

Утверждаю
Заведующий МБДОУ – детский сад № 532
Приказ от «08» 04 2024 г. № 124-О
Кухаренко М.Ю.



**«Основное (организованное) меню
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения – детского сада № 532, включающее горячее питание»
для детей 3-7 лет**

День первый

Наименование блюда	Завтрак					Эн/л, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	3,69	5,87	24,41		179	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08		158	№4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61		121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	405	12,12	15,56	59,1		458,5	

Сок	180	0,9	0	20,49		95	20/10
Второй завтрак 10.00							

Расходники домашний со сметаной	Обед					Эн/л, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса	180	2,86	6,07	10,59		119,75	№10/2 с.113 ч.1
	150 (2 шт. по 75)	6,81	8,5	15,61		132,7	№32/8 с.97 ч.2
Соус сметанный	20	0,24	1,46	0,83		17,56	
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом	50	0,94	2,79	5,42		52	№6/11 с.171 ч.2
Напиток из шиповника	180	1,2	1,06	6,5		68,75	№31/1 с.81 ч.1
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	№15/10 с.159 ч.2
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5		48,9	4.7/13
Всего	630	16,65	20,48	68,75		511,66	4.8/13

Омлет с картофелем (запеченный)	Полдник					Эн/л, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Сдоба обыкновенная	150	3,83	3,95	12,88		72,5	№4/6 с.341 ч.1
Чай	50	4,38	4,71	10,02		104,09	№8/12 с.191 ч.2
Хлеб пшеничный	180	0,02	0,0	7,21		36,25	№10/10 с.149 ч.2
Всего	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
	400	10,83	8,96	47,41		284,84	
Итого за день	1 615	40,5	45	195,75		1350	

День второй

Наименование блюда	Завтрак					№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн/д, ккал	
Лапшевник с творогом и сгущенкой	160	8,85	8,36	30,34	244	№3/5 с.301 ч.1
Хлеб с маслом	30					12/11
Кофейный напиток с молоком	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№ 1/13 с. 223ч.2
Всего	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
	405	12,51	15,15	52,71	420,78	
Кисломолочный продукт						
	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1
Второй завтрак 10.00						

Обед						
Щи из свежей капусты со сметаной	180	2,19	3,08	16,43	95	№6/2 с.105 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3,46	6,75	26,95	119,29	№44/3 с.255 ч.1
Суфле из печени	70	3,99	5,62	2,37	110,57	№35/8 с. 103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,91	3,03	4,04	51	№ 20/1 с.59 ч.1
Компот из сухофруктов	180	0,86	0,06	12,86	74	№ 6/10 с.141 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	680	16,4	20,3	93,77	588,06	
Полдник						
Гарнир овощной сборный	150	2,36	2,05	8,86	78,35	№36/3 с.237 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	№23/12
Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	370	6,39	3,75	42,07	236,16	
Итого за день	1 555	40,5	35,25	195,75	1 350	

День третий

Наименование блюда	Завтрак					Эн/ц, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) с маслом сливочным	180	3,1	6,74	18,26		154,75	№18/4 с.293 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08		158	№ 4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61		121,5	№ 14/10 с.157 ч.2
Всего	405	11,53	16,43	52,95		434,25	
Второй завтрак 10.00							
Фрукты	100	0,3	0	15,1		63	19/10
Обед							
Суп картофельный с рыбой	180	3,24	5,42	18,64		106,25	№19/2 с.131 ч.1
Кнели мясные паровые	70	5,01	7,15	15,72		111,62	№ 27/8 с.87 ч.2
Картофельное пюре	130	2,75	4,09	9,87		121,58	№3/3 с.171 ч.1
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09.)	50	0,9	2,49	2,06		52,5	№15/1 с.49 ч.1
Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,9	2,49	2,8		52,5	№ 5/1 с.29 ч.1
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)	50	0,8	2,48	2,7		52,4	№13/1 с.45 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,7	0	8,85		84,75	№ 2/10 с.133 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5		48,9	4.8/13
Всего	660	17,2	19,75	85,68		597,6	
Полдник							
Сдоба обыкновенная	50	4,38	4,71	10,02		104,09	№8/12 с.191 ч.2
Суп молочный с лапшой	180	4,47	3,81	7,49		42,81	№2/12 с.135 ч.1
Чай	180	0,02	0,0	7,21		36,25	№10/10 с.149 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Всего	430	11,47	8,82	42,02		255,15	
Итого за день	1 595	40,5	45	195,75		1050	

