

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад компенсирующего вида № 466
ОГРН № 1026602319952
ИНН/КПП 6658078261/665801001

620109 г. Екатеринбург, ул. Заводская д. 17а, 176
телефон/факс 8(343)246-35-83
8(343)246-35-86.
e-mail: mdou466@eduekb.ru
сайт: <http://466tvoysadik.ru>

УТВЕРЖДАЮ

заведующий МБДОУ детского сада
компенсирующего вида № 466
И.Б. Корж

Приказ № 40-0
от 01 апреля 2021г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ ДЕТСКОГО САДА КОМПЕСИРУЮЩЕГО ВИДА № 466

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.330	Каша ячневая на концентрированном молоке	200	5,37	4,73	27,66	0,37	175,68
7.030-2	Кофейный напиток на сгущенном молоке без сахара	200	2,45	2,51	17,92	0,52	93,24
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	1,92	4,86	13,14	0,07	96,77
ИТОГО:		413	6,78	11,25	39,15	0,96	365,69
4.20/10	10.00 Сок в	180	0,70	0,70	17,10	20,00	74,60
ИТОГО:		180	0,70	0,70	17,10	20,00	74,60
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		593	7,48	11,95	56,25	20,96	440,29
ОБЕД:							
7.27/1/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатым луком с растительным маслом	50	0,80	3,03	6,60	1,63	63,78
7.31/2/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,68	4,38	10,64	5,77	94,98
7.061/2	Бигус с мясом	230	17,74	18,06	15,99	47,99	253,59
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,01	15,32	45,07	64,32
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,29	16,41	0,00	77,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,11
ИТОГО:		715	25,58	26,25	81,68	100,46	628,78
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.148	Шанежка с картофелем	90	6,27	8,13	34,30	32,50	262,38
7.10/3/3	Морковь тушеная	100	1,39	4,61	10,42	1,71	92,03
7.075-3	Кефир	180	5,06	5,79	7,42	0,00	103,11
ИТОГО:		370	12,72	12,74	44,72	34,21	354,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1678	45,78	50,94	182,65	155,63	1423,48

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.14/4/1	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	5,30	5,05	29,87	0,37	199,69
4.14/10	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	0,47	100,70
4.4/13	Батон с маслом с сыром (30/5/10)	45	4,63	4,67	14,59	0,07	143,10
ИТОГО:		405	12,79	12,69	58,12	0,91	443,49
7.010	10.00 Банан	140	1,53	0,10	22,36	20,00	93,56
ИТОГО:		140	1,53	0,10	22,36	20,00	93,56
ИТОГО:		545	14,32	12,79	80,48	20,91	537,05
ОБЕД:							
7.13/1/1	Салат из припущенной моркови и яблок с растительным маслом	50	0,56	3,40	6,45	1,52	53,90
7.2/2/2	Борщ со сметаной	180	1,57	4,09	10,90	32,50	89,54
7.82р	Запеканка картофельная с печенью	200	16,61	8,97	29,85	3,25	285,64
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,63	80,00	81,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	72,40
ИТОГО:		665	22,95	17,08	91,07	117,27	617,13
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
4.14/7	Суфле из рыбы	80	12,94	3,82	2,89	0,04	130,76
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	0,23	110,85
7.015/1	Вафли	25,00	0,08	0,07	20,23	0,00	87,50
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
ИТОГО:		300	17,58	7,69	44,37	0,27	363,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	38,41	54,85	37,56	215,92	1517,94

