

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 15, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет

Утверждено
Приказом от 01 сентября 2023г.
№ 62 -2 ОД
МБДОУ-детский сад. 15
Галкина А.Г.

номер карты	Елпо	1 день, неделя первая				
		Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7 н123-с	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	0,2	172,41250	0,00472	0,00753	0,01990
7 н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом	0,2	193,62000	0,00583	0,00857	0,02195
7 035	Хлеб пшеничный с маслом	0,045	131,40000	0,00311	0,00533	0,02135
7 429	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0,045	129,80000	0,00307	0,00449	0,02208
7 285	Какао с молоком	0,2	114,93250	0,00308	0,00312	0,01578
7 354	Чай с сахаром	0,2	49,27600	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,89	788,43500	0,01981	0,02904	0,11088
Второй завтрак						
7 031	Сок фруктовый 100 г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Обед						
7 271	Салат на открытом картофеле, кукурузы и репчатого лука с растит. маслом 50гр	0,06	83,08000	0,00114	0,00371	0,00950
7 311/1	Салат из отварного картофеля с реп луком сол скарпом раст.маслом 50гр	0,05	57,50510	0,00074	0,00304	0,00567
7 2743	Суп крестьянский с мясом со сметаной	0,2	189,22600	0,00823	0,00873	0,01130
7 243	Голубцы ленивые в молочной соусе	0,23	316,83660	0,01768	0,01787	0,01638
7 110	Булус с мясом	0,2	76,46000	0,00049	0,01360	0,01672
7 500	Компот из фруктов	0,05	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7 003	Аскорбиновая кислота в третья блгода на обед	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
7 044	Хлеб ржаной 40 гр	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,065	1032,35630	0,04572	0,04743	0,08500
Полдник						
7 131/4	Запеканка из творога с морковью	0,15	389,94140	0,01762	0,02985	0,01288
7 н040	Пудинг творожный с изюмом запыченый	0,15	350,07600	0,01507	0,02026	0,01840
7 211/2	Соус молочный сладкий 20 гр	0,02	25,06200	0,00047	0,00101	0,00298
7 351	Сеушенное молоко 20 гр	0,02	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147
7 062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004
7 082-2	Хлеб пшеничный продукт 180 г	0,18	149,89880	0,00469	0,00577	0,01966
	Итого:	0,56	1072,71420	0,04236	0,05899	0,08543
	Всего:	2,615	2939,50550	0,10839	0,13556	0,30141

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 15, СанПин 2.312.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

2 день, неделя первая

Дети 3-7 лет

номер карты	Еюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7 7 4 4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	0.2	205.91000	0.00546	0.00814	0.02402
7 0 3 5	Батон с маслом	0.045	131.40000	0.00311	0.00533	0.02136
7 4 2 9	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0.045	129.80000	0.00307	0.00449	0.02008
7 0 6 7	Кофейный напиток с молоком	0.2	115.87000	0.00280	0.00282	0.01697
	Итого:	0.49	582.98000	0.01444	0.02078	0.08233
Второй завтрак						
7 3 4 6	Свежий фрукт 100гр	0.1	39.60000	0.00035	0.00035	0.01038
7 0 3 1	Сок фруктовый 100г	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010
	Итого:	0.2	85.60000	0.00085	0.00045	0.02048
Обед						
7 2 9 2	Салат из белокочанной капусты с огурцами	0.06	41.28000	0.00094	0.00307	0.03630
4 6 1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0.06	59.09500	0.00074	0.00404	0.00596
7 1 3 3	Салат из свежих с соевыми бобами	0.06	40.27600	0.00079	0.00181	0.00556
7 1 0 8 6 2	Суп гороховый с мясом со сметаной	0.2	157.81400	0.00805	0.00641	0.01434
7 0 4 3 0	Суп овсяный на мясном бульоне со сметаной	0.2	58.11200	0.00126	0.00275	0.06660
7 0 4 1	Запеканка картофельная с отварным мясом	0.23	410.42170	0.02008	0.02281	0.02209
7 8 2 7 2	Запеканка картофельная с печеню	0.23	373.97596	0.02823	0.01387	0.02726
7 6 1 1 2	Соус сметанный 20 гр	0.02	21.04000	0.00023	0.00162	0.00080
7 0 7 8	Компот из яблок	0.2	75.47000	0.00017	0.00000	0.01838
7 5 0 0	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.05	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
7 0 0 3	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	72.40000	0.00264	0.00048	0.01672
7 0 4 4	Соль	0.005	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
	Итого:	1.355	1309.88466	0.06313	0.05686	0.21401
Полдник						
7 1 1 3 2 2	Макаронные изделия в молоке с маслом	0.18	131.00400	0.00413	0.00543	0.01352
7 4 3 5 2	Сыр 10 гр	0.01	32.38400	0.00239	0.00247	0.00000
7 0 6 2	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	92.40000	0.00304	0.00036	0.02004
7 3 3 4	Чай с сахаром	0.2	49.27000	0.00000	0.00000	0.01181
	Итого:	0.43	305.05800	0.00956	0.00826	0.04537
	Всего:	2.475	2283.52266	0.08798	0.08635	0.36219

