

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»**

(МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»)

Юридический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 86

Фактический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 86

ОГРН 1036605192040

ИНН / КПП 6674113097 / 667901001



УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ – детский сад
№ 546 «Семицветик»

Лепихина Е.А.

Приказ №

от « 10 »

13-12
07

2025 года

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ
ВОСПИТАННИКОВ
МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА № 546 «СЕМИЦВЕТИК»
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ: 10,5 ЧАСОВ**

1. ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	н123с	Каша из овсяных хлопьев на концентрик. молоке со слив маслом	180	2.66	3.8	9.34	85.05
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	0.98	1.12	8.39	55.59
	035	Батон с маслом	45	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			405	10.55	16.76	65.2	432.64
Второй завтрак	031-1	Сок	200	0.5	10	10.1	46
Итого за второй завтрак			200	0.5	10	10.1	46
Обед	28/1/1	Салат из отвар. картоф. , моркови и реп. лука с раст. маслом	50	1.58	6.08	12.98	120.34
	20/2/2	Суп - лапша на курином бульоне	180	1.06	1.84	7.31	53.37
	н350	Бигус с мясом куры	200	9.36	3.18	5.92	92.19
	193/1	Кисель из шиповника	180	0.17	0	10.81	45.59
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	26.37	13.2	128.92	723.49
15-00	271	Кефир	100	2.8	3.19	4.09	55.91
Итого;			100	2.8	3.19	4.09	55.91
Полдник	н039-1	Запеканка творожная	130	7.27	10.76	24	248.06
	351	Сгущенное молоко	20	0.55	0	16.6	67.43
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			350	15.42	11.66	96.61	571.13
Итого за день			1725	55.64	54.81	304.92	1829.17

2. ВТОРНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	7.н091	Каша из пшена и риса молочная " Дружба 3" со сливочным маслом	180	3.22	3.16	16.15	115.74
	7.13/10/1	Кофейный напиток на молоке	180	1.54	1.56	7.89	55.47
	7.175	Батон с маслом с сыром	51	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			411	13.9	18.31	65.92	470.13
Второй завтрак	7.0,31-1	Сок	200	0.5	0.1	10.1	46
Итого за второй завтрак			200	0.5	0.1	10.1	46
Обед	7-Маг	Борщ с фасолью со сметаной	180	3.2	3.29	5.42	66.88
	7.н180	Рагу из овощей	150	3.04	5.41	16.64	120.8
	7.355	Биточки рыбные	80	14.1	7.6	7.74	161.74
	7.078/1	Компот из изюма	180	0.16	0	9.63	39.52
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			650	34.7	18.4	131.33	800.94
15-00	271	Кефир	100	2.6	3.19	10.88	82.82
Итого :			100	2.6	3.19	10.88	82.82
Полдник	276	Салат из белокачанной капусты с помидорами	50	1.53	6.8	6.1	85.1
	63с-1	Картофель отварной	100	1.91	2.54	16.66	103.24
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64
	085	Пирожок с яблоком	90	5.8	5.75	40.2	253.4
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			440	16.84	15.99	118.97	697.38
Итого за день			1801	68.54	55.99	337.2	2097.27

3. СРЕДА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	11/4/1	Каша пшеничная молочная со слив. маслом	180	3.22	3.16	15.64	115.74
	035	Батон с маслом	45	6.91	11.84	47.47	292
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1.33	1.34	8.33	56.46
Итого за завтрак			405	11.46	16.34	71.44	464.2
Второй завтрак;	031-1	Сок	200	0.5	0.1	10.1	46
Итого за второй завтрак			200	0.5	0.1	10.1	46
Обед	130	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	50	1.23	6.83	5.2	82.15
	н071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	180	1.28	1.42	8.06	53.42
	н163/2	Котлета из говядины	70	18.47	16.69	4.39	266.61
	64-1/1	Пюре картофельное	130	2	2.87	14.78	99.5
	6/10/1,	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.02	8.72	38.41
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	37.48	29.93	133.05	952.09
15-00	270-4	Снежок	100	2.8	2.5	4	50
Итого за полдник			100	2.8	2.5	4	50
Полдник	н140с/1	Пудинг творожный с изюмом	130	12.72	15.96	11.81	268.54
	351	Сгущенное молоко	20	7.35	8.7	57.35	327.68
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			350	27.67	25.56	125.17	851.86
Итого за день			1725	79.91	74.43	343.76	2364.15

4. ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	н038/1	Омлет натуральный	100	7.85	10.94	2.51	155.74
	017	Зеленый горошек	50	2.88	0.18	5.82	39.42
	084-2	Кофейный напиток на молоке	200	2.80	3.20	18.53	114.87
	175	Батон с маслом с сыром	51	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			401	22.67	27.91	50.21	608.95
Второй завтрак	187	Груша	120	0.36	0.27	9.81	37.8
Итого за второй завтрак			120	0.36	0.27	9.81	37.8
Обед	417	Салатиз морской капусты со слад.перц..огурцом и растительным маслом	50	0.93	12.17	5.7	132.94
	101-1	Суп картофельный с мясом птицы	180	3.06	3.02	18.83	110.94
	076/1	Каша гречневая рассыпчатая	130	3.53	3.21	21.72	125.15
	н190-1	Гуляш из отварного мяса куры	70	20.44	3.88	2.69	137.97
	5/10/1	Компот из чернослива и изюма	180	0.19	0	14.05	57.82
	050	Хлеб ржаной	40	7.6	0.9	50.1	231
			20				
Итого за обед			670	35.75	23.18	113.09	795.82
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5.99	4.09	83.87
Итого;			100	3	5.99	4.09	83.87
Полдник	н125	Сельдь	30	17.29	8.65	0	147.39
	64-с	Картофельное пюре	120	1.96	2.57	14.62	95.49
	155-1	Чай с сахаром	180	0.02	0	4.65	19.78
	050	Зефир	25	0.8	0	78.52	304
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник:			375	27.67	12.12	147.89	797.66
Итого за день			1666	89.45	69.47	325.09	2324.1

5. ПЯТНИЦА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	45/3/1	Каша рисовая молочная со слив. маслом	180	2.14	3.14	10.5	84.51
	14/10/1	Какао с молоком	180	3.48	3.48	22.56	109
	035	Батон с маслом	45	1.59	1.65	8.6	60.16
Итого за завтрак			405	7.21	8.27	41.66	253.67
Второй завтрак	031-1	Сок	200	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			200	0.9	0.2	10.3	40
Обед	169/2	Салат картофельный с огурцом	50	1.44	3.14	10.3	77.53
	н086-1	Суп гороховый со сметаной	180	2	1.44	7.9	55.32
	171/1	Макаронник запеченный с мясом	200	8.73	8.38	16.07	189.86
	2/10/2	Компот из яблок и изюма	180	0.24	0.1	8.99	39.18
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	26.61	15.16	135.16	773.89
15-00	269	Снежок	100	2.6	3.19	10.88	82.82
Итого:			100	2.6	3.19	10.88	82.82
Полдник	21/2	Суп молочный с лапшой	150	1.65	0.1	2.27	13
	11/10	Чай с сахаром	180	0.02	0	4.65	19.78
	12/12/3	Пирожок печеный с курагой	80	9.24	6.69	56.3	350.88
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник			430	18.51	7.69	113.32	614.66
Итого за день			1805	55.83	34.51	311.32	1765.04

6. ПОНЕДЕЛЬНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	н125с/1	Каша ячневая на концентрированном молокесе слив. маслом	180	3.19	4.05	11.29	102.54
	030/2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	180	0.99	1	8.4	51.52
	7.1/1/8	Батон с повидлом (джемом)	50	5.52	2.1	56.65	236.5
Итого за завтрак			410	9.7	7.15	76.34	390.56
Второй завтрак	031-1	Сок	200	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			200	0.9	0.2	10.3	40
Обед	19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	50	2.24	15.2	6.92	169.14
	н086-7	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	0.68	1.38	3.58	30.14
	162с	Плов из отварной куры	200	12.09	4.93	14.2	157.93
	7\10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0.24	0	11.61	47.76
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	29.45	23.61	128.21	816.97
15-00	271	Кефир	100	2.8	3.19	4.09	55.91
итого;			100	2.8	3.19	4.09	55.91
Полдник	3/5/1	Лапшевник с творогом	150	6.97	8.85	25.82	229.14
	2/11/2	Соус молочный сладкий	20	2.35	5.05	14.9	125.31
	11/10	Чай с сахаром	200	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			390	16.94	14.8	95.47	605.23
Итого за день			1770	59.79	48.95	314.41	1908.67

7. ВТОРНИК

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	5/4/1	Каша манная молчная со слив. маслом	180	3.14	3.26	17.06	118.34
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1.33	1.34	8.33	56.46
	7.175	Батон с маслом с сыром	51	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			411	13.61	18.19	67.27	473.72
Второй завтрак	031-1	Сок	200	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			200	0.9	0.2	10.3	40
Обед	16/1/1	Салат овощной с яблоком, яйцом и растительным маслом	50	1.42	8.96	10.94	139.83
	5/2/2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	180	1	2.06	7.97	54.97
	152/4	Азу	200	7.19	6.9	10.15	142.59
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	180	0.19	0	11.55	47.42
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	24	20.02	132.51	796.81
15-00	270-4	Биойогурт	100	4.8	3.7	8.16	81.6
Итого ;			100	4.8	3.7	8.16	81.6
Полдник	20/3	Рагу из овощей с крупой	150	2	3.39	13.17	95.11
	304-	Мармелад	30	0.4	0	76.6	293
	11/10	Чай с сахаром	180	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			380	10.02	4.29	144.52	638.89
Итого за день			1761	53.33	46.4	362.76	2031.02