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.н039-2	Запеканка творожная 140гр.	140	18,12	23,91	13,42	0,32	388,0
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	0,47	95,53
4.2/13	Хлеб с маслом, яйцом	55	4,90	6,20	14,20	0,00	133,0
ИТОГО:		375	25,54	32,64	40,34	0,788	616,5
7.131	10.00 Яблоки	140	0,00	0,00	14,54	20,00	55,44
ИТОГО:		140	0	0	14,54	20	55,44
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		515	25,54	32,64	54,88	20,79	672,0
ОБЕД:							
7.29/1/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом и раст. маслом	50	0,71	4,48	5,48	2,08	70,89
7.14/2/2	Суп из овощей со сметаной	180	1,42	4,90	8,74	6,16	91,94
7.179/2	Рис припущенный с овощами	120	3,26	5,76	25,96	0,75	175,23
4.5/9	Биточки (котлета) из мяса кур	80	14,15	13,72	12,82	0,30	255,46
7.15/15/2	Напиток из брусники	180	0,09	0,00	14,53	6,06	61,15
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,29	16,41	0,00	77,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,40
ИТОГО:		605	24,76	29,63	100,66	15,35	807,
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
4.8/12	Сдоба обыкновенная 60гр	60	5,31	3,83	33,77	0,10	207,67
7.023-2	Йогурт питьевой	180	8,98	5,75	15,27	0,60	155,28
7.4/3/3	Картофельное пюре с морковью	100	2,74	4,55	19,19	5,47	135,14
ИТОГО:		340	17,03	14,13	68,23	6,17	498,
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1460	67,33	76,40	223,77	42,31	1977,

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал.
ЗАВТРАК:							
7.11/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	28,17	0,57	208,3
4.12/10	Чай с молоком	180	3,51	3,66	13,23	0,23	110,8
7.н035/2	Батон с маслом	33	1,92	4,86	13,14	0,07	96,7
ИТОГО:		393	11,24	14,21	54,54	0,87	415,9
4.20/10	10.00 Сок	180	0,07	0,07	17,19	20,00	74,6
ИТОГО:		180	0,07	0,07	17,19	20	74,6
ИТОГО (завтрак, 2 завтрак):		573	11,31	14,28	71,73	20,87	490,5
ОБЕД:							
7.22/1/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой с растительным	50	0,60	4,44	4,83	0,95	64,4
7.н145-6	Щи со сметаной 180гр.	180	1,52	2,48	7,31	9,76	58,4
7.64-1/1	Пюре картофельное	130	2,60	3,73	19,22	9,31	129,3
4.12/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,61	11,96	2,58	0,00	182,6
7.7/10/1	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,36	0,00	17,42	63,07	71,6
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,29	16,41	0,00	77,00
4.8/13	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,1
ИТОГО:		695	21,82	23,38	84,49	83,09	658,6
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.н038/7	Омлет натуральный 140гр.	140	6,11	14,09	3,54	0,19	206,1
7.082-2	Снежок	180	4,69	5,77	19,66	0,00	149,7
7.298	Печенье	25	2,60	1,30	19,20	0,03	114,5
ИТОГО:		345	13,4	21,16	42,4	0,2225	470,3
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1613	46,53	58,82	198,62	104,18	1619

пятый день

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.16/4/1	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом	180	4,46	5,80	21,79	0,48	376,20
7.030-1	Какао на сгущенном молоке	200	2,48	2,55	17,72	0,52	89,00
4.4/13	Батон с маслом, сыром	45	4,63	6,78	14,59	0,07	168,61
ИТОГО:		425	11,57	15,13	54,1	1,07	633,81
4.19/10	10.00 фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00
ИТОГО:		140	0,83	0,21	7,7	20	75
ИТОГО:		565	12,40	15,34	61,80	21,07	708,81
ОБЕД:							
7.21/1/1	Салат из отварной свеклы с морковью и растительным маслом	50	0,61	4,44	4,58	3,76	62,99
7.165-1	Рассольник "Ленинградский со сметаной"	200	1,94	2,99	14,02	3,69	95,75
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,80	0,00	162,93
4.14/8	Биточки (котлеты) из мяса говядины	80	11,22	11,43	4,59	0,00	183,82
7.6/10/1	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	18,42	45,14	82,14
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	0,00	80,85
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	72,40
ИТОГО:		715	24,58	23,78	110,67	52,59	740,88
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью	120	13,94	24,50	17,49	0,75	255,60
4.12/11	Сгущенное молоко для запеканок	13	0,94	1,11	0,28	0,00	41,60
4,12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	0,23	110,81
7.081	Пряники	35	1,68	0,98	27,20	0,00	114,30
ИТОГО:		348	19,98	30,25	58,70	0,98	522,31
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1628	56,96	69,37	231,17	74,64	1972,00