День четвертый

Наименование блюда	Завтрак					Эн/к, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебоды, г			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,28	7,18	23,55		162,8	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69		105,58	№ 1/13 с. 223 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61		121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	405	11,02	14,8	57,85		389,88	
Кисломолочный продукт							
	100	5,2	5,8	7,2		105	79/1
Второй завтрак 10.00							
Обед							
Борщ со сметаной	180	3,19	4,1	11,4		119,8	№2/2 с.97 ч.1
Рату из овощей	130	3,21	3,2	9,1		118,37	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	5,02	6,45	15,87		123,12	№ 5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 30.09)	50	0,9	2,4	2,05		57	№14/1 с.47 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,8	2,4	2,05		57	№ 10/1с.39 ч.1
Горошек зеленый с яйцом (с 01.03. до 30.04.)	50	0,9	2,4	2,04		58	№2/1 с.23 ч.1
Компот из кураги и изюма (1 раз в две недели)	180	0,6	0	15,25		56	№ 4/10 с.137 ч.2
Кисель из клюквы (1 раз в две недели)	180	0,7	0	15,26		56	№ 8/10 с. 145 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5		48,9	4.8/13
Всего	660	17,42	16,75	83,47		595,19	
Подник							
Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25		19,2	№11/10 с.151 ч.2
Макаронные изделия отварные с сыром	130	2,83	5,95	14,02		102,12	№ 43-2/3 с. 253 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66		66,61	№23/12
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Всего	350	6,86	7,65	47,23		259,93	
Итого за день	1 515	40,5	45	195,75		1350	

День пятый

Наименование блюда	Завтрак					Эн/ц, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со ступенкой	160	8,87	11,5	13,34		213,41	№9/5 с.313 ч.1
Хлеб с маслом	30						12/11
Кофейный напиток с молоком	35	2,26	4,49	13,69		105,58	№ 1/13 с.223 ч.2
Всего	180	1,4	2,3	8,68		71,2	№ 13/10 с.155 ч.2
	405	12,53	18,29	35,71		390,19	
Фрукты	100	0,3	0	15,1		63	19/10
Второй завтрак 10,00							

Наименование блюда	Обед					Эн/ц, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Суп-лапша на курином бульоне	180	3,54	4,12	16,27		119,24	№20/2 с.133 ч.1
Кнедли рыбные паровые	70	6,68	6,06	16,5		108,5	№10/7 с.21 ч.2
Каша рисовая рассыпчатая	130	3,69	4,46	20,33		140,71	№45/3 с.257 ч.1
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	50	1,89	3,85	4,53		71	№ 32/1 с. 83 ч. 1
Компот из яблок и чернослива	180	1,22	0,53	10,57		47,5	№ 3/10 с.135 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5		48,9	4.8/13
Всего	660	21,62	19,62	98		607,85	

Наименование блюда	Подлунник					Эн/ц, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Картофель отварной	150	2,09	5,39	12,77		114,1	№1/3 с.167 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66		66,61	23/12
Чай	180	0,02	0,0	7,21		36,25	№10/10 с.149 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Всего	370	6,05	7,09	46,94		288,96	
Итого за день	1 535	40,5	45	195,75		1350	

День шестой

Наименование блюда	Завтрак					№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энл, ккал	
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	3,69	5,87	24,41	179	№11/4 с.279 ч.1
Хлеб с маслом и сыром	45	4,95	6,56	14,08	158	№4/13 с.229 ч.2
Какао с молоком	180	3,48	3,13	20,61	121,5	№14/10 с.157 ч.2
Всего	405	12,12	15,56	59,1	458,5	

Кисломолочный продукт	Второй завтрак 10.00					
	100	5,2	5,8	7,2	105	79/1

Щи из свежей капусты со сметаной	Обед					
	180	2,19	3,08	17,43	95	№6/2 с.105 ч.1
Мясо говядины, тушенное с овощами	150	3,71	6,95	20,88	129,11	№3/8 с.39 ч.2
Салат из отварной свёклы с растительным маслом	50	0,91	3,03	4,04	51	№20/1 с.59 ч.1
Напиток из шиповника	180	1,2	1,06	6,5	68,75	№15/10 с.159 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13
Всего	610	12,61	14,72	78,65	464,76	

Поддник						
Омлет запеченный или паровой						
	150	5,91	5,56	11,56	87,38	№2/6 с.337 ч.1
Ватрушка со сметаной	55	2,04	3,06	14,73	126,11	№6/12 с.187 ч.2
Чай	180	0,02	0,0	7,21	36,25	№10/10 с.149 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13
Всего	405	10,57	8,92	50,8	321,74	
Итого за день	1 520	40,5	45	195,75	1350	