Утверждено
Приказом от 01 сентября 2023г.
№ 62 -2 ОД
МБДОУ-детский сад 15
Галкина А Г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 15, СанГин 2 З/2 Д 3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Дети 3-7 лет



номер карты	Емкость	Выход блюда	3 день, неделя первая				
			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак							
4 14 4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	0.2	185.08000	0.00500	0.00601	0.02425	
7 035/1	Батон с маслом 40гр	0.046	138.88000	0.00311	0.00615	0.02137	
7 420	Хлеб с маслом	0.045	129.80000	0.00307	0.00449	0.02008	
7 118	Чай с молоком	0.2	96.75250	0.00263	0.00281	0.01335	
7 354	Чай с сахаром	0.2	109.42000	0.00004	0.00000	0.01293	
	Итого:	0.691	659.93250	0.01385	0.01946	0.09198	
Второй завтрак							
7 031	Сок фруктовый 100 г	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010	
	Итого:	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010	
Обед							
7 017-2	Зеленый горошек 20 гр	0.02	7.88400	0.00057	0.00003	0.00117	
7 19/1	Салат из морской капусты с моркови с яблом и растительным маслом 60 гр	0.06	101.48000	0.00135	0.00911	0.00415	
7 416	Салат из морской капусты с растительным маслом	0.06	121.52820	0.00070	0.01021	0.00701	
7 111-3	Суп картофельный с клецками мясом кури со сметаной	0.2	127.56679	0.00852	0.00598	0.01223	
7 33/4	Картофельное пюре	0.15	159.62000	0.00344	0.00423	0.02437	
7 417/2	Рыба тушеная с овощами 80 гр	0.08	105.89600	0.00775	0.00419	0.00384	
7 117	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	0.2	348.70510	0.20080	0.00902	0.03265	
7 115/1	Компот из сухофруктов	0.05	74.56000	0.00049	0.00003	0.01708	
7 500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0.04	72.40000	0.00264	0.00048	0.01672	
7 003	Хлеб ржаной 40 гр	0.005	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000	
7 044	Соль	1.065	1119.64009	0.22626	0.04128	0.11922	
	Итого:						
Полдник							
7 10/3	Морковь тушеная 150 гр	0.15	136.12500	0.00210	0.00691	0.01569	
7 38/3/3	Запеканка мясная 155 гр	0.155	172.74800	0.00382	0.00575	0.03067	
7 117	Джем 20 гр	0.02	53.00000	0.00008	0.00000	0.01390	
7 117	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	92.40000	0.00304	0.00036	0.02004	
7 062	Кондитерское изделие 20 гр	0.02	91.60000	0.00208	0.00104	0.01536	
7 308/6	Манник 60 гр	0.05	229.52647	0.00555	0.00688	0.03243	
7 103/3	Кисло-молочный напиток 180 гр	0.18	100.63760	0.00503	0.00575	0.00737	
7 075-3	Чай с сахаром	0.2	49.27000	0.00000	0.00000	0.01181	
7 032	Итого:	0.815	925.30707	0.02170	0.02669	0.14127	
	Всего:	2.671	2750.87966	0.26231	0.08753	0.36857	

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - Детский сад № 15, СанПин 2 3/2 4 3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет

4 день, неделя первая

Номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность			
			Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7 095.1	Каша вязкая кукурузная молочно-яч с маслом	0,2	199,45250	0,00460	0,00670	0,02591
7 035	Батон с маслом	0,045	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
7 429	Хлеб с маслом 40/5	0,045	129,80000	0,00307	0,00449	0,02008
7 285	Каша с молоком	0,2	111,93250	0,00308	0,00312	0,01578
	Итого:	0,45	572,58500	0,01386	0,01964	0,08313
Второй завтрак						
7 031	Сок фруктовый 100г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
Обед						
7 130.1	Салат из свежих помидор и огурцов заправленный маслом	0,06	28,40750	0,00051	0,00208	0,00250
7 423.1	Салат из капусты со сладкой кукурузой	0,06	61,55060	0,00118	0,00313	0,00805
7 423.3	Салат из кашеной капусты с яблоками 60 гр	0,06	65,73000	0,00082	0,00414	0,00758
7 102	Свекольник с мясом со сметаной	0,2	150,82340	0,00555	0,00790	0,01395
7 143с	Суп овощной на мясном бульоне	0,2	58,71200	0,00126	0,00275	0,00560
7 44.3.4	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	0,15	221,59400	0,00587	0,00661	0,03639
7 142.1	Каша перловая	0,15	217,90560	0,00457	0,00552	0,03487
7 163	Котлета из говядины	0,08	201,73400	0,01359	0,01250	0,00393
7 7.8	Бедшпорожное из отварного мяса говядины 80 гр	0,08	208,24800	0,01272	0,01309	0,00474
7 1.1/1.1	Суп молочный (для подачи к блину) 20 гр	0,02	17,44800	0,00036	0,00102	0,00126
7 028	Кашлот из чернославя	0,2	74,84000	0,00019	0,00000	0,01808
7 500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0,05	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7 003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
7 044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,355	1389,19810	0,05026	0,05922	0,21467
Полдник						
7 4.6.4	Омлет с картофелем (запеченный) - 150 гр	0,15	191,61000	0,00963	0,00873	0,01473
7 062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004
7 334	Чай с сахаром	0,2	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
7 308.6	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536
	Итого:	0,41	424,88000	0,01475	0,01013	0,06194
	Итого:	2,355	2432,66310	0,07937	0,08909	0,36984



Утверждено в отделе организации учреждений администрации города Екатеринбурга
 Приказом от 01 сентября 2023г.
 № 62-2.0Д

МБДОУ-детский сад 15
 Галикина А.Г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного образовательного учреждения - детский сад № 15, СанГин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет



Утверждено
Приказом от 01 сентября 2023г.
№ 62 - 2-ОД
МБДОУ-детский сад 15
Галкина А.Г.

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7.19/4/4	Каша молочная ассорти (пшенично-кукурузная) с маслом сливочным	0.2	206,83000	0,00544	0,00632	0,02764
7.175/1	Батон с маслом с сыром 40/5/9	0,054	163,08000	0,00545	0,00774	0,02136
7.430	Хлеб пшеничный с маслом 40/5/9 гр	0,054	161,48000	0,00541	0,00690	0,02008
7.067	Кофейный напиток с молоком	0,2	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,508	647,26000	0,01910	0,02378	0,08595
Второй завтрак						
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038
7.031	Сок фруктовый 100г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	85,60000	0,00085	0,00045	0,02048
Обед						
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас 60гр	0,06	83,90000	0,00085	0,00538	0,00658
7.21/1	Салат из отвар. свеклы и моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	75,60000	0,00074	0,00532	0,00549
7.044с	Суп овощной с мясом кури	0,2	66,82320	0,00469	0,00226	0,00635
7.49/1	Плов из мяса кур 200 гр	0,2	384,80800	0,01936	0,01808	0,02967
7.179/1	Рис припущенный с овощами	0,15	219,00280	0,00409	0,00710	0,03246
7.190/3с	Улитки из мяса кури	0,08	122,11900	0,01638	0,00320	0,00229
7.151/5	Напиток из ягод	0,2	64,65000	0,00014	0,00000	0,01512
7.500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,05	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,045	1089,30300	0,04889	0,04182	0,11468
Полдник						
7.63с-1/1	Картофель отварной	0,13	134,21200	0,00249	0,00329	0,02166
7.275/2	Икра кабачковая 30 гр	0,03	36,53900	0,00060	0,00270	0,00282
4.33/1	Сельдь с маслом	0,02	69,22010	0,00233	0,00663	0,00005
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004
7.087	Чай с лимоном	0,2	50,92000	0,00004	0,00000	0,01203
	Итого:	0,42	383,29110	0,00850	0,01298	0,05660
	Всего:	2,173	2205,45410	0,07734	0,07903	0,27771

