

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ - ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА -  
детский сад № 199 «Созидание»**

620014, г. Екатеринбург, ул. Энергостроителей, 2 а, тел: 8(343)368-40-89,  
e-mail: [mdou199@eduekb.ru](mailto:mdou199@eduekb.ru)



**Примерное десятидневное меню  
для воспитанников МАДОУ - ЦРР - детский сад № 199 «Созидание»  
(Весенний период)**

Первый день

	№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	14/4 с.285 ч. 1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,0	5,3	30,7	195
	13/10 с.163 ч. 1	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	3,1	13,4	89
	1/13 с.231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:		11,34	13,02	58,20	392,6
10.00	20/10	Сок в ассортименте	180	0,7	0	21,0	70,0
Обед	36/1с.91 ч.1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	2,6	4,6	6,6	79
	16/2 с.125 ч.1	Суп картофельный с крупой	250	3,57	5,49	20,38	146,25
	7.н350	Бигус с мясом говядины	230	8,85	4,07	5,91	100,12
	9/10с.155 ч.2	Кисель из кураги	200	0,1	28,6	31,37	115
	7/13, 8/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
		Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	ИТОГО:		15,89	42,85	69,03	465,95	
полдник Уплотненный	43-2/3с253 ч 1	Макаронные изделия с тертым сыром	160	7,8	6,1	32,4	219
	79/1	Кисломолочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105,0
	23/12	Кондитерское изделие	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		15,95	14,64	50,87	406,18
		Итого за день:		43,88	70,51	199,1	1334,73

Второй день

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	4/4 с.265 ч.1	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	4,5	5,9	22	159
	14/10 с165 ч.2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	4/13 с 237 ч.2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:		13,8	16,0	59,0	431,0
10.00		Фрукты в ассортименте	140	0,3	0	15,1	63,0
Обед	2/1с23 ч.1	Зелёный горошек, яйцо	50/20	5,1	4,1	4,3	74
	6/2 сю105 ч. 1	Щи из свежей капусты со сметаной	250	1,86	3,18	7,52	66,25
	3/8с45 ч.2	Мясо говядины, тушенное с овощами	200	15,7	15,7	19,8	283
	6/10/1 с.149 ч.2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,6	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		24,10	25,67	54,19	545,85
полдник Уплотненный	17/3 с.199 ч.1	Свекла тушеная с яблоками	150	2,0	9,7	16,3	159
	4/12 с.191 ч.2	Булочка с морковью и творогом	60	9,7	6,7	49,4	300
	11/10 с.157 ч.2	Чай с лимоном	200	-	-	9,1	35
		Хлеб пшеничный (Валетек 8)	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				10,22	11,52	66,34	463,46
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:				48,42	53,19	194,63	1503,31

## Третий день

	№ технической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	11/4 с.279 ч.1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
	14/10 с.163 ч.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13 с.231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:		14,5	15,5	58,7	432
10.00		Сок	180	0,7	0	21	70,0
Обед	16/1с51 ч.1	Салат овощной с яблоком, яйцом и растительным маслом	60	2,0	5,0	5,6	76
	25/2с143 ч.1	Суп-пюре из картофеля	250	2,5	2,6	11,8	82
	32/8 с.105 ч.2	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	200	15,2	10,4	10,4	198
	7.343/2	Напиток Валетек	200	0,5	0,0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		20,97	18,09	50,87	452,6
полдник Уплотненный	7/7 с.23 ч.2	Запеканка из рыбы с морковью	100	11,4	2,0	6,6	90
	79/1	Кисло-молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105,0
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				20,22	10,22	40,64	341,46
ИТОГО ЗА				56,39	43,81	171,21	1 296,06

