

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
(весенне-летний период)

г. Екатеринбург

МЕНЮ 1 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
		200	6	5,3	30,7	195	0,42
№14/4	Каша молочная ячневая с маслом сл.	200	3	2,9	13,4	89	0,52
№13/10	Кофейный напиток с молоком		1,29	4,15	8,62	76,3	
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	400	10,29	12,35	52,72	360,3	0,94
	Итого за прием						
	10:00						
№7.031-4	Сок	150	0,4	0,4	9,8	47	10
	Итого за прием	150	0,4	0,4	9,8	47	0,94
Обед							
№23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом, р/м	60	0,7	4,9	3,5	61	1,43
№6/2	Суп Щи со сметаной	200	1,5	2,5	6	53	10,85
№6/8	Рагу из отварного мяса говядины	200	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							
№11/5/1	Запеканка из творога с изюмом	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	
№17-2/12	Пирожок с повидлом	60	3,6	2,91	36,34	183,4	0,102
	Итого за прием	350	28,88	20,93	75,16	602,4	0,362
	Итого за день	1610	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							
№19/4	Каша молочная Пшеничная с маслом сл.	200	6	6	27,4	188	0,53
№14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом, сыр	20/9	3,63	6,56	8,62	108,07	
	Итого за прием	429	13,53	16,06	58,92	431,07	1,05
	10:00						
7.19/10	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	96	0
Обед							
№13/1	Салат из припущенной моркови и яблок, р/м	60	0,7	4	6,1	62	1,82
№5/2	Суп Свекольник со сметаной	200	3,7	3,9	12	99	2,88
№20/8/2	Тефтели из мяса говядины	70	9,97	8,48	6,56	143	0,94
№3/3/2	Пюре картофельное	130	2,68	3,64	17,85	117	9,3
№15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	89
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,45	23,35	113	
	Итого за прием	710	24,05	21,02	105,91	712	103,94
Уплотненный полдник							
№9/7	Котлета (биточки) рыбные	80	11	1,6	6,4	84	0,51
№16/3/3	Свекла, тушенная в сметанном соусе	100	1,66	1,8	8,93	57,3	3,81
№11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,1	35	0
№7.005	Кондитерское изделие (печенье)	11	0,88	2,2	6,93	50,6	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	416	15,46	5,84	43,34	288,4	4,32
	Итого за день	1655	54,54	43,42	229,17	1527,47	109,31

МЕНЮ 3 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№11/4	Каша молочная пшеничная с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№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						
№19/10	Фрукты	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	96	0
Обед							
№7.333	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью, р/м	60	2	5	5,6	76	4,21
№16/2	Суп картофельный геркулесовый	200	2,7	4,4	16,3	117	5,2
№31/8/2	Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые)	180	11,2	11,6	9,8	191	3
№15/	Напиток из клюквы/брусники	200	0,5	0	15,12	64,66	
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	690	20,02	21,46	70,47	566,66	12,41
Уплотненный полдник							
№9/5	Запеканка из творога	150	16,9	9,6	13,2	209	0,23
№1/1/7	Джем	20			12	48	
7.035	Кефир	150	5,8	6,4	9,5	117	
07.08.2012	Сдоба обыкновенная	60	5,6	8,4	30,7	223	0,1
	Итого за прием	380	28,3	24,4	65,4	597	0,33
	Итого за день	1570	59,01	57,61	207,89	1602,96	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 молочная 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 маслом	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						
7.19/10	Фрукты	150	0	0	23	92	
	Итого за прием	150	0	0	23	92	0
Обед							
№7.9/1	Салат из свежей капусты с яблоком, морковью, р/м	60	0,6	6	2,1	65	13,48
№20/2	Суп-лапша на курином бульоне	200	1,9	2,8	11,1	78	0,38
№1/6/1	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	
№7.5/9	Котлета из мяса птицы	80	9,76	10,48	1,68	140	0,46
7.н076/2	Греча отварная	120	4,23	3,86	26,07	150,22	0,72
№9/10/1	Кисель из кураги	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	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	730	25,36	26,15	107,85	769,28	15,04
Уплотненный полдник							
№7.9/7	Тефтели рыбные	80	6,83	3,69	6,58	87,38	0,37
№7.18/3	Рагу овощное	100	0,93	5	6	72,67	6
№11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8
№7.221/1	Кондитерское изделие	11	0,5	2,3	6,7	50	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	416	10,28	11,23	40,46	307,55	7,17
	Итого за день	1720	46,79	48,95	219,66	1506,03	23,26