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 15, СанПин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Дети 3-7 лет

6 день, неделя вторая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7.124с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0,2	198,56000	0,00535	0,00718	0,02372
7.035	Батон с маслом	0,045	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
7.429	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0,045	129,80000	0,00307	0,00449	0,02008
7.285	Какао с молоком	0,2	111,93250	0,00308	0,00312	0,01578
7.354	Чай с сахаром	0,2	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181
	Итого:	0,69	620,96250	0,01461	0,02012	0,09275
Второй завтрак						
7.346	Свежий фрукт 100г	0,1	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038
7.031	Сок фруктовый 100г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,2	85,60000	0,00085	0,00045	0,02048
Обед						
7.321/6	Салат из отварного картофеля с зелеными горошком и растит.масл. 60г	0,06	79,61000	0,00144	0,00371	0,00857
7.281	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растит.маслом 60г	0,06	72,23400	0,00095	0,00366	0,00778
7.037с	Расолышник "Ленинградский" с мясом со сметаной	0,2	136,38100	0,00529	0,00560	0,01395
7.250	Запеканка картофельная с мясом	0,23	383,77900	0,02248	0,02100	0,01805
7.1111/1	Соус молочный (для подачи к блюду) 20 гр	0,02	17,44800	0,00036	0,00102	0,00126
7.176с	Карпуста тушеная	0,15	108,76080	0,00293	0,00482	0,01393
7.1234	Шницель из мяса	0,08	205,41400	0,01335	0,01313	0,00354
7.1151/1	Компот из сухофруктов	0,2	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708
7.500	Аскорбиновая кислота в горячем блюде на обед	0,05	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	72,40000	0,00254	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,085	1150,58680	0,04993	0,05345	0,10088
Полдник						
7.1139/1	Запеканка творожная	0,15	415,40600	0,01949	0,02614	0,01447
7.351	Сгущенное молоко 20 гр	0,02	65,53600	0,00147	0,00174	0,01147
7.211/2	Соус молочный сладкий 20 гр	0,02	25,06200	0,00047	0,00101	0,00298
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
7.082-2	Кисло-молочный напиток 180 гр	0,18	149,69880	0,00469	0,00577	0,01986
	Итого:	0,41	728,10280	0,02876	0,03514	0,06530
	Всего:	2,395	2585,25210	0,09415	0,10916	0,27941



Утверждено
Приказом от 01 сентября 2023г.
№ 62 - 2-ОД
МБДОУ-детский сад 15
Галкина А.Г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 15, СанГин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет

номер карты	Емкость	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7.11/4/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочными	0.2	227.75000	0.00642	0.00788	0.02595
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	94.00000	0.00308	0.00120	0.02132
7.1062	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	92.40000	0.00304	0.00036	0.02004
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	32.38400	0.00239	0.00247	0.00000
7.067	Кофейный напиток с молоком	0.2	115.87000	0.00280	0.00282	0.01587
	Итого:	0.49	562.41400	0.01773	0.01473	0.08518
Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100г	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010
	Итого:	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010
Обед						
7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр	0.06	69.73000	0.00083	0.00445	0.00634
7.15/1/4	Салат из свежих помидор с растительным маслом	0.06	31.21600	0.00061	0.00210	0.00292
4.19/2	Суп картофельный с рыбой	0.2	144.44000	0.00724	0.00410	0.01462
7.42/4	Суп из свежей рыбы с крупой	0.15	141.63800	0.00797	0.00239	0.01732
7.1151-2	Макаронные изделия отварные	0.08	232.12000	0.00588	0.00348	0.04093
7.256	Гуляш из отварного мяса (всего 60г, сад 80г)	0.08	118.28420	0.00738	0.00674	0.04452
7.9/8/2	Лечень постаросояски 80 гр	0.2	181.42280	0.01063	0.01238	0.00219
7.110	Компот из фруктов	0.05	76.46000	0.00049	0.00000	0.01871
7.500	Аскорбиновая кислота в тепле блюдо на обед	0.05	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	72.40000	0.00254	0.00048	0.01572
7.044	Соль	0.005	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
	Итого:	1.125	1067.71100	0.04368	0.03612	0.12427
Полдник						
7.27/2	Суп-пюре из разных овощей 200 гр	0.2	91.86000	0.00242	0.00390	0.00103
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	92.40000	0.00304	0.00036	0.02004
7.032	Чай с сахаром	0.2	49.27000	0.00000	0.00000	0.01181
7.308/6	Кондитерское изделие 20 гр	0.02	91.60000	0.00208	0.00104	0.01536
7.346	Свежий фрукт 100гр	0.1	39.60000	0.00035	0.00035	0.01038
	Итого:	0.56	364.73000	0.00789	0.00565	0.05862
	Всего:	2.275	2040.85500	0.06980	0.05660	0.21955



