

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ДЕТСКИЙ САД №52

Индекс: 620149 г. Екатеринбург, ул. Краснолесья, 153 тел: 223-59-59, 223-07-78
email: madou.sad52@yandex.ru

УТВЕРЖДЕН:
Заведующий МАДОУ – детский сад № 52
/ Н.В.Чистякова
Приказ № 64 « 30 » 08 2022 г.



Основное (организованное) меню Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 52, включающее горячее питание
(осенне-зимний период)

г. Екатеринбург

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№ 7.14/4	Каша Ячневая с маслом сл.	200	6	5,3	30,7	195	0,42
№ 7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20	1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	420	10,29	12,35	52,72	360,3	0,94
	10:00						
№7.031-4	Сок	120	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за прием	120	0,4	0,4	9,8	47	0,94
Обед							
№7.26/1	Салат из белокачанной капусты с морковью, р/м	60	0,7	4,9	3,5	61	1,43
№ 7.32/2	Суп фасолевый	200	1,5	2,5	6	53	10,85
№ 7.3/3/2	Пюре картофельное	120					
№ 7.11/8	Гуляш из отварного мяса говядины	80	15,1	13,8	16,4	252	7,13
№7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	18,3	72	50,16
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	710	21,42	21,66	67,85	556	69,57
Уплотненный полдник							
№ 7/9/5/2	Запеканка из творога	120	19,44	11,52	20,52	265,2	0,26
№7.351	Сгущ.молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	
7.023	Йогурт	150	4,4	4,8	7,1	88	
№ 7.298	Печенье	25	3,6	2,91	36,34	183,4	0,102
	Итого за прием	315	28,88	20,93	75,16	602,4	0,362
	Итого за день	1565	60,99	55,34	205,53	1565,7	71,812

МЕНЮ 2 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
		200	6	6	27,4	188	0,53
№7.11/4	Каша пшенная с маслом сл.	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
№7.285/1	Какао с молоком	20/9	3,63	6,56	8,62	108,07	
7.189-3,7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	429	13,53	16,06	58,92	431,07	1,05
	Итого за прием						
	10:00				17,25	69	
7.031-4	Сок	150	0	0	17,25	69	0
	Итого за прием						
Обед							
		60	0,7	4	6,6	64	2,65
№ 4.10/1	Салат из моркови р/м	200	3,7	3,9	12	99	2,88
№7.9/2	Суп Рассольник	80	11,4	9,7	7,5	163	1,08
№ 7.26/8	Суфле из мяса говядины	130	2,68	3,64	17,85	117	9,3
№ 4.43/3	Макароны отварные	200	0,2	0,1	16,7	65	89
№ 7.15/10	Напиток из шиповника	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25					
7.051	Хлеб пшеничный	720	22,08	21,79	84	621	104,91
	Итого за прием						
Уплотненный полдник							
		200	1,66	1,8	8,93	57,3	3,81
№ 7.22/2	Суп молочный с рисом	200	0	0	9,1	35	0
№ 7.10/10	Чай с лимоном	25	0,88	2,2	6,93	50,6	
№7.209	Пряник	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
7.051	Хлеб пшеничный	450	4,46	4,24	36,94	204,4	3,81
	Итого за прием						
	Итого за день	1749	40,07	42,09	197,11	1325,47	109,77

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша Пшеничная с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№7.12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,2	61	0,26
7.035	Батон с бета-каротином с маслом		1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	400	9,19	11,25	51,02	343,3	0,68
	10:00						
№7.19/10	Фрукты	120	1,5	0,5	21	96	
	Итого за прием	120	1,5	0,5	21	96	0
Обед							
№ 7.16/1	Салат овощной с яблоками, яйцом, р/м	60	2	5	5,6	76	4,21
№ 7.16/2	Суп Геркулесовый	200	2,7	4,4	16,3	117	5,2
№7.061	Бигус с мясом говядины	200	11,2	11,6	9,8	191	3
7.2/10	Компот из яблок и изюма	200					
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	710	19,52	21,46	55,35	502	12,41
Уплотненный полдник							
№ 7.9/5	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	209	0,23
№ 7.1/1/7	Джем	20			12	48	
7.075	Кефир	150	5,8	6,4	9,5	117	
№7.221/1	Вафля	11	5,6	8,4	30,7	223	0,1
	Итого за прием	331	28,3	24,4	65,4	597	0,33
	Итого за день	1561	58,51	57,61	192,77	1538,3	13,42