МЕНЮ 5 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№7.21/2	Суп молочный	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№14/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	15/5	3,65	2,97	8,55	73,2	
	Итого за прием	424	14,05	12,47	62,65	414,2	0,94
	10:00						
№7.031-1	Фрукты	150	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого за прием	150	0,9	0,2	8,1	43	0
Обед							
№7.333	Салат из свежих помидор и огурцов с зеленью, р/м	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47
№7.н086/2	Суп Гороховый	200	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
№7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,5	71	50,06
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	20,05	26,57	73,81	618	71,83
Уплотненный полдник							
№43-2/3	Макароны отварные с сыром	100	3,5	2,5	21,6	125	
№7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
7.354	Чай с сахаром	150	0	0	9,1	35	
7.155-1	Кондитерское изделие	25	0,025	0,25	20	80	
	Итого за прием	300	5,445	2,99	62,68	301,5	0
	Итого за день	1584	40,445	42,23	207,24	1376,7	72,77

МЕНЮ 6 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№14/4	Каша молочная ячневая с маслом сл.	200	6	5,3	30,7	195	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	10,29	12,35	52,72	360,3	0,94
	10:00						
№7.031-4	Сок	150	0,9	0,2	8,1	43	
	Итого за прием	200	0	0	23	92	
Обед							
№7.36/1	Салат овощной с яблоком, яйцом р/м	60	1,1	4,1	7,3	72	1,96
№31/2	Суп Крестьянский со сметаной	200	1,8	4,4	10,1	88	6,41
№14/8/1	Котлета (биточки) из мяса говядины	70	9,97	9,71	4,55	145	
№8/3	Капуста тушеная	130	3,03	2,51	11,78	81,5	27,1
№6/10	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	20,02	21,18	75,68	576,5	85,63
Уплотненный полдник							
№7.9/5	Запеканка из творога	120	15,96	13,68	21,12	272	1,27
№6/11	Сгущ.молоко	20	1,44	1,7	11,2	65,8	
4.79/3 Снежок	Кисломолочный продукт	150	4,4	4,8	7,1	88	
№8/12	Сдоба обыкновенная	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	1680	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 молоч. Ячневая с маслом сл.	200	6	6	27,4	188	0,53
№14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,52
7.189-3, 7.435/5	Батон с бета-каротином с маслом	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							
№7.5/1	Салат из свежей капусты с морковью, 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	Запеканка картофельная с мясом говдины	200	10,43	10,99	3,29	154	0,31
№7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,4	71	50,08
7.003-2	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25	3,4	0,45	23,35	113	
	Итого за прием	710	19,73	19,49	81,09	579	55,22
Уплотненный полдник							
№7.61р	Суфле из рыбы	150	11	1,6	6,4	84	0,51
№7.6/11	Соус сметанный	50	1,4	3,93	8,6	75,3	1,71
№11/10	Чай с лимоном	200	0	0	9,1	35	0
№7.155-1	Кондитерское изделие (зефир)	25	0,88	2,2	6,93	50,6	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	450	15,2	7,97	43,01	306,4	2,22
	Итого за день	1734	48,48	39,93	205,95	1373,6	58,49

