная норма не менее</u> <u>1350 гр и 1350 ккал</u>	<u>Гр</u>	<u>Ккал</u>
	1545	1377

### Третий день

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22,0	159	0,59	№4/4 с.265 ч. 1
Батон с маслом, сыром	38	3,17	8,58	13,39	135	0,07	№7.Н189-2 № 4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 4.2
	<b>418гр</b>				<b>415 ккал</b>		

#### Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>140</b>	0,3	0	15,1	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

#### Обед

Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	15,9	119	12,33	№17/2 с. 127 ч1
Суфле из печени	80	16	5,5	2,2	123	3,5	№ 35/8 с.103 ч2
Рагу из овощей	130	2	3,2	11,7	84	10,13	№18/3 с.201 ч. 1
Салат из отварной свеклы с солёными огурцами и растительным маслом	50	0,6	4,3	3,0	50	1,15	№23/1 с 65 ч. 1
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	16,5	65	45	№ 6/10 с.141 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	42 38	2,77 2,88	0,5 0,33	17,55 19,04	76 87		№ 7.003-5 №7.052-2
	<b>720гр</b>				<b>604 ккал</b>		

#### Полдник

Биточки (котлеты) картофельные запеченные	80	3,5	3	22	157	6,6	№21/3 с.207 ч. 1
Пирожок печёный с капустой и яйцом	70	8,3	10,2	39,1	82	1,8	№1/12 с.177 ч.2 №19/12 с.215ч.2
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	0,80	№11/10 с.151 ч.2
	<b>330гр</b>				<b>271 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма <b>не менее</b> 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1608	1353

### Четвёртый день

#### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	М технологической карты
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	4,5	5,3	23	157	0,47	№16/4 с.289 ч. 1
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	131	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,6	12	80	0,40	№13/10 с.155 ч.2
	<b>400гр.</b>				<b>368ккал</b>		

#### Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>140</b>	0,3	0	15,1	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

#### Обед

Суп картофельный со сметаной на курином бульоне	180	7	7,3	8,4	102	25	№12/2 с.117 ч1 №1/2 с.95 ч. 1
Плов из мяса кур	200	19,12	17,44	32,96	368	7,24	№4/9 с.121 ч.2
Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	50	0,7	3,0	11,0	60	2,00	№12/1 с.43 ч. 1
Компот из кураги и изюма	180	0,3	0	16	63	45	№ 4/10 с.137 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микроэлементами, зерновой на весь день	67	3,8	0,5	25,4	138		№7-8/13
	<b>677 гр</b>				<b>731 ккал</b>		

#### Полдник

Омлет с картофелем (запеченный)	100	6,3	4,8	8,7	182	0,80	№4/6 с.341 ч. 1
Пряник	25	2,4	2,4	17,0	100		№23/12-1
Чай с молоком	180	1,3	1,3	10,1	55	0,20	№12/10 с.153 ч.2
	<b>305гр</b>				<b>377 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма не менее 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1522	1539

**Пятый день**

**Завтрак**

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ч, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,2	33,6	195	0,42	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	131	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Чай	200	0,0	0,0	9,1	35	0,00	№10/10 с. 149 ч.2
	<b>440гр</b>				<b>361ккал</b>		

**Второй завтрак 10.00**

Фрукты	<b>140</b>	0,3	0	15,1	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

**Обед**

Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	13,7	92	15,05	№5/2 с. 103 ч. 1
Тефтели из мяса говядины в молочном соусе	80	8,8	9,1	7,5	100	0,85	№ 21/8 с.75 ч.2
Капуста тушеная	130	3	2,5	15	81	30,00	№8/3 с. 181 ч. 1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,5	5,5	5,0	77	3,20	№32/1 с. 83 ч.1
Компот из сухофруктов и шиповника	200	0,4	0,1	18,1	71	70,08	№ 7/10 с. 143 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	67	3,8	0,5	25,4	138		№7-8/13
	<b>727гр</b>				<b>559 ккал</b>		

