

Министерство просвещения Российской Федерации
Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 35
620110, г. Екатеринбург. ул. Краснолесья, д.105, тел. (343)366-87-07
e-mail-mdou35@eduekb.ru

УТВЕРЖДЕНО:

Приказ № 30-од от 17.02.2025 г.
заведующий МБДОУ детский сад № 35
Е.С. Ерофеева



**Основное (организованное) меню
МБДОУ детского сада № 35,
включающее горячее питание
на период с 01.03.2025 по 31.05.2025 г.**

Екатеринбург, 2025

1 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая на концентрис.молоке со слив.маслом	186,88980	0,00513	0,00744	0,02095	0,2	7.н125с
Батон с маслом	132,05700	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,52405	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Итого:	413,47085	0,01076	0,01530	0,05504	0,425	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Щи со сметаной.	65,25545	0,00169	0,00277	0,00813	0,2	7.н145
Котлета мясная 80 гр	214,23160	0,01570	0,01331	0,00280	0,08	7.н163/8
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,31635	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	7.151-4
Компот из сухофруктов 180гр	67,44710	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	644,13275	0,02591	0,02074	0,08074	0,637	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	84,32285	0,00086	0,00538	0,00658	0,06	7.29/1
Яблоко 100гр	39,82500	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай 180 гр,	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,74695	0,00555	0,00401	0,03378	0,06	7.8/12
Итого:	370,17535	0,00675	0,00974	0,05892	0,4	
Всего:	1476,91593	44,02300	45,89630	206,82880	1,582	

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

2 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	222,04194	0,01179	0,01509	0,00379	0,15	7.н038/5
Батон с повидлом (джемом)	142,72000	0,00316	0,00120	0,03399	0,06	7.035/8
Чай с сахаром ..	49,51635	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	414,27829	0,01494	0,01629	0,04959	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 50гр.	63,31395	0,00062	0,00444	0,00458	0,05	7.21/1/1
Борщ на мясном бульоне со сметаной .	77,02860	0,00167	0,00295	0,01082	0,2	7.н39с/2.
Запеканка картофельная с отварным мясом 200г	298,73825	0,02026	0,01867	0,02408	0,2	7.н041/4
Компот из кураги 180 г	75,67505	0,00053	0,00000	0,01846	0,18	7.110/2
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43100	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	624,85360	0,02691	0,02666	0,08259	0,687	
Полдник						
Йогурт питьевой 170 г	145,01850	0,00849	0,00543	0,01443	0,17	7.023-1
Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	129,00070	0,00389	0,00488	0,01682	0,15	7.н080-6
Вафли 22 гр	77,38500	0,00070	0,00062	0,01780	0,022	7.015/2
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	374,61970	0,01384	0,01102	0,05406	0,352	
Всего:	1535,67216	56,12260	54,39480	198,69860	1,569	

Рекомендации по вечернему кормлению: овощные блюда или блюда из творога.

3 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая молочная со сливочным маслом .	145,06250	0,00351	0,00528	0,01835	0,18	7.162-2
Сыр 10 гр	32,56000	0,00239	0,00247	0,00000	0,01	7.435/2
Батон 40 гр	94,47000	0,00308	0,00120	0,02132	0,04	7.189-5
Какао с молоком 180 гр	139,12160	0,00339	0,00323	0,02156	0,18	7.14/10/1
Итого:	411,21410	0,01237	0,01217	0,06123	0,41	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	76,02300	0,00135	0,00499	0,00454	0,05	7.32/1/1
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,46640	0,00158	0,00276	0,01095	0,18	7.20/2/2
Биточки из кури.	203,91420	0,01177	0,01201	0,00689	0,08	7.н019
Капуста тушеная 130 г.	94,70810	0,00254	0,00418	0,01206	0,13	7.н76с/2
Компот из сухофруктов 180гр	67,44710	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	609,44105	0,02075	0,02448	0,06946	0,667	
Полдник						
Снежок 170 г	141,76815	0,00442	0,00544	0,01852	0,17	7.286
Запеканка из творога с яблоками 150	454,24210	0,01703	0,02982	0,02978	0,15	7.16/5/1
Сгущенное молоко 15 гр	49,40800	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Итого:	645,41825	0,02255	0,03656	0,05690	0,335	
Всего:	1711,60301	56,27520	73,32990	199,71115	1,532	

