МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»
(МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 546 «СЕМИЦВЕТИК»)

Юридический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 8б
Фактический адрес: 620085, г. Екатеринбург, ул. Палисадная, 8б
ОГРН 1036605192040
ИНН / КПП 6674113097 / 667901001

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ – детский сад
№ 546 «Семицветик»
_____ Лепихина Е.А.
Приказ № 13-П
от «10» 01 202 5 года

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ОСНОВНОГО ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА № 546 «СЕМИЦВЕТИК» ОТ 2 ДО 3 ЛЕТ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ПРЕБЫВАНИЯ: 10,5 ЧАСОВ

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 концентрир. молоке со слив маслом	150	2.66	3.8	9.34	85.05
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0.98	1	8.39	51.52
	035	Батон с маслом	29	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			**329**	**10.55**	**16.64**	**65.2**	**428.57**
Второй завтрак	031	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46
Итого за второй завтрак			**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**46**
Обед	28/1/1	Салат из отвар. картоф. , моркови и реп. лука с раст. маслом	30	1.58	6.08	12.97	120.34
	20/2/2	Суп - лапша на курином бульоне	150	1.06	1.84	7.31	53.37
	н350	Бигус с мясом куры	180	9.36	3.18	5.92	92.19
	193/1	Кисель из шиповника	150	0.17	0	10.81	45.59
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**26.37**	**13.2**	**128.91**	**723.49**
15-00	271	Кефир	80	2.8	3.19	4.09	55.91
Итого;			**80**	**2.8**	**3.19**	**4.09**	**55.91**
Полдник	1/5/2	Запеканка пшенная с творогом	100	7.27	10.76	24	248.06
	7/11/2	Сгущенное молоко	15	0.55	0	16.6	67.43
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**285**	**15.42**	**11.66**	**96.61**	**571.13**
Итого за день			**1354**	**55.64**	**44.79**	**304.91**	**1825.1**

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	2/4/2	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	3.22	3.16	16.15	115.74
	14/10/1	Какао с молоком	150	1.54	1.56	7.89	55.47
	175	Батон с маслом с сыром	34	9.14	13.59	41.88	298.92
	183-8	Бананы	105	1.05	0.07	15.26	62.3
Итого за завтрак			**439**	**14.95**	**18.38**	**81.18**	**532.43**
	0,31	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46
Итого за второй завтрак			**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**46**
Обед	н39с	Борщ с мясом со сметаной	150	3.2	3.29	5.42	66.88
	117	Рыба запеченная с картофелем по - русски	180	10.4	4.6	16.27	174.76
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0.16	0	9.63	39.52
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**530**	**27.96**	**9.99**	**123.22**	**693.16**
15-00	269	Снежок	80	2.6	3.19	10.88	82.82
Итого :			**80**	**2.6**	**3.19**	**10.88**	**82.82**
Полдник	276	Салат из белокачанной капусты с помидорами	30	1.53	6.8	6.1	85.1
	63с-1	Картофель отварной	80	1.91	2.54	16.66	103.24
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5.91	24.64
	085	Пирожок с яблоком	60	5.8	5.75	40.2	253.4
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**340**	**16.84**	**15.99**	**118.97**	**697.38**
Итого за день			**1489**	**62.85**	**47.65**	**344.35**	**2051.79**

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	11/4/2	Каша пшенная молочная со слив. маслом	150	3.22	3.16	15.64	115.74
	035	Батон с маслом	29	6.91	11.84	47.47	292
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1.33	1.34	8.33	56.46
Итого за завтрак			**329**	**11.46**	**16.34**	**71.44**	**464.2**
	031	Сок	100	0.5	0.1	10.1	46
Итого за второй завтрак			**100**	**0.5**	**0.1**	**10.1**	**46**
Обед	130	Салат из помидоров и огурцов с репчатым луком и растит. маслом	30	1.23	6.83	5.2	82.15
	н071	Суп-пюре картофельный на мясном бульоне	150	1.28	1.42	8.06	53.42
	н163/2	Котлета из говядины	60	18.47	16.69	4.39	266.61
	64-1/1	Пюре картофельное	110	2.6	2.87	14.78	99.5
	6/10/1,	Компот из сухофруктов	150	0.3	0.02	8.72	38.41
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**550**	**38.08**	**29.93**	**133.05**	**952.09**
15-00	270-4	Ацедофилин	80	2.8	2.5	4	50
Итого за полдник			**80**	**2.8**	**2.5**	**4**	**50**
Полдник	н140с/1	Пудиг творожный с изюмом	110	12.44	15.52	12.72	266.48
	351	Сгущенное молоко	15	7.35	8.7	57.35	327.68
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**295**	**27.39**	**25.12**	**126.08**	**849.8**
Итого за день			**1354**	**80.23**	**73.99**	**344.67**	**2362.09**