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.330	Каша ячневая на концентрированно м молоке с маслом сливочным	200	5,34	4,73	27,66	5,78	175,68
7.030-2	Кофейный напиток на сгущенке	200	1,98	2,02	14,46	0,52	93,24
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	1,92	4,86	13,14	0,07	96,77
ИТОГО:		433	9,24	11,61	55,26	6,37	365,69
4.20/10	10.00 Сок в ассортименте	180	0,70	0,70	17,10	20,00	74,60
ИТОГО:		180	0,7	0,7	17,1	20	74,6
ИТОГО:		613	9,94	12,31	72,36	26,37	440,29
ОБЕД:							
7.30/1/1	Салат из отв картофеля, моркови с реп луком, сол огурцом , раст маслом	50	0,71	3,67	5,60	2,08	64,03
7.18/2/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,42	0,95	10,79	2,12	60,91
7.15/3/2	Свекла тушеная в молочном соусе	130	2,88	3,26	18,15	5,02	111,64
7.18/8	Зразы или рулет из говядины	80	10,17	10,80	8,59	0,43	197,50
7.9/10/1	Кисель из кураги	180	0,90	6,42	28,59	45,29	120,04
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,33	17,55	0,00	80,85
4.8/13	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	0,00	32,58
ИТОГО:		675	20,06	25,67	97,63	54,94	667,55
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.150/3	Ватрушка с джемом	50	3,29	3,02	27,42	0,32	146,15
7.411	Бифидок	180	5,14	5,87	7,53	3,21	104,37
7.63с-1/2	Картофель	100	1,92	2,54	16,66	0,43	104,89
ИТОГО:		330	10,35	11,43	51,61	3,96	355,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1618	40,35	49,41	221,60	85,27	1463,25

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.н038/6	Омлет натуральный	140	11,16	14,31	3,58	0,29	209,32
4.14/10	Какао с молоком	180	2,86	2,97	13,66	0,47	100,70
4.4/13	Батон с маслом, сыром	45	4,63	4,67	14,59	0,07	143,10
ИТОГО:		365	18,65	21,95	31,83	0,832	453,12
7.010	10.00 Банан	140	1,53	0,10	22,36	20,00	93,56
ИТОГО:		140	1,53	0,1	22,36	20	93,56
ИТОГО:		505	20,18	22,05	54,19	20,83	546,68
ОБЕД:							
7.375/2	Кукуруза консервированная	45	0,65	0,12	5,15	0,00	28,22
7.5/2/2	Свекольник со сметаной	180	1,13	3,66	8,04	4,90	72,78
7.н047	Пюре розовое	150	2,61	4,09	16,67	5,47	123,50
7.н089	Суфле из печени	80	17,42	8,69	2,00	3,53	174,83
7.1/10/1	Компот из яблок и кураги	180	0,24	0,01	15,59	45,07	65,36
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,29	16,41	0,00	77,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,11
ИТОГО:		710	27,18	17,34	80,58	58,97	616,80
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.206с/2	Пирожок с капустой	70	5,86	6,26	29,99	2,82	219,00
7.44/3/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	100	3,96	4,71	24,55	0,60	155,17
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	0,23	110,85
ИТОГО:		350	13,24	14,63	68,27	3,65	485,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1565	60,60	54,02	203,04	83,45	1648,50