**Полдник**

Запеканка морковная	100	3,16	3,41	14,83	102	2,19	№39/3. №38/3 с.241 ч. 1
Сдоба обыкновенная	60	5,3	3,9	32,4	188	0,10	№8/12 с. 191 ч.2
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105		№79/1
	<b>340гр</b>				<b>395 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма <b>не менее</b> 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1647	1378

## Шестой день

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	5,9	5,4	29,3	185	0,35	№11/4 с.279 ч. 1
Батон с маслом, сыром	40	3,3	9	14	141	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 ч.2
	<b>400 гр</b>				<b>447 ккал</b>		

### Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	<b>180</b>	0,7	0,7	17,6	<b>76</b>	18	№20/10
---------------	------------	-----	-----	------	-----------	----	--------

### Обед

Рассольник со сметаной	180	1,6	4	11	99	12,9	№9/2 с. 115 ч1
Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	285	10,68	№3/8 с.39 ч.2
Салат из моркови с растительным маслом	50	0,6	3,3	5,5	53	2,20	№10/1 с.39 ч1
Напиток из шиповника	180	0,1	0,1	16,2	58	80	№15/10 с.159 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	67	3,8	0,5	25,4	138		№7-8/13
	<b>677гр</b>				<b>633 ккал</b>		

### Полдник

Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,6	141	0,3	№22/2 с.137 ч.1
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0	№23/12-1
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105	0	№79/1
	<b>355 гр</b>				<b>360 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма не менее 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1612	1516

## Седьмой день

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин Сиг	М технологической карты
Запеканка из творога	150	19,9	15,4	14,7	175	0,30	№9/5 с.313 ч1
Сгущенное молоко	18	0,27	0,27	2,07	58		№7.351/1
Батон с маслом, сыром	38	3,17	8,58	13,39	134	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0,52	№ 13/10 с. 155 ч.2
	<b>406 гр</b>				<b>456 ккал</b>		

### Второй завтрак 10.00

Сок фруктовый	180	0,7	0,7	17,6	76	18	№20/10
---------------	-----	-----	-----	------	----	----	--------

### Обед

Борщ со сметаной	180	1,6	3,8	7,7	72	17,5	№2/2 с.97 ч1
Гуляш из мяса говядины	80	9,5	12,5	3,7	176	0,3	№ 11/8 с.55 ч.2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,4	5,8	32	112	6,2	№44/3 с.255 ч1
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	50	1,1	5,5	1,4	60	0,80	№19/1 ст.57 ч1
Компот из сухофруктов	180	0,4	0	16,4	64	45,1	№6/10 с. 141 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	42 38	2,77 2,88	0,5 0,33	17,55 19,04	76 87		№ 7.003-5 №7.052-2
	<b>700 гр</b>				<b>647 ккал</b>		

### Полдник

Суфле из рыбы	100	12,2	3,7	3,0	190	0,07	№14/7 с. 29 ч.2
Пряник	25	1,2	0,7	19,42	87		№ 7.307/1
Чай с молоком	180	1,2	1,2	10	54	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	<b>305гр</b>				<b>331 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма не менее 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1591	1510



## Восьмой день

### Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин Суиг	№ технологической карты
Каша рисовая молочная с маслом рисовым	200	6,0	5,8	42,4	248	0,52	№7/4 с.271 ч. 1
Батон с маслом, сыром	38	3,17	8,58	13,39	134	0,07	№7.н189-2 № 4/13
Чай	180	0,0	0,0	8,9	31	0,00	№10/10 с.149 ч.2
	<b>418гр</b>				<b>413 ккал</b>		

### Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>140</b>	0,4	0	14,2	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

### Обед

Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,6	3,9	9	79	14,9	№31/2 с. 155 ч.1
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	200	12,4	12,9	11	212	5,1	№31/8 с.95 ч.2
Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком, соленым огурцом и растительным маслом	50	7,3	7,5	5,3	88	2,00	№30/1 с.79 ч. 1
Кисель вишошка	180	0,0	0,0	0,03	120		№9/10/1
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	42 38	2,77 2,88	0,5 0,33	17,55 19,04	76 87		№ 7.003-5 №7.052-2
	<b>690гр</b>				<b>662 ккал</b>		