Четвертый день

	№ технологической карты	Наименование блюд	выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	8/4с273 ч.1	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	6,4	7,4	27,2	202
	13/10с163 ч.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	4/13 с.237 ч.2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:		14,4	16,90	54,70	428
10.00		Фрукты в ассортименте	140	0,4	0,4	9,8	42,68
Обед	26/1 с.71 ч.1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0,8	5,0	11,5	93
	31/2 с.155 ч.1	Суп крестьянский с крупой со сметаной	250	2,25	5,46	12,62	110,0
	5/9 с.131 ч.2	Котлета из мяса кур	80	14,3	11,7	11,9	211
	43/3 с.251 ч.1	Макаронные изделия отварные	150	5,3	3,8	32,4	188
	6/10 с.149 ч.2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		23,79	26,03	90,84	694,81
полдник Уплотненный	10/3 с.185 ч.1	Морковь тушеная	150	2,1	5,9	12,9	113
	5/12 с.193 ч.2	Ватрушка с творогом	65	8,5	8,1	26,2	212
	10/10 с.157 ч.2	Чай	200	-	-	9,1	35
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				11,92	14,12	58,04	406,46
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:				50,44	57,44	213,38	1549,95

Пятый день

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	6/6 с.7 ч.2	Омлет с зеленым горошком	80	5,3	3,7	3,4	68
	14/10с165 ч.2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	1/13 с.231 ч.2	Батон, масло	30/5	2,34	4,62	14,1	108,6
		ИТОГО:		11,24	11,82	40,40	311,6
10.00	20/10	Сок	180	0,7	0	21	70
Обед	№ 7.367-3	Огурец консервированный	30	0,38	0,05	1,13	6,5
	2/2 с.97 ч.1	Борщ со сметаной	250	2,16	5,42	12,85	108,75
	9/11	Томатная паста					
	3/7 с.15 ч.2	Рыба припущенная с молоком и овощами	50/30	10,1	2,1	2,0	67
	1/3 с.167 ч.1	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139
	№ 7.343/2	Кисель Валетек	200	1,0	0,1	28,6	115
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	ИТОГО:		17,93	15,91	76,32	518,35	
полдник Уплотненный	16/5 с.327 ч.1	Запеканка из творога с яблоками	100				
	10/10	Чай	200	-	-	-	-
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				24,49	20,94	49,38	484,06
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:				54,36	48,67	187,10	1384,01

**Шестой день**

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	15/4 с.287 ч 1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	200	6,5	6,0	31,2	206
	13/10 с.163 ч 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13 с.231 ч 2	Батон, масло	30/5	2,34	6,6	14,1	108,6
		ИТОГО:		11,84	15,5	58,7	403,6
10.00		Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	27/1 с.73 ч 1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом	60	1,1	4,1	7,3	72
	7.423/1	Суп рыбный с крупой	250	9,54	3,02	19,68	151,81
	14/8 с.67 ч 2	Котлета из мяса говядины паровые	80	1,4	11,1	5,2	166
	7/3 с.179 ч 1	Капуста отварная с маслом	150	2,8	3,8	6,1	70
	6/10 с.149 ч 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	8/13	Хлеб ржаной	18	0,22	0,02	1,52	7,39
		ИТОГО:		15,91	22,08	60,27	550,38
Второй полдник Уплотненн	17/5 с.329 ч.1	Пудинг из творога	100	14,6	10,5	20,9	237
	79/1	Кисло - молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		15,65	14,24	58,77	435,18
		ИТОГО ЗА ПРИЕМ:		43,7	51,82	192,84	1452,16



Седьмой день

	№ технолчисеской карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	16/4 с.289 ч 1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5,0	5,9	25,6	175
	14/10 с.165 ч 2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	4/13 с.237 ч 2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:		13,9	16,0	62,6	447
10.00		Сок	100	0,7	0	21	70,0
Обед	1/1 с.21 ч 1	Кукуруза консервированная	40	1,23	1,5	2,57	28,8
	10/2 с.113 ч 1	Рассольник домашний со сметаной	250	1,8	4,4	11,0	93
	9/7 с.27 ч 2	Биточки рыбные	80	11,0	1,6	6,4	84,0
	4/3 с.173 ч 1	Картофельное пюре с морковью	150	2,8	4,1	17,1	118
	9/10 с.155 ч 2	Кисель из кураги	200	1,0	0,1	28,6	115
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,042	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		18,47	11,77	69,79	459,61
полдник Уплотненный	15/3 с.195 ч 1	Свекла тушеная в молочном соусе	150	3,3	3,0	16,7	105
	2/12 с.187 ч 2	Булочка «Творожная»	60	7,4	7,9	28,0	214
	11/10 с.159 ч 2	Чай с лимоном	200	-	-	9,1	35
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				11,05	10,94	55,97	365,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				33,07	38,71	209,36	1341,79