8. СРЕДА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со слив. маслом	180	2.47	3.22	12.1	94.38
	14/10/1	Какао с молоком	180	3.48	3.48	22.56	109
	035	Батон с маслом	45	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			405	12.86	18.54	82.13	495.38
Второй завтрак	344	Яблоко	110	0.35	0.35	10.38	39.6
Итого за второй завтрак			110	0.35	0.35	10.38	39.6
Обед	014-4	Огурец свежий порционный	50	0.8	0.1	3.8	13.98
	n137	Щи с мясом со сметаной	180	2.86	3.07	3.62	56.6
	10/8/2	Печень в молочном соусе	80	14.05	7.93	5.34	163.87
	64с	Картофельное пюре	150	3.05	3.68	23.25	145.27
	1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0.13	0.01	8.53	35.18
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			700	35.09	16.89	136.44	826.9
15-00	363-4	Ряженка	100	3	5.99	4.09	83.87
Итого ;			100	3	5.99	4.09	83.87
Полдник	14/5/3	Запеканка из творога с рисом	130	11.88	17.58	14.58	263.08
	004	Сгущенное молоко	15	7.4	8.73	57.33	327.68
	150/1	Ватрушка с повидлом	80	5.9	7.59	51.24	320.79
	11/10	Чай с сахаром	180	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			425	32.8	34.8	177.9	1162.33
Итого за день			1740	84.1	76.57	410.94	2608.08

9. ЧЕТВЕРГ

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	18/4/1	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со слив. маслом	180	2.43	3.21	12.22	91.47
	084-2	Кофейный напиток на молоке	180	1.33	1.34	8.33	56.46
	7.175	Батон с маслом с сыром 40/5/6	51	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			411	12.9	18.14	62.43	446.85
Второй завтрак	031-1	Сок	200	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			200	0.9	0.2	10.3	40
Обед	288/2	Салат из помидоров с растительным маслом	50	1.24	5.2	5.46	70.05
	н39с/4	Борщ с мясом со сметаной	180	2.86	3.07	3.62	56.6
	5/8/1	Плов из мяса говядины	200	7.51	8.58	15.37	180.18
	115/2	Компот из сухофруктов	180	0.14	0	9.47	38.91
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			670	25.95	18.95	125.82	757.74
15-00	269	Снежок	100	2.6	3.19	10.88	82.82
Итого ;			100	2.6	3.19	10.88	82.82
Полдник	н046	Капуста в омлете	150	4.77	5.73	5.45	96.81
	307/1	Пряник	45	4.8	2.8	77.71	350
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			395	17.17	9.43	139.17	702.45
Итого за день			1776	59.52	49.91	348.6	2029.86

10 . ПЯТНИЦА

Прием пищи	Номер тех. карты	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
				Белки	Жиры	Углеводы	
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							
Завтрак	130	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	60	0.56	2.09	2.42	28.32
	н038/1	Омлет натуральный	100	6.69	9.94	2.23	124.59
	032	Чай с сахаром	200			12.97	49.27
	035	Батон с маслом	45	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			400	14.16	23.87	65.09	494.18
Второй завтрак	031-1	Сок фруктовый	200	0.75	0.15	15.15	69
Итого за второй завтрак			200	0.75	0.15	15.15	69
	36с	Рассольник "Домашний" с мясом со сметаной	180	6.55	7.13	14.46	142.53
	н177	Котлета мясо -картофельная по хлыновски	80	14.49	14.19	3.72	199.01
	н227	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	2.37	5.62	16.5	121.75
	115/2	Компот из сухофруктов	180	0.3	0	20.61	77.82
	003	Хлеб ржаной	40	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			650	37.91	29.04	147.19	953.11
15-00	363-4	Ряженка	100	4.49	3.7	8.16	81.6
Итого ;			100	4.49	3.7	8.16	81.6
Полдник	14/4/2	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150	2.94	2.81	16.59	110.54
	8/12/1	Сдоба обыкновенная	80	6.32	8.8	34.68	266.05
	032	Чай с сахаром	180	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			430	16.86	12.51	107.28	632.23
Итого за день			1780	54	60	261	1800

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 701031612826891639560652498134944806191634741000

Владелец Лепихина Екатерина Александровна

Действителен с 13.09.2024 по 13.09.2025