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 15, СанГин 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет

8 день, неделя вторая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак						
7.5/4/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	0.2	223.06000	0.00639	0.00807	0.02677
7.035	Батон с маслом	0.045	131.40000	0.00311	0.00533	0.02136
7.429	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0.045	129.80000	0.00307	0.00449	0.02008
7.118	Чай с молоком	0.2	196.75000	0.00263	0.00281	0.01335
	Итого:	0.49	681.01000	0.01520	0.02070	0.08156
Второй завтрак						
7.031	Сок фруктовый 100%	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010
	Итого:	0.1	46.00000	0.00050	0.00010	0.01010
Обед						
7.001	Салат из белокочанной капусты и моркови с растительным маслом	0.06	47.66000	0.00103	0.00306	0.00533
4.6/1	Салат из белокочанной капусты с луком и растительным маслом	0.06	59.09500	0.00074	0.00404	0.00596
7.017-2	Зеленый горошек 20гр	0.02	7.88400	0.00057	0.00003	0.00117
7.425/4	Салат из квашеной капусты с луком	0.06	60.04800	0.00103	0.00365	0.00695
7.044С-4	Суп овощной с курой со сметаной	0.2	102.41200	0.00954	0.00347	0.00712
7.137	Щи с мясом со сметаной	0.2	98.59240	0.00403	0.00536	0.00734
7.3/3/4	Картофельное пюре	0.15	159.62000	0.00344	0.00423	0.02437
7.047	Гляде розовое	0.15	135.39500	0.00279	0.00477	0.01837
7.355	Биточки рыбные	0.08	161.84400	0.01503	0.00969	0.00705
7.063	Напиток из шиповника	0.2	75.16000	0.00032	0.00000	0.01817
7.500	Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	0.05	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	72.40000	0.00264	0.00048	0.01672
7.044	Соль	0.005	0.00000	0.00000	0.00000	0.00000
	Итого:	1.275	980.11040	0.04116	0.03578	0.11855
Полдник						
7.14/5/1	Запеканка из творога с рисом 150	0.15	426.47000	0.01842	0.02768	0.02663
7.11/7	Джем 20 гр	0.02	63.00000	0.00008	0.00000	0.01390
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0.04	92.40000	0.00304	0.00036	0.02004
7.075-3	Кисломолочный продукт 180 гр	0.18	100.63760	0.00503	0.00675	0.00737
	Итого:	0.39	672.50760	0.02657	0.03379	0.06794
	Всего:	2.255	2379.62800	0.08343	0.09037	0.27815



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детский сад № 15, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп Дети 3-7 лет