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
4.19/5	Суфле творожное	120	18,00	27,76	20,43	0,31	268,80
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	0,47	95,53
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	1,92	4,86	13,14	0,07	96,77
ИТОГО:		333	22,44	35,15	46,29	0,85	461,1
4.19/10	10.00Фрукты в ассортименте	140	0,83	0,21	7,70	20,00	75,00
ИТОГО:		140	0,83	0,21	7,7	20	75
ИТОГО:		473	23,27	35,36	53,99	20,85	536,10
ОБЕД:							
7.36/1	Сельдь с картофелем и сливочным маслом	60	4,59	6,13	8,37	0,02	106,85
7.17/2/2	Суп картофельный с бобовыми	180	3,87	3,60	14,31	4,07	106,20
7.н151-1	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,80	0,00	162,93
7.190-1с/3	Гуляш из курицы	80	7,07	7,96	2,81	0,72	119,15
7.115/2	Компот из сухофруктов	180	0,53	0,00	18,41	45,14	81,69
7.052-1	Хлеб пшеничный	35	2,49	0,29	16,41	0,00	77,00
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,11
ИТОГО:		705	26,20	22,58	111,83	49,95	728,93
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.16/4/2	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	3,70	4,83	18,15	0,40	142,33
7.023-2	Йогурт питьевой	180	9,14	5,85	15,54	0,00	158,00
7.015/1	Вафли	25	0,80	0,70	20,22	0,11	87,50
ИТОГО:		355	13,64	11,38	53,91	0,51	387,83
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1533	63,11	69,32	219,73	71,30	1652,86

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.144/4/1	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	180	5,81	5,69	28,17	0,37	208,33
7.030-1	Какао на сгущенном молоке	200	2,48	2,55	17,72	0,52	89,00
4.4/13	Батон с маслом, сыром	45	4,63	4,67	14,59	0,07	143,10
ИТОГО:		425	12,92	12,91	60,48	0,96	440,43
4.20/10	10.00 Сок	180	0,70	0,70	17,10	20,00	74,60
ИТОГО:		180	0,7	0,7	17,1	20	74,6
ИТОГО:		605	13,62	13,61	77,58	20,96	515,03
ОБЕД:							
7.275	Икра кабачковая	40	0,80	3,59	3,75	0,55	48,73
7.6/2//2	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,35	2,25	5,40	9,77	47,70
7.н070/2	Жаркое по - домашнему	220	18,12	19,13	17,24	7,18	267,09
7.3/10/1	Компот из яблок и чернослива	180	0,11	0,00	15,52	45,07	81,45
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,11
ИТОГО:		675	24,16	25,59	66,15	62,57	554,73
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.н016/5	Сдоба обыкновенная	60	5,84	4,23	34,27	0,18	219,44
4.11/10	Чай с лимоном	180	0,06	0,00	8,40	12,80	36,66
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
7.8/3/3	Капуста тушеная	100	2,33	1,89	11,59	20,87	68,91
ИТОГО:		355	9,37	6,26	61,78	33,85	359,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1635	47,15	45,46	205,51	117,38	1429,42

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход (г)	Б	Ж	У	вит. С	Ккал
ЗАВТРАК:							
7.038/1	Омлет натуральный	100	8,96	11,02	2,17	0,13	160,16
4.13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,53	12,72	0,47	95,53
7.н035/2	Батон с маслом (25/8)	33	1,92	4,86	13,14	0,07	96,77
ИТОГО:		313	13,4	18,41	28,03	0,668	352,46
7.131	10.00 Яблоко	140	0,00	0,00	14,54	20,00	55,44
ИТОГО:		140	0	0	14,54	20	55,44
ИТОГО:		453	13,40	18,41	42,57	20,67	407,90
ОБЕД:							
7.32/1/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и раст маслом	50	1,37	5,06	4,51	3,22	77,31
7.2/2/2/	Борщ со сметаной	180	1,67	4,84	9,42	7,78	92,65
7.4/8/2	Плов из мяса говядины	180	16,89	18,24	28,18	0,86	374,86
7.15/10/1	Напиток из шиповника	180	0,43	0,00	19,63	80,00	81,00
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
7,003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	0,00	75,11
ИТОГО:		645	24,14	28,76	85,98	91,86	735,58
ПОЛДНИК УПЛОТНЕННЫЙ:							
7.117-1	Рыба запеченая с картофелем по-русски	150	17,17	7,18	25,06	12,48	235,00
4.12/10	Чай с молоком	180	3,42	3,66	13,73	0,23	110,85
7.144	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,52	0,00	34,65
7.307	Пряники	35,00	1,68	0,98	27,20	0,00	114,30
ИТОГО:		380,00	23,41	11,96	73,51	12,71	494,80
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1478	60,95	59,13	202,06	125,24	1638,28