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	Омлет натуральный	60	7.85	10.94	2.51	155.74
	017	Зеленый горошек	30	2.88	0.18	5.82	39.42
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1.33	1.34	8.33	56.46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9.14	13.59	41.88	298.92
	187	Груша	85	0.36	0.27	9.81	37.8
Итого за завтрак			**359**	**21.56**	**26.32**	**68.35**	**588.34**
Второй завтрак	031	Сок	80	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			**80**	**0.9**	**0.2**	**10.3**	**40**
Обед	417	Салатиз морской капусты со слад.перц..огурцом и расстительным маслом	30	0.93	12.17	5.7	132.94
	101-1	Суп картофельный с мясом птицы	150	3.06	3.02	18.83	110.94
	076/1	Каша гречневая рассыпчатая	100	3.53	3.21	21.72	125.15
	н190-1	Гуляш из отварного мяса куры	60	20.44	3.88	2.69	137.97
	5/10/1	Компот из чернослива и изюма	150	0.19	0	14.05	57.82
	050	Хлеб ржаной	30	7.6	0.9	50.1	231
		Хлеб пшеничный	20				
Итого за обед			**540**	**35.75**	**23.18**	**113.09**	**795.82**
15-00	363-4	Ряженка	80	3	5.99	4.09	83.87
Итого;			**80**	**3**	**5.99**	**4.09**	**83.87**
Полдник	н125	Сельдь	17	17.29	8.65	0	147.39
	64-с	Картофельное пюре	115	1.96	2.57	14.62	95.49
	155-1	Чай с сахаром	150	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:			**327**	**27.67**	**12.12**	**147.89**	**797.66**
Итого за день			**1386**	**88.88**	**67.81**	**343.72**	**2305.69**

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	н162	Каша рисовая молочная со слив. маслом	150	2.14	3.14	10.5	84.51
	14/10/1	Какао с молоком	150	3.48	3.48	22.56	109
	035	Батон с маслом	29	1.59	1.65	8.6	60.16
Итого за завтрак			**329**	**7.21**	**8.27**	**41.66**	**253.67**
Второй завтрак	031	Сок	80	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			**80**	**0.9**	**0.2**	**10.3**	**40**
Обед	169/2	Салат картофельный с огурцом	30	1.44	3.14	10.3	77.53
	н086-1	Суп гороховый со сметаной	150	2	1.44	7.9	55.32
	171/1	Макаронник запеченный с мясом	180	8.73	8.38	16.07	189.86
	2/10/2	Компот из яблок и изюма	150	0.24	0.1	8.99	39.18
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**26.61**	**15.16**	**135.16**	**773.89**
15-00	269	Снежок	80	2.6	3.19	10.88	82.82
Итого:			**80**	**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	150	0.02	0	4.65	19.78
	12/12/3	Пирожки печеные с курагой	60	9.24	6.69	56.3	350.88
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник			**380**	**18.51**	**7.69**	**113.32**	**614.66**
Итого за день			**1429**	**55.83**	**34.51**	**311.32**	**1765.04**

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

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 молокесо слив. маслом	150	3.19	4.05	11.29	102.54
	030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	0.99	1	8.4	51.52
	035/8	Батон с повидлом (джемом)	50	5.52	2	56.32	236.67
Итого за завтрак			**350**	**9.7**	**7.05**	**76.01**	**390.73**
Второй завтрак	031	Сок	100	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			**100**	**0.9**	**0.2**	**10.3**	**40**
Обед	19/1/1	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст. маслом	30	2.24	15.2	6.92	169.14
	н086-7	Суп овощной на куринном бульоне со сметаной	150	0.68	1.38	3.58	30.14
	162с	Плов из отварной куры	180	12.09	4.93	14.2	157.93
	7\10/1	Компот из сухоыруктов и шиповника	150	0.24	0	11.61	47.76
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**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	110	6.97	8.85	25.82	229.14
	2/11/2	Соус молочный сладкий	15	2.35	5.05	14.9	125.31
	11/10	Чай с сахаром	150	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**295**	**16.94**	**14.8**	**95.47**	**605.23**
Итого за день			**1405**	**59.79**	**48.85**	**314.08**	**1908.84**