номер карты	Емело	9 день, неделя вторая				
		Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7 080	Каша гречневая молочная с маслом	0,2	174,20250	0,00468	0,00700	0,02139
7 035	Батон с маслом	0,045	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
7 429	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0,045	129,80000	0,00307	0,00449	0,02008
7 285	Какао с молоком	0,2	111,93250	0,00308	0,00312	0,01578
	Итого:	0,49	547,33500	0,01394	0,01994	0,07861
	Второй завтрак					
7 031	Сок фруктовый 100г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Обед					
7 057/1	Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	0,06	46,52400	0,00078	0,00246	0,00678
7 141/4	Салат из свежих овощей с растительным маслом	0,06	26,15640	0,00042	0,00204	0,00218
7 425/4	Салат из кашеной капусты с луком	0,06	60,04800	0,00103	0,00365	0,00695
7 254	Борщ с мясом со сметаной	0,2	97,83680	0,00296	0,00525	0,00889
7 н/68-1	Борщ с фасолью с маслом со сметаной	0,23	121,21000	0,00595	0,00616	0,00937
7 н/070-1	Жаркое по-домашнему	0,23	359,75190	0,01624	0,01705	0,02826
7 152	Азу	0,2	327,98600	0,01652	0,01585	0,02335
7 151/5	Напиток из ягод	0,05	64,65000	0,00014	0,00000	0,01512
7 500	Аскорбиновая кислота в третице блюдо на обед	0,04	0,00000	0,00000	0,00048	0,01672
7 003	Хлеб ржаной 40 гр	0,005	72,40000	0,000264	0,00048	0,01672
7 044	Соль	1,335	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	1,335	1176,56310	0,04668	0,05294	0,11762
	Полдник					
7 н/038/5	Омлет натуральный 150 гр	0,15	220,87500	0,01178	0,01509	0,00379
7 062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004
7 354	Чай с сахаром	0,02	49,27000	0,00000	0,00000	0,01481
7 308/6	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	91,60000	0,00208	0,00104	0,01536
7 346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,51	493,74500	0,01725	0,01684	0,06138
	Всего:	2,435	2263,64310	0,07837	0,08982	0,26771



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения - детского сада № 15, СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии с нормами физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для детей возрастных групп

Дети 3-7 лет

10 день, неделя вторая

номер карты	Блюдо	Выход блюда	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы
	Завтрак					
7.009/1	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом	0,2	156,48000	0,00341	0,00566	0,01990
7.435/2	Сыр 10 гр	0,01	32,38400	0,00239	0,00247	0,00000
7.035	Батон с маслом	0,045	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136
7.429	Хлеб пшеничный с маслом 40/5	0,045	129,80000	0,00307	0,00449	0,02008
7.067	Корейский напиток с молоком	0,2	115,87000	0,00280	0,00282	0,01687
	Итого:	0,5	565,93400	0,01478	0,02076	0,07821
	Второй завтрак					
3.042	Фруктовое пюре	0,125	40,50000	0,00056	0,00011	0,01013
7.031	Сок фруктовый 100г	0,1	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010
	Итого:	0,225	86,50000	0,00106	0,00021	0,02023
	Обед					
7.133	Салат из свеклы с соевым маслом	0,06	40,27600	0,00079	0,00181	0,00556
7.47с/6	Суп-лапша с мясом курицы со сметаной	0,2	117,62960	0,00744	0,00392	0,01120
7.183	Рагу из овощей 150г	0,15	110,90000	0,00236	0,00379	0,01633
7.н114/1	Котлета из мяса курицы	0,08	114,09480	0,01524	0,00308	0,00420
7.н1/к/с-1	Судле из мяса курицы с рисом	0,08	168,04200	0,01888	0,00756	0,00677
7.028	Компот из черной смородины	0,2	74,84000	0,00019	0,00000	0,01808
7.500	Аскорбиновая кислота в третьем блюде на обед	0,05	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0,04	72,40000	0,00264	0,00048	0,01672
7.044	Соль	0,005	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000
	Итого:	0,965	716,18240	0,04754	0,02064	0,07880
	Полдник					
7.362-1	Пюре из гороха со сливочным маслом	0,15	189,40000	0,00966	0,00451	0,02429
7.062	Хлеб пшеничный 40 гр	0,04	92,40000	0,00304	0,00036	0,02004
7.022-3	Чай с лимоном	0,2	54,71000	0,00004	0,00000	0,01293
7.209-2	Кондитерское изделие 20 гр	0,02	70,00000	0,00036	0,00056	0,01554
4.17-2/2	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (Окейсом)	0,07	238,65752	0,00396	0,00325	0,04445
7.346	Свежий фрукт 100гр	0,1	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038
	Итого:	0,58	684,76752	0,01801	0,00903	0,02763
	Всего:	2,17	2053,38392	0,08139	0,05064	0,30487



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430581

Владелец Галкина Александра Геннадьевна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025