МЕНЮ 8 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№11/4	Каша молочная Манная с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,1	11,2	61	0,26
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20	1,29	4,15	8,62	76,3	
	Итого за прием	420	9,19	11,25	51,02	343,3	0,68
	10:00						
№19/10	Фрукты (банан)	100	1,5	0,5	21	96	
	Итого за прием	100	1,5	0,5	21	96	
Обед							
№15/1, №1/1/1	Салат из капусты с морковью, р/м	60	0,6	6	2,1	65	13,48
№2/2	Суп Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,3	87	5,45
№10/8	Плов из мяса говядины	140	10,7	5,9	3,86	112	7,38
№15/10	Напиток из кураги и яблок	200	0,2	0,1	16,7	65	89
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	650	16,82	16,76	56,61	447	115,31
Уплотненный полдник							
№9/5/1	Запеканка из творога	150	20,28	11,52	15,84	251	0,27
№1/1/5	Джем	20			12	48	
7.075, 7.403/12	Кисломолочный продукт	150	5,87	6,4	9,47	117	
7.206с/2	Шаньга с картошкой	65	5,45	6,14	27,23	180,82	
	Итого за прием	385	31,6	24,06	64,54	596,82	0,27
	Итого за день	1555	59,11	52,57	193,17	1483,12	116,26

МЕНЮ 9 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№8/4	Каша молочная геркулесовая с маслом сл.	200	6,4	7,4	27,2	202	0,42
№13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
4.4/13	Батон с бета-каротином с маслом, сыр	20/9	3,63	6,56	8,62	108,07	
	Итого за прием	429	13,03	16,86	49,22	399,07	0,94
	10:00						
7.031-4	Фрукты	150	0	0	17,25	69	
	Итого за прием	150	0	0	17,25	69	0
Обед							
№7.333	Салат из свежих огурцов и помидор с зеленью, р/м	60	0,4	5,9	1,4	60	5,47
7.044с-1	Суп Фасолевый со сметаной	200	1,36	2,76	7,16	60,28	
№4/9/2	Плов из мяса кур	180	17,21	15,69	29,66	331,2	1,33
№3/10	Компот из яблок и чернослива	200	0,3	0	18,1	70	50,16
7.002	Хлеб ржаной с йодказеином	25	3,4	0,45	23,35	113	
7.051	Хлеб пшеничный	25	304	0,45	23,35	113	
	Итого за прием	690	326,67	25,25	103,02	747,48	56,96
Уплотненный полдник							
№10/7	Кнели рыбные паровые	80	11,4	5,8	4	114	0,63
№10/3/3	Морковь тушеная	100	1,4	3,93	8,6	75,3	1,71
№11/10	Чай с лимоном	200	0,1	0	9,2	36	0,8
№23/12	Кондитерское изделие (вафля)	11	0,5	2,3	6,7	50	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	416	15,32	12,27	40,48	336,8	3,14
	Итого за день	1685	355,02	54,38	209,97	1552,35	61,04

МЕНЮ 10 ДЕНЬ

№ тех.карты	Наименование изделий (блюд)	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккалл	С, мг
Завтрак							
№15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сл.	200	6,5	6	31,2	206	0,42
№14/10	Какао с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,52
7.035	Батон с бета-каротином с маслом	20/9	3,63	6,56	8,62	108,07	
	Итого за прием	429	13,13	15,46	53,22	403,07	0,94
	10:00						
№19/10	Фрукты (яблоко)	140	0,4	0,3	10,3	47	5
	Итого за прием	140	0,4	0,3	10,3	47	5
Обед							
№29/1	Салат овощной с сол.огур., реп.лук, р/м	60	0,9	6	5,2	79	2,5
№30/2	Суп Уха рыбацкая	200	6,8	2,1	9,8	87	5,35
№36/8	Запеканка картофельная, фаршированная мясом говядины	200	15,36	14,08	28	303,2	14,4
№6/11	Соус сметанный	30	0,35	2,18	1,25	26,34	0,01
7.197	Компот из яблок	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	740	27,11	24,9	82,7	675,54	22,26
Уплотненный полдник							
7.н038/6	Омлет паровой	120	11,7	15,75	2,1	196,5	0,165
№10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0
№23/12-1	Кондитерское изделие (пряник)	30	1,8	1,5	20,4	102	
7.051	Хлеб пшеничный	25	1,92	0,24	11,98	61,5	
	Итого за прием	375	15,42	17,49	43,58	395	0,165
	Итого за день	1684	56,06	58,15	189,8	1520,61	28,365