

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 563
620041, г. Екатеринбург, ул. Уральская 59 а, тел/факс:(343) 341-67-44
<http://563.tvoysadik.ru/> электронная почта: mdou563@eduekb.ru

10-ти дневное меню зима

(от 3 - 7 лет)

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
1 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	225,40	6,79	7,80	31,70	200,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	445,70	12,30	16,20	63,80	435,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД					
7.12/1	Салат из моркови с изюмом	76,00	0,80	3,00	11,80	60,00
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	238,30	14,90	15,10	4,60	80,00
4.9/11	Томат- паста	2,97	0,13	0,00	0,55	3,00
7.9/2	Рассольник со сметаной	78,72	1,44	2,80	10,56	200,00
7.8/3	Капуста тушеная	94,00	3,50	2,90	17,40	150,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	666,31	25,36	24,48	89,53	753,00
	ПОЛДНИК					
7.356	Кисло-молочный продукт в ассорт.	167,22	5,22	6,33	21,84	200,00
7.9/5/2	Запеканка из творога	278,79	13,27	16,27	12,67	150,00
7.2/11/2	Соус молочный сладкий	25,40	0,48	1,00	2,96	20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	ИТОГО:	518,25	20,49	23,78	47,49	390,00
	ВСЕГО:	1722,66	59,15	64,66	273,49	1778,00

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
2 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с	184,76	4,88	6,43	24,44	200,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,50	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	430,90	12,40	16,71	54,48	445,00
Второй завтрак						
7.168	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
ОБЕД						
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
8.43/3	Макаронные изделия отварные	211,36	5,33	4,69	38,24	150,00
7.24/1	Салат из отварной свёклы с яблоком и раст. маслом	79,70	0,01	0,01	0,01	60,00
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей	92,31	2,42	3,90	10,30	200,00
7.8/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	218,66	13,05	13,23	6,32	80,00
7.4/10	Компот из кураги и изюма	79,82	0,31	0,00	19,25	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	801,63	25,28	22,49	100,86	752,00
ПОЛДНИК						
7.19/2/3	Суп картофельный с рыбой	108,33	5,43	3,08	10,96	150,00
7.10/10/1	Чай с сахаром	35,00	0,00	0,00	9,10	200,00
7.8/12/1	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	285,00	7,29	5,36	45,00	80,00
7.050	Хлеб пшеничный	31,00	1,00	0,00	8,00	20,00
	Итого:	459,33	13,72	8,44	73,06	450,00
	Всего:	1818,24	53,50	47,78	258,92	1847,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА 3 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	232,98	6,45	6,32	31,30	200,00
4.1/1/5	Джем	13,25	0,02	0,00	3,48	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	428,93	11,97	10,52	66,79	440,00
Второй завтрак						
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
ОБЕД						
4.3/7	Рыба (филе) припущенная с молоком и овощами	213,20	19,74	5,43	2,24	70,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.367	Огурец консервированный	7,80	0,00	0,00	0,00	60,00
7.5/2	Свекольник со сметаной	116,25	2,12	5,50	14,60	200,00
7.3/3/1	Картофельное пюре	135,00	3,10	4,20	20,60	150,00
7.8/10/3	Кисель из замороженных ягод	108,50	0,20	0,01	24,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
7.371	Чеснок	2,30	0,30	0,00	0,30	6,00
	Итого:	702,23	29,56	15,80	88,86	740,00
ПОЛДНИК						
7.123/1	Омлет с зеленым горошком	208,36	5,30	13,70	3,40	150,00
7.118/1	Чай с молоком	61,00	1,40	1,40	11,20	200,00
7.308	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	7,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	489,42	11,32	22,84	47,66	400,00
	Всего:	1712,98	53,85	49,36	223,51	1775,00

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
4 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563



Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	251,50	6,20	6,80	37,60	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	464,80	11,32	14,63	67,73	435,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.324-1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	ОБЕД					
7.375/1	Кукуруза консервированная	59,53	1,40	0,25	11,15	60,00
4.20/8	Тефтели из мяса говядины	163,00	11,40	9,70	8,40	80,00
7.н086-7	Суп гороховый со сметаной	62,92	1,66	2,60	8,10	200,00
7.18/3	Рагу из овощей	112,30	2,33	3,78	16,31	150,00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	97,60	0,33	0,00	23,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	614,53	21,22	16,99	94,08	750,00
	ПОЛДНИК					
7.18/5/1	Пудинг из творога с морковью	219,70	12,48	10,37	17,58	150,00
7.365	Ряженка	117,00	5,80	6,40	8,00	200,00
7.209-1	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	13,04	30,00
7.351	Сгущенное молоко	65,50	1,50	1,70	11,50	20,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	572,26	24,40	20,21	60,14	420,00
	Всего:	1777,97	59,04	51,97	252,47	1805,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА 5 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180,40	4,60	6,30	22,20	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	433,44	12,51	17,09	54,25	445,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК:					
7.031-1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД:					
7.19/1	Салат из морской капусты, марковью с яйцом, маслом растительным	19,38	1,30	6,60	1,70	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.4/9/1	Плов из мяса кур	423,20	21,97	20,06	37,90	230,00
7.31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	127,00	2,54	4,40	18,32	200,00
7.15/10	Напиток из шиповника	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	745,90	30,40	31,74	102,54	750,00
	ПОЛДНИК:					
8/14/7	Суфле рыбное	292,50	31,29	13,29	4,07	100,00
7.022/2	Чай с лимоном	36,00	0,00	0,00	9,20	200,00
7.277	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	498,56	35,91	15,03	46,33	400,00
	Всего:	1770,30	79,82	64,06	223,32	1795,00

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
6 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	232,99	6,45	6,30	32,30	200,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	446,29	11,57	14,13	62,43	435,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
7.324-1	Фрукт в ассортименте	87,31	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	87,31	2,10	0,14	30,52	200,00
ОБЕД						
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.30/1	Салат из отварного картофеля, моркови с репчатым луком растительным маслом	112,99	0,85	8,00	6,60	60,00
7.14/2	Суп из овощей со сметаной	99,20	1,38	5,44	9,30	200,00
7.9/8/2	Печень по-строгановски	144,00	10,06	10,50	2,00	80,00
8.43/3	Макаронные изделия отварные	188,00	5,30	3,80	32,40	150,00
7.6/10	Компот из сухофруктов	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	720,51	22,18	28,42	94,92	750,00
ПОЛДНИК						
7.365	Ряженка	101,44	6,00	12,00	8,22	200,00
7.1/1/7	Джем	85,60	0,12	0,00	22,24	20,00
7.9/5/2	Запеканка из творога	279,50	25,20	14,40	19,80	150,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	512,94	32,82	26,58	60,28	390,00
	Всего:	1767,05	68,67	69,27	248,15	1775,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА 7 ДЕНЬ

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
	ЗАВТРАК					
7.2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	211,50	6,20	6,30 *	32,20	200,00
7.435/2	Сыр	32,74	2,39	2,46*	0,00	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	464,54	14,11	17,09	64,25	445,00
	ВТОРОЙ ЗАВТРАК					
7.031/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	ОБЕД					
7.11/1	Салат из моркови и яблок	62,00	0,60	4,00	6,00	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.16/2	Суп картофельный с крупой	146,00	3,40	5,50	22,90	200,00
7.061/1	Бигус с мясом	290,70	22,60	22,01	16,20	230,00
7.4/10	Компот из кураги и изюма	79,82	0,31	0,00	19,25	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	697,70	31,01	32,17	91,07	750,00
	ПОЛДНИК					
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром	205,33	7,30	5,70	30,36	150,00
7.118/1	Чай с молоком	61,00	1,40	1,40	11,20	200,00
7.148/2	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	1,56	23,04	70,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	486,39	13,32	8,84	74,62	440,00
	Всего:	1741,03	59,44	58,30	250,14	1835,00