МЕНЮ 4 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.8/4	Каша Геркулесовая с маслом сл.	200	4,5	5,7	26,4	175	0,53
№7.285/1	Какао с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	15/9	3,65	2,97	8,55	73,2	
	Итого за прием	424	11,15	11,57	48,35	337,2	1,05
	10:00						
7.031-1	Фрукты	100	0	0	23	92	
	Итого за прием	100	0	0	23	92	0
Обед							
№7.6/1	Салат из белокочанной капусты с луком	30	0,9	3	5,9	54	22,69
№20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
№2/9	Котлета из мяса птицы	80	9,76	10,48	1,68	140	0,46
7.н076/2	Рис отварной	120	4,23	3,86	26,07	150,22	0,72
7.1/6/1	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	
№7.15/15	Напиток из вишни	200	1	0,02	31,42	130,06	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25					
	Итого за прием	700	23,74	22,91	99,67	696,78	24,25
Уплотненный полдник							
№4.9/7	Тефтели рыбные	80	6,83	3,69	6,58	87,38	0,37
№7.16/3	Свекла тушеная	150	4,4	5,6	30,3	25,12	
№7.11/10	Чай с лимоном	200	1,93	2,8	14,6	92,67	4
7.308	Печенье	30	0,1	0	9,2	36	0,8
7.051	Хлеб пшеничный	25	0	2,3	6,7	50	
	Итого за прием	485	13,26	14,39	67,38	291,17	5,17
	Итого за день	1709	48,15	48,87	238,4	1417,15	30,47

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.14/4	Каша ячневая с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20	1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	424	11,69	13,65	62,72	417,3	0,94
	10:00						
№7.19/10	Фрукты	120	0,9	0,2	8,1	43	60
	Итого за прием	120	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
№ 7.26/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой р/м	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№7.н086/2	Суп - пюре гороховый с гренками	200/20	1,5	5,2	8,3	87	6,85
№27/8/1	Кнели из мяса говядины паровые	70	11,55	11,37	4,11	165	0,15
№3/3/2	Пюре картофельное	130	2,68	3,64	17,85	117	9,3
№7.343/1	Напиток Витошка	200	0,3	0	18,5	71	50,06
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	485	18,85	26,45	65,94	580,5	68,86
Уплотненный полдник							
№ 7.43-2/3	Макаронные отварные с сосиской	150/80					
№7.10/10	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	
№7.221/1	Вафля	13	1,8	1,5	20,4	102	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	435	3,72	1,74	41,48	198,5	0
	Итого за день	1464	35,16	42,04	178,24	1239,3	129,8

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша Пшеничная с маслом сл.	200	6	5,3	30,7	195	0,42
№ 7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20	1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	420	10,29	12,35	52,72	360,3	0,94
	10:00						
№7.031-4	Сок	150	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого за прием	150	0	0	23	92	
Обед							
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью р/м	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96
№7.6/2	Суп Щи со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	6,41
№14/8	Котлета (биточки) из мяса говядины	70	9,97	9,71	4,55	145	
№8/3	Картофель отварной	130	3,03	2,51	11,78	81,5	27,1
№7.15/15/4	Напиток из брусники	200	0,5	0	18,3	72	50,16
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	710	20,02	21,18	75,68	576,5	85,63
Уплотненный полдник							
№7.9/5/2	Запеканка из творога	120	15,96	13,68	21,12	272	1,27
№7.351	Сгущ.молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	
7.408	Кефир	150	4,4	4,8	7,1	88	
№7.17-2/12	Печенье	60	5,3	3,9	32,4	188	0,1
	Итого за прием	350	27,1	24,08	71,82	613,8	1,37
	Итого за день	1630	57,41	57,61	223,22	1642,6	87,94

МЕНЮ 7 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.14/4	Каша ячневая с маслом сл.	200	6	6	27,4	188	0,53
№7.285/1	Чай с сахаром	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	15/9	3,65	2,97	8,55	73,2	
	Итого за прием	424	13,55	12,47	58,85	396,2	1,05
	10:00						
7.031-4	Сок	150	0	0	23	92	
	Итого за прием	150	0	0	23	92	0
Обед							
№7.19/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом , р/м	60	0,8	5	3,3	60	1,14
№7.30/2	Суп Уха рыбацкая	200	1,4	2,6	9,4	68	3,69
№ 7.36/8	Картофельная запеканка с мясом говядины	200	10,43	10,99	3,29	154	0,31
№7.138	Компот из кураги и изюма	200	0,3	0	18,4	71	50,08
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25					
	Итого за прием	710	16,33	19,04	57,74	466	55,22
Уплотненный полдник							
№7.61р	Суп молосный с лапшой	150	11,4	5,8	4	114	0,63
7.11/10	Чай с лимоном	200	1,4	3,93	8,6	75,3	1,71
7.155-1	Зефир	25	1,53	9	13,7	64,67	7,07
7.051	Хлеб пшеничный	25	0,88	2,2	6,93	50,6	
			1,4	3,93	8,6	75,3	1,71
	Итого за прием	400	16,61	24,86	41,83	379,87	11,12
	Итого за день	1684	46,49	56,37	181,42	1334,07	67,39