### Полдник

Рагу из овощей с соусом молочным	100	2,06	3,53	9,73	79	7,04	№19/3 с.203 ч. 1
Ватрушка со сметаной	60	5,1	7,7	28	205	0,10	№6/12 с. 187 ч.2
Чай с лимоном	180	0,1	0,0	8,2	32	0,70	№11/10 с. 151 ч.2
	<b>340гр</b>				<b>316 ккал</b>		

<u>(10,5 ч) Дневная норма не менее 1350 гр и 1350 ккал</u>	<u>Гр</u>	<u>Ккал</u>
	1588	1454

Девятый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин Смг	№ технологической карты
Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,42	№5/4 с.267 ч. 1
Батон с маслом	35	2,13	5	14,18	112	0,00	№ 7.035/3
Какао с молоком	180	3,5	3,1	22,1	121	0,40	№14/10 с.157 ч.2
	<b>415гр</b>				<b>411 ккал</b>		

Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>140</b>	0,4	0	14,2	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

Обед

Суп-лапша на курином бульоне	180	1,7	2,5	10	70	0,34	№20/2 с. 133 ч. 1
Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18,2	3,6	241	0,36	№8/9 с. 129 ч.2
Картофельное пюре с морковью	130	3,6	5,3	22,2	127	8	№4/3 с. 173 ч. 1
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,6	4,1	3,4	53	1,00	№20/1 с.59 ч. 1
Компот из чернослива и изюма	180	0,6	0,0	19,4	76	45	№5/10 с. 139 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с, обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	42 38	2,77 2,88	0,5 0,33	17,55 19,04	76 87		№ 7.003-5 №7.052-2
	<b>700 гр</b>				<b>730 ккал</b>		

Полдник

Омлет запеченный или паровой	80	7,8	10,5	1,4	131	0,11	№2/6 с.337 ч. 1
Печенье	25	2,6	1,3	19,2	114	0,00	№23/12-1
Кефир	180	5,2	5,8	7,2	105		№79/1
	<b>285гр</b>				<b>350 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма <b>не менее</b> 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1540	1554

Десятый день

Завтрак

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/ц, ккал	Витамин С, мг	№ технологической карты
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206	0,42	№15/4 с.287 ч.1
Хлеб с маслом	40	3,9	7,7	23,6	131	0,00	№ 1/13 с.223 ч.2
Чай с лимоном	180	0,1		8,2	32	0,70	№11/10 с.151 ч.2
	<b>420гр</b>				<b>369 ккал</b>		

Второй завтрак 10.00

Фрукты	<b>140</b>	0,3	0	15,1	<b>63</b>		№19/10
--------	------------	-----	---	------	-----------	--	--------

Обед

Суп фасолевый	180	3	3,5	8,9	80	12,9	№32/2 с. 157 ч1
Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28	162	0	№43/3 с.251 ч1
Печень по-строгановски	70	8,8	9,2	1,7	126	6,3	№ 9/8 с.51 ч.2
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	50	0,9	3,6	5,9	59	15,00	№4/1 с.27 ч. 1
Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,3	0,1	16,2	63	63	№7/10 с. 143 ч.2
Хлеб ржаной и пшеничный из муки 1с. обогащенный микронутриентами, зерновой на весь день	67	3,8	0,5	25,4	138		№7-8/13
	<b>677 гр</b>				<b>628 ккал</b>		

Полдник

Сырники из творога	80	13	7,6	16,24	189	0,14	№6/5 с.307 ч. 1
Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,2	3,4	42,4	214	0,12	№17-2/12 с.211 ч.2
Чай с молоком	180	1,1	1,1	9	49	0,23	№12/10 с. 153 ч.2
	<b>330гр</b>				<b>452 ккал</b>		

(10,5 ч) Дневная норма не менее 1350 гр и 1350 ккал	Гр	Ккал
	1567	1512