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

4день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	188,61630	0,00537	0,00795	0,02311	0,18	7.н123с4
Батон с маслом 45/5	143,86575	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,52405	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Итого:	427,00610	0,01139	0,01596	0,05986	0,41	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,92800	0,00072	0,00305	0,00592	0,05	7.27/1/1
Суп-пюре из разных овощей 200 гр	86,88240	0,00207	0,00389	0,00923	0,2	7.27/2
Котлета из мяса	179,32985	0,01242	0,01088	0,00373	0,08	7.н163/5
Рис припущенный с овощами .	216,95920	0,00397	0,00719	0,03169	0,15	7.179/1
Кисель Валетек (витаминизированный)	1,60800	0,00002	0,00000	0,00036	0,2	7.343/2
Хлеб ржаной 40 гр	72,76200	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Гренки 30 гр	83,57580	0,00257	0,00029	0,01641	0,03	7.34/2/1
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	701,04525	0,02440	0,02578	0,08407	0,752	
Полдник						
Омлет с зеленым горошком.	171,82270	0,01010	0,01025	0,00567	0,15	7.123/1
Чай 180 гр.	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Печенье 40 гр	184,11600	0,00416	0,00208	0,03072	0,04	7.308/1
Итого:	390,21925	0,01426	0,01233	0,04456	0,37	
Всего:	1563,61555	50,46580	54,49480	200,95475	1,652	

Рекомендации по вечернему кормлению: овощные блюда, блюда из печени.

5 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша манная молочная со сливочным маслом .	171,12730	0,00508	0,00632	0,02069	0,18	7.н066-2
Батон с маслом с сыром 40/5/5.	149,97380	0,00442	0,00668	0,02136	0,05	7.135
Какао с молоком .	95,60415	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
Итого:	416,70525	0,01193	0,01542	0,05677	0,43	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,07865	0,00083	0,00445	0,00634	0,06	7.20/1
Уха рыбацкая 0,200	107,30775	0,00674	0,00230	0,01028	0,2	7.30/2
Азу 200 гр	275,54105	0,01411	0,01375	0,01795	0,2	7.152/4
Компот из изюма 180г	68,26830	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,76200	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43100	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	640,38875	0,02599	0,02116	0,07784	0,702	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г	73,44845	0,00201	0,00276	0,00877	0,15	7.н253/6
Чай 180 гр,	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Пирожок с яблоком	241,65970	0,00518	0,00705	0,03456	0,09	7.085
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	372,60420	0,00795	0,00990	0,05651	0,43	
Всего:	1482,97177	46,46400	46,59460	203,24025	1,682	

Рекомендации по вечернему кормлению: блюда из творога, овощные блюда, фрукты.

6 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом.	175,43280	0,00437	0,00618	0,02160	0,2	7.н331/3
Батон с маслом	132,05700	0,00311	0,00533	0,02136	0,045	7.035
Кофейный напиток с молоком 180 гр	94,52405	0,00252	0,00253	0,01273	0,18	7.13/10/1
Итого:	402,01385	0,01000	0,01404	0,05568	0,425	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 100 г	46,23000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	7.031
Итого:	46,23000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1	
Обед						
Рассольник "Ленинградский" со сметаной	96,21935	0,00195	0,00299	0,01401	0,2	7.165-1
Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	119,20875	0,01150	0,01005	0,00452	0,08	7.256
Каша гречневая рассыпчатая	163,69440	0,00409	0,00548	0,02512	0,13	7.076
Компот из сухофруктов 180гр	67,44710	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	533,45185	0,02105	0,01906	0,07867	0,637	
Полдник						
Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст. маслом 60гр.	84,32285	0,00086	0,00538	0,00658	0,06	7.29/1
Яблоко 100гр	39,82500	0,00035	0,00035	0,01038	0,1	7.346
Чай 180 гр,	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Манник (80 гр)	369,02955	0,00889	0,01101	0,05187	0,08	7.103/6
Итого:	527,45795	0,01010	0,01674	0,07701	0,42	
Всего:	1552,45513	41,64175	49,93805	221,46475	1,582	

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда.

7 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный 150 гр.	222,04194	0,01179	0,01509	0,00379	0,15	7.н038/5
Батон с маслом с сыром 45/5/6	166,86895	0,00518	0,00722	0,02403	0,056	7.135
Чай с сахаром ..	49,51635	0,00000	0,00000	0,01181	0,2	7.354/4
Итого:	438,42724	0,01697	0,02231	0,03962	0,406	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с чесноком 50г	38,24330	0,00072	0,00170	0,00539	0,05	7.143/4
Суп гороховый.	116,47675	0,00390	0,00348	0,01569	0,2	7.н086/2
Печень говяжья по-строгановски	106,49065	0,01174	0,00521	0,00066	0,08	7.249
Картофельное пюре 130 гр	130,00660	0,00262	0,00376	0,01926	0,13	7.64-1/1
Компот из сухофруктов.	74,93280	0,00049	0,00003	0,01708	0,2	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Гренки 20 гр	55,71720	0,00171	0,00019	0,01094	0,02	7.34/2/2
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	585,53405	0,02350	0,01478	0,08365	0,717	
Полдник						
Кефир 170 г	95,54160	0,00475	0,00543	0,00696	0,17	7.075-1
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 150 гр	148,49670	0,00438	0,00533	0,01833	0,15	7.н043/1
Сдоба обыкновенная 60 гр	211,74695	0,00555	0,00401	0,03378	0,06	7.8/12
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	479,00075	0,01543	0,01487	0,06408	0,39	
Всего:	1546,58081	56,32700	52,38415	199,81315	1,633	

Рекомендации по вечернему кормлению: рыбные блюда, овощные блюда, сок.