МЕНЮ В ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.5/4	Каша Манная с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
7.035,	Батон с бета-каротином с маслом	20	1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	420	10,79	13,05	53,22	371,3	0,94
	10:00						
№19/10	Фрукты(банан)	120	1,5	0,5	21	96	
	Итого за прием	120	1,5	0,5	21	96	
Обед							
№7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью, р/м	60	1,8	6,7	6,1	92	3,86
№ 7.2/2	Суп Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	5,45
№7.5/8	Плов из мяса говядины	200	10,7	5,9	3,86	112	7,38
№7.028	Компот из чернослива	200	0,2	0,1	16,7	65	89
№ 7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
	Итого за прием	710	18,02	17,46	60,61	474	105,69
Уплотненный полдник							
№7.9/5/2	Творожная запеканка	150	20,28	11,52	15,84	251	0,27
№4.1/1/5	Джем	20			12	48	
№4.79/3	Снежок	150	0	0	9,1	35	0
7.298	Печенье	25	7,79	8,77	38,9	287,01	0,1
	Итого за прием	345	28,07	20,29	75,84	621,01	0,37
	Итого за день	1595	58,38	51,3	210,67	1562,31	107

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюды)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.15/4	Каша пшеничная с маслом сл.	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42
№7.285/1	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с сыром	20/9	3,63	6,56	8,62	108,07	
	Итого за прием	429	13,93	17,46	58,72	445,07	0,94
	10:00						
7.19/10	Фрукты	150	0	0	17,25	69	
	Итого за прием	150	0	0	17,25	69	0
Обед							
№ 7.23/1	Салат из свеклы с соленым огурцом, р/м	60	0,6	4	6	62	3,19
№ 7.34/2/6	Гренки из ржаного хлеба	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
№ 7.25/2	Суп Пюре из картофеля	200	1,5	5,2	8,3	87	6,85
№ 7.8/9	Суфле из мяса птицы	80	17,21	15,69	29,66	331,2	1,33
7.н076/2	Греча отварная	120					
№7.9/10/1	Кисель Витошка	200	0,3	0	18,1	70	50,16
7.051	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,45	23,35	113	
	Итого за прием	710	24,71	25,56	97,08	719,7	61,53
Уплотненный полдник							
№7.61р	Суфле из рыбы	80	11	1,6	6,4	84	0,51
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	8,5
№ 7.11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8
4.23/12-1	Пряник	25					
	Итого за прием	330	13,02	1,84	27,58	181,5	9,81
	Итого за день	1619	51,66	44,86	200,63	1415,27	72,28

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.091/2	Каша Ассорти(рис-пшено) с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№7.13/10	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,1	11,2	61	0,26
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20/5	3,63	6,56	8,62	108,07	
	Итого за прием	429	11,53	13,66	51,02	375,07	0,68
10:00							
№19/10	Фрукты	120	0,9	0,2	8,1	43	60
	Итого за прием	120	0,9	0,2	8,1	43	60
Обед							
№7.29/1	Салат из отварного карт., свекл., реп., лук., сол., огур, р/м	60	0,9	3	5,9	54	22,69
№7.6/2	Суп Щи со сметаной	200	6,8	2,1	9,8	87	5,35
№7.10/8	Печень в молочном соусе	70	15,36	14,08	28	303,2	14,4
№4.43/3	Макароны отварные	130	0,35	2,18	1,25	26,34	0,01
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,08	0,08	14,8	62	
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	1,7	0,22	11,67	56,5	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	710	27,11	21,9	83,4	650,54	42,45
Уплотненный полдник							
7.н038/6,7.275/2	Омлет паровой с кабачковой икрой	100/20	11,7	15,75	2,1	196,5	0,165
7.075	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,5	117	
№7.221/1	Вафля	13	1,8	1,5	20,4	102	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	238	21,22	23,89	43,98	477	0,165
	Итого за день	1497	60,76	59,65	186,5	1545,61	103,3