Восьмой день

	№ технологической карты	Наименование блюд	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	2/6 с.5 ч.2	Омлет запеченный паровой	100	9,76	13,15	1,74	163,75
	13/10 с.163 ч.2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	1/13 с.231 ч.2	Батон, масло	30/5	3,9	7,7	23,5	181
		ИТОГО:			16,66	23,75	38,64
10.00	19/10	Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	22/1 с.63 ч.1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	60	0,8	5,0	3,3	60
	14/2 с.121 ч 1	Суп из овощей со сметаной	200	1,5	5,2	8,3	87
	27/8 с.81 ч 2	Кнели мясные поровые	80	13,2	13,0	4,7	189
	44/3 с.255 ч 1	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	150	8,6	6,8	37,8	250
	7.343/2	Напиток Валетек	200	0,3	0,0	18,4	71
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:			25,17	30,09	77,27
полдник Уплотненный	1/3 с.167 ч.1	Картофель отварной	150	2,9	4,2	21,9	139
	35/1 с.89 ч.1	Сельдь с маслом	10/5	1,7	4,4	0,1	47
	10/10	Чай	200	5,2	5,8	7,2	105
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО				22,45	18,64	42,27	453,18
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				64,58	72,48	173,28	1631,53

Девятый день

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	14/7 с.37 ч 2	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89
	13/10 с.163 ч 2	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89
	4/13 с.237 ч 2	Батон, масло, сыр	30/5/10	5,0	6,6	14,1	137
		ИТОГО:		19,8	12,9	30,1	315
10.00		Сок	180	0,7	0	21	70,0
Обед	11/1 с.41 ч 1	Салат из припущенной моркови с яблоком и растительным маслом	60	0,5	4,0	6,0	62
	5/2 с.103 ч 1	Свекольник со сметаной	250	2,17	5,46	14,59	116,25
	4/9 с.129 ч 2	Плов из мяса кури	200	19,14	17,45	32,95	368
		Томатная паста					
	6/10 с.149 ч 2	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,0	18,3	72
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
	ИТОГО:		23,38	27,00	76,31	641,85	
полдник Уплотненный	21/2 с.135 ч.1	Суп молочный с лапшой	150	2,58	2,75	8,97	95
	17-2/12 с.219 ч.2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	4,12	3,49	42,38	214
	10/10 с.157 ч. 2	Чай	200	-	-	9,1	35
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				7,05	6,28	62,62	355,18
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:				50,93	46,18	190,33	1382,03



Десятый день

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак	5/4 с.267 ч 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178
	14/10 с.165 ч 2	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135
	1/13 с.231 ч 2	Батон, масло	30/5	3,9	7,7	23,5	181
		ИТОГО:		13,1	16,3	73,9	494
10.00		Фрукты	140	0,3	0	15,1	63
Обед	2/1с23 ч.1	Зелёный горошек, яйцо	50/20	5,1	4,1	4,3	74
	29/2 с.151 ч.1	Суп – пюре гороховый	250	6,56	2,21	18,05	120,0
	38/8 с.117 ч 2	Запеканка картофельная, фаршированная с отварным мясом с овощами	250	17,6	13,4	35,6	337
	6/10 с.149 ч.2	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,0	18,35	72
	7/13	Хлеб пшеничный	30	0,42	0,05	2,60	13,42
	8/13	Хлеб ржаной	25	0,35	0,04	2,17	11,18
		ИТОГО:		30,53	19,8	81,07	627,6
полдник Уплотненный	19/5 с.333 ч.2	Суфле творожное	100	14,7	12,1	13,7	224
	79/1	Кисло-молочный продукт	180	5,2	5,8	7,2	105
	23/12	Печенье	25	2,3	2,3	17,0	100,0
	9/13	Хлеб пшеничный	25	0,35	0,04	2,17	11,18
ИТОГО:				16,04	14,59	42,32	443,38
ИТОГО ЗА ПРИЕМ:				59,97	50,69	212,39	1627,98