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА

8 ДЕНЬ

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 563

Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	198,40	5,20	5,40	28,40	200,00
4.1/1/5	Джем	13,25	0,02	0,00	3,48	10,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	387,35	10,32	9,10	61,97	440,00
ВТОРОЙ ЗАВТРАК						
7.031/1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
ОБЕД						
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
7.2/2	Борщ со сметаной	81,00	1,80	4,30	8,60	200,00
7.9/7	Биточки (котлеты) рыбные	135,50	13,70	4,77	6,20	80,00
7.4/3	Картофельное пюре с морковью	137,67	2,79	4,58	19,53	150,00
7.367-4	Огурец консервированный	7,80	0,00	0,00	0,00	60,00
7.8/10/3	Кисель из замороженных ягод	108,50	0,20	0,01	24,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	589,65	22,59	14,32	85,45	750,00
ПОЛДНИК						
7.н038/2	Омлет натуральный	235,88	11,81	16,31	3,77	150,00
7.386	Молоко	217,00	5,50	5,80	8,90	200,00
7.308	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	123,66	3,12	1,56	23,04	30,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	622,94	21,93	23,85	45,73	400,00
	Всего:	1726,32	56,94	47,41	223,67	1790,00

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
9 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
_____ Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	222,30	5,90	5,60	33,20	200,00
7.435/3	Сыр	32,74	2,39	2,46	0,00	10,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.285	Какао с молоком	111,80	3,20	3,30	16,02	200,00
	Итого:	475,34	13,81	16,39	65,25	445,00
Второй завтрак						
7.131/1	Сок в ассортименте	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
	Итого:	92,40	1,00	0,20	20,20	200,00
Обед						
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растит. маслом	64,00	1,00	4,00	6,20	60,00
7.10/2	Рассольник по домашнему со сметаной	95,50	1,83	4,64	12,73	200,00
7.2/9/1	Мясо кур отварное в соусе	140,00	9,76	10,48	1,68	80,00
7.44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	250,00	8,60	6,80	37,80	150,00
7.5/10	Компот из чернослива и изюма	97,60	0,33	0,00	23,40	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	801,82	28,03	25,92	113,40	750,00
Полдник						
7.040	Пудинг творожный с изюмом запечённый	249,95	15,08	20,27	18,41	150,00
7.351	Сгущенное молоко	65,50	1,50	1,70	11,50	20,00
7.022/2	Чай с лимоном	36,00	0,00	0,00	9,20	200,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	397,85	18,08	22,15	49,13	390,00
	Всего:	1767,41	60,92	64,66	247,98	1785,00

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ЗИМА
10 ДЕНЬ**

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 563
Н.В. Гантимурова

№ рецептуры	Наименование блюд	Энергетическая ценность (ккал)	Пищевые вещества (г)			Выход блюда
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
7.18/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	190,70	4,90	6,40	24,20	200,00
7.189-4	Батон	70,90	2,30	0,90	15,99	30,00
7.01/3	Масло сливочное	37,60	0,02	4,13	0,04	5,00
7.13/10	Кофейный напиток с молоком	104,80	2,80	2,80	14,10	200,00
	Итого:	404,00	10,02	14,23	54,33	435,00
Второй завтрак						
7.324-1	Фрукт в ассортименте	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
	Итого:	126,38	2,10	0,14	30,52	200,00
Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с раст. маслом	70,10	0,80	4,45	6,30	60,00
4.1/1/1	Зелень свежая (укроп, петрушка)	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00
4.20/8	Тефтели из мяса говядины	298,30	14,90	14,40	8,50	80,00
37475	Щи из свежей капусты (вегетарианские) со сметаной	55,00	1,60	2,60	6,50	200,00
37628	Картофель отварной	139,00	2,90	4,20	21,90	150,00
7.15/10	Напиток из шиповника	57,14	0,49	0,02	17,90	200,00
7.003	Хлеб ржаной	72,78	2,60	0,48	16,70	40,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	738,72	24,79	26,33	87,82	750,00
Полдник						
7.21/2/4	Суп молочный с лапшой	161,12	4,40	6,15	18,60	150,00
7,354/3	Чай с сахаром	35,00	0,00	0,00	9,10	200,00
7.6/12/1	Выпечка/кондитерское изделие в ассортименте	173,66	3,12	1,56	23,04	80,00
7.050	Хлеб пшеничный	46,40	1,50	0,18	10,02	20,00
	Итого:	416,18	9,02	7,89	60,76	450,00
	Всего:	1685,28	45,93	48,59	233,43	1835,00