День сельской

Наименование блюда	Выход, г	Завтрак				Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мг		
Запеканка из творога с рисом со ступенным молоком	160 30	11,6	11,88	22,23	184,31	№14/5 с.323 ч.1	№14/5 с.323 ч.1
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49	13,69	105,58	№1/13 с.223 ч.2	№1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	1,4	2,3	8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	405	15,26	18,67	44,6	361,09		
Второй завтрак 10,00							
Фрукты	100	0,3	0	15,1	63	19/10	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	180	3,34	5,33	18,63	144,75	№17/2 с.127 ч.1	№17/2 с.127 ч.1
Макаронные изделия отварные	130	3,78	3,85	15,01	160,11	№43/3 с.251 ч.1	№43/3 с.251 ч.1
Суфле из печени	70	3,99	5,62	2,37	110,57	№35/8 с.103 ч.2	№35/8 с.103 ч.2
Соус молочный	20	0,39	1,16	1,32	17,3	№1/11 с.161 ч.2	№1/11 с.161 ч.2
Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, соевым соусом и растительным маслом	50	1,43	4,75	8,36	69	№29/1 с.77 ч.1	№29/1 с.77 ч.1
Компот из сухофруктов	180	0,86	0,06	12,86	74	№6/10 с.141 ч.2	№6/10 с.141 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13	4.8/13
Всего	680	18,39	21,37	88,35	696,63		
Подник							
Капуста тушеная	150	2,52	3,26	14,49	71,47	№8/3 с.181 ч.1	№8/3 с.181 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66	66,61	4.23/12-1/7.277	4.23/12-1/7.277
Чай с лимоном	180	0,09	0	6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2	№11/10 с.151 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13	4.7/13
Всего	370	6,55	4,96	47,7	229,28		
Итого за день	1 555	40,5	45	195,75	1350		

День восьмой

Наименование блюда		Завтрак					Эн/ч, ккал	№ технологической карты
	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		180	4,01	5,36	19,76	168,74	№8/4 с.273 ч.1	
Хлеб с маслом и сыром		45	4,95	6,56	14,08	158	№ 4/13 с.229 ч.2	
Какао с молоком		180	3,48	3,13	20,61	121,5	№ 14/10 с.157 ч.2	
Всего		405	12,44	15,05	54,45	448,24		
Кисломолочный продукт								
		100	5,2	5,8	7,2	105	79/1	
Второй завтрак 10.00								
Суп картофельный с рыбой								
		180	3,24	5,42	18,64	106,25	№19/2 с.131 ч.1	
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины с овощами		150	4,89	6,02	21,11	96,95	№ 38/8 с.109 ч.2	
Соус сметанный		20	0,24	1,46	0,83	17,56	№6/11 с.171 ч.2	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом (с 01.05 до 30.09)		50	0,9	2,4	2,05	57	№ 14/1 с.47 ч.1	
Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом (с 01.10 по 28.02)		50	0,9	2,5	2,8	55	№4/1 с.27 ч.1	
Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом (с 01.03 до 30.04)		50	0,8	2,48	2,7	52,4	№13/1 с.45 ч.1	
Компот из яблок и чернослива		180	1,22	0,53	10,57	47,5	№ 3/10 с.135 ч.2	
Хлеб пшеничный		20	2,6	0,3	17,3	72	4.7/13	
Хлеб ржаной		30	2	0,3	12,5	48,9	4.8/13	
Всего		630	15,09	16,53	83,75	444,16		
Тесто дрожжевое слоёное								
Фарш из свежей капусты с яйцом		70	2,78	4,01	15,45	115,45	№1/12 с.177 ч.2	
Запеканка морковная (вариант 2)		20	0,66	1,11	1,09	17,1	№19/12 с.215 ч.2	
Повидло		70	1,71	2,2	9,3	111,8	№39/3 с.243 ч.1	
Чай		20					1/1/5	
Хлеб пшеничный		180	0,02	0,0			№10/10 с.149 ч.2	
Всего		20	2,6	0,3	17,3	36,25	4.7/13	
		380	7,77	7,62	50,35	352,6		
Итого за день		1515	40,5	45	195,75	1350		