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	5/4/2	Каша манная молчная со слив. маслом	150	3.14	3.26	17.06	118.34
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1.33	1.34	8.33	56.46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			**334**	**13.61**	**18.19**	**67.27**	**473.72**
Второй завтрак	031	Сок	100	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			**100**	**0.9**	**0.2**	**10.3**	**40**
Обед	16/1/1	Салат овощной с яблоком, яйцом и расстительным маслом	30	1.42	8.96	10.94	139.83
	5/2/2	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	2.06	7.97	54.97
	152/4	Азу	180	7.19	6.9	10.15	142.59
	4/10/1	Компот из кураги и изюма	150	0.19	0	11.55	47.42
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**24**	**20.02**	**132.51**	**796.81**
15-00	270-4	Ацедофилин	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	110	2	3.39	13.17	95.11
	304-	Мармелад	30	0.4	0	76.6	293
	11/10	Чай с сахаром	150	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**310**	**10.02**	**4.29**	**144.52**	**638.89**
Итого за день			**1404**	**53.33**	**46.4**	**362.76**	**2031.02**

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	16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) со слив. маслом	150	2.47	3.22	12.1	94.38
	14/10/1	Какао с молоком	150	3.48	3.48	22.56	109
	035	Батон с маслом	29	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			**329**	**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	30	0.8	0.1	3.8	13.98
	н137	Щи с мясом со сметаной	150	2.86	3.07	3.62	56.6
	10/8/2	Печень в молочном соусе	60	14.05	7.93	5.34	163.87
	64с	Картофельное пюре	120	3.05	3.68	23.25	145.27
	1/10/1	Компот из яблок и кураги	150	0.13	0.01	8.53	35.18
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**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	100	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	150	0.02	0	4.65	19.78
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**365**	**32.8**	**34.8**	**177.9**	**1162.33**
Итого за день			**1464**	**84.1**	**76.57**	**410.94**	**2608.08**

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	18/4/2	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа) со слив. маслом	150	2.43	3.21	12.22	91.47
	084-2	Кофейный напиток на молоке	150	1.33	1.34	8.33	56.46
	175	Батон с маслом с сыром	34	9.14	13.59	41.88	298.92
Итого за завтрак			**334**	**12.9**	**18.14**	**62.43**	**446.85**
Второй завтрак	031	Сок	100	0.9	0.2	10.3	40
Итого за второй завтрак			**100**	**0.9**	**0.2**	**10.3**	**40**
Обед	288/2	Салат из памидоров с расстительным масло	30	1.24	5.2	5.46	70.05
	н39с/4	Борщь с мясом со сметаной	150	2.86	3.07	3.62	56.6
	5/8/1	Плов из отварного мяса говядины	180	7.51	8.58	15.37	180.18
	115/2	Компот из сухофруктов	150	0.14	0	9.47	38.91
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**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	150	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**365**	**17.17**	**9.43**	**139.17**	**702.45**
Итого за день			**1459**	**59.52**	**49.91**	**348.6**	**2029.86**

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	н080-6	Каша гречневая молочная со слив. маслом	150	2.53	3.19	11.11	85.57
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5.91	24.64
	035	Батон с маслом	29	6.91	11.84	47.47	292
Итого за завтрак			**329**	**9.44**	**15.03**	**64.49**	**402.21**
Второй завтрак	090-1	Апельсин	100	0.63	0.14	7.21	28
Итого за второй завтрак			**100**	**0.63**	**0.14**	**7.21**	**28**
Обед	133-1	Салат из свеклы с соленым огурцом	30	1.32	2.3	9.24	59.99
	037с	Рассольник "Ленинградский" с мясом со сметаной	150	2.65	2.8	6.96	68.21
	н070	Жаркое по-домашнему	180	6.65	6.08	10.46	133.22
	110/2	Компот из кураги	150	0.29	0	10.26	41.83
	003	Хлеб ржаной	30	6.6	1.2	41.8	181
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за обед			**560**	**25.11**	**13.28**	**128.82**	**715.25**
15-00	270-4	Ацедофилин	100	2.8	2.5	4	50
Итого ;			**100**	**2.8**	**2.5**	**4**	**50**
Полдник	14/4/2	Каша ячневая молочная со слив. маслом	150	2.94	2.81	16.59	110.54
	148	Шанежка с картофелем	60	6.32	8.8	34.68	266.05
	032	Чай с сахаром	150	0	0	5.91	24.64
	050	Хлеб пшеничный	20	7.6	0.9	50.1	231
Итого за полдник;			**380**	**16.86**	**12.51**	**107.28**	**632.23**
Итого за день			**1469**	**54.84**	**43.46**	**311.8**	**1827.69**

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!