День девятый

Наименование блюда	Выход, г	Заправка			Углеводы, г	Энцл, ккал	№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Соли, г			
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,28	7,18		23,55	162,8	№14/4 с.285 ч.1
Хлеб с маслом	35	2,26	4,49		13,69	105,58	№1/13 с.223 ч.2
Кофейный напиток с молоком	180	1,4	2,3		8,68	71,2	№13/10 с.155 ч.2
Всего	405	8,94	13,97		45,92	339,58	
Второй завтрак 10.00							
Сок	180	0,9	0		20,49	95	20/10
Обед							
Свекольник со сметаной	180	3,09	4,28		10,93	79,05	№5/2 с.103 ч.1
Рагу из овощей	130	3,21	3,2		9,1	118,37	№18/3 с.201 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса кур	70	5,02	6,45		15,87	123,12	№5/9 с.123 ч.2
Салат из свежих помидор с растительным маслом (с 01.05. до 30.09)	50	0,9	2,49		2,06	52,5	№15/1 с.49 ч.1
Салат из свежей моркови с растительным маслом (с 01.10. до 28.02.)	50	0,8	2,4		2,05	57	№10/1 с.39 ч.1
Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом (с 01.03. до 30.04.)	50	0,9	2,5		2,03	56	№22/1 с.63 ч.1
Компот из яблок и изюма	180	0,7	0		8,85	84,75	№2/10 с.133 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3		17,3	72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3		12,5	48,9	4.8/13
Всего	660	17,42	16,93		76,6	583,19	
Полдник							
Картофель отварной	150	2,09	5,39		12,77	114,1	№1/3 с.167 ч.1
Суфле из рыбы	70	7,12	7,01		6,76	60,32	№14/7 с.29 ч.2
Чай с лимоном	180	0,09	0		6,25	19,2	№11/10 с.151 ч.2
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4		9,66	66,61	23/13
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3		17,3	72	4.7/13
Всего	440	13,24	14,1		52,74	332,23	
Итого за день	1 685	40,5	45		195,75	1050	

День десятый

Наименование блюда	Выход, г	Завтрак				Эн/ц, ккал	№ технологической карты
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			
Запеканка из творога со сгущенкой	160	8,87	11,5	13,34		213,41	№9/5 с.313 ч.1
Хлеб с маслом	30						12/11
Кофейный напиток с молоком	35	2,26	4,49	13,69		105,58	№ 1/13 с. 223ч.2
Всего	180	1,4	2,3	8,68		71,2	№13/10 с.155 ч.2
405	12,53	18,29	35,71	390,19			
Второй завтрак 10.00							
Кисломолочный продукт	100	5,2	5,8	7,2		105	79/1
Обед							
Суп-лапша на курином бульоне	180	3,54	4,12	16,27		119,24	№20/2 с.133 ч.1
Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	3,46	6,75	26,95		119,29	№44/3 с.255 ч.1
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	70	2,7	2,63	15,22		113,62	№ 14/8 с.61 ч.2
Салат из отварного картофеля с зелёным горошком и растительным маслом	50	1,89	3,85	4,53		71	№ 32/1 с. 83 ч.1
Компот из кураги и изюма	180	0,6	0	15,25		56	№ 4/10 с.137 ч.2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,5		48,9	4.8/13
Всего	660	16,79	17,95	108,02		600,05	
Полдник							
Капуста отварная с маслом	150	2,02	1,26	10,65		79,9	№7/3 с.179 ч.1
Кондитерские изделия	20	1,34	1,4	9,66		66,61	23/12
Чай	180	0,02	0,0	7,21		36,25	№10/10 с.149 ч2
Хлеб пшеничный	20	2,6	0,3	17,3		72	4.7/13
Всего	370	5,98	2,96	44,82		254,76	
Итого за день	1 535	40,5	45	195,75		1050	

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 532**

620131, Свердловская область, г. Екатеринбург, ул. Крауля 82-б
телефон (343) 242-63-62, 242-63-43, e-mail: dou532@yandex.ru

П Р И К А З

от 08.04.2025 г.

№ 124 –о

Об утверждении «Примерного 10-дневного меню в МБДОУ-детский сад № 532»

На основании Санитарно-эпидемиологических правил и норм САН-ПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения», с целью организации сбалансированного рационального питания детей МБДОУ-детский сад № 532, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд,
ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить «Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 лет до 3 лет».
2. Утвердить «Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет».
3. Ввести в действие «Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет» и «Примерное 10-ти дневное меню для детей в возрасте от 3 до 7 лет».
с 08.04.2025 г.
4. Шеф-повару Елизаровой М.В. при составлении меню-требования на каждый день придерживаться примерного 10-дневного меню.
5. Контроль за исполнением приказа оставляю за собой.

Заведующий МБДОУ-детский сад № 532



М.Ю. Кухаренко

С приказом ознакомлен(а)