8 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	183,13210	0,00554	0,00675	0,02103	0,18	7.н119с-1
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,89540	0,00544	0,00774	0,02136	0,051	7.175/1
Какао с молоком	95,60415	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
Итого:	442,63165	0,01341	0,01691	0,05710	0,431	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.маслом 50гр.	76,02300	0,00135	0,00499	0,00454	0,05	7.32/1/1
Суп овощной на курином бульоне со сметаной	60,52895	0,00136	0,00276	0,00714	0,2	7.044с-1
Биточки из кури.	203,91420	0,01177	0,01201	0,00689	0,08	7.н019
Макаронные изделия отварные 130 гр.	210,31635	0,00501	0,00412	0,03480	0,13	7.н151-1
Компот из яблок 180г	55,88660	0,00007	0,00006	0,01331	0,18	7.197/1
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	693,55135	0,02262	0,02446	0,08632	0,687	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г	73,44845	0,00201	0,00276	0,00877	0,15	7.н253/6
Чай 180 гр,	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Ватрушка с повидлом 60 гр	195,09720	0,00393	0,00362	0,03293	0,06	7.150/4
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	326,04170	0,00670	0,00647	0,05488	0,4	
Всего:	1514,73795	43,33740	47,95275	210,42265	1,638	

Рекомендации по вечернему кормлению: мясные блюда, овощные блюда, фрукты.

9 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша ячневая молочная со сливочным маслом 180 гр	165,93830	0,00439	0,00616	0,02039	0,18	7.н043/1
Батон с повидлом (джемом)	142,72000	0,00316	0,00120	0,03399	0,06	7.035/8
Кофейный напиток	57,15435	0,00017	0,00000	0,01259	0,2	7.435/5
Итого:	365,81265	0,00772	0,00736	0,06697	0,44	
Завтрак второй						
Сок фруктовый 120 г	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	7.031/3
Итого:	55,47600	0,00060	0,00012	0,01212	0,12	
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 50гр.	59,92800	0,00072	0,00305	0,00592	0,05	7.271/1/1
Свекольник вегетарианский со сметаной	101,48690	0,00178	0,00410	0,01374	0,2	7.258
Запеканка из рыбы с морковью 80 гр.	96,67050	0,00916	0,00158	0,00638	0,08	7.777/1
Картофельное пюре.	144,84355	0,00298	0,00395	0,02201	0,15	7.64с
Компот из сухофруктов 180гр	67,44710	0,00044	0,00002	0,01537	0,18	7.115/3
Хлеб ржаной 35 гр	63,66675	0,00231	0,00042	0,01463	0,035	7.003-1
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43100	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	580,47380	0,01890	0,01330	0,08808	0,717	
Полдник						
Ацидофилин 170 г	85,42500	0,00476	0,00425	0,00680	0,17	7.401/8
Сгущенное молоко 15 гр	49,40800	0,00111	0,00131	0,00860	0,015	7.004
Суфле творожное.	416,31410	0,02031	0,02493	0,01604	0,15	7.166-1
Итого:	551,14710	0,02617	0,03048	0,03144	0,335	
Всего:	1548,23458	53,39475	51,26265	198,61545	1,612	

Рекомендации по вечернему кормлению: блюда из печени, овощные блюда, фрукты.

10 день. Дети

Блюдо	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Выход блюда (кг)	№ рецептуры
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая молочная со сливоч. маслом.	197,58315	0,00587	0,00735	0,02528	0,18	7.н080-2
Батон с маслом 45/5	143,86575	0,00349	0,00548	0,02403	0,05	7.261-2
Какао с молоком	95,60415	0,00243	0,00242	0,01471	0,2	7.285/4
Итого:	437,05305	0,01179	0,01525	0,06402	0,43	
Завтрак второй						
Яблоко 120 гр	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	7.008
Итого:	47,79000	0,00042	0,00042	0,01246	0,12	
Обед						
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	70,07865	0,00083	0,00445	0,00634	0,06	7.20/1
Суп-лапша на курином бульоне 0,180	80,46640	0,00158	0,00276	0,01095	0,18	7.20/2/2
Биточки из курицы.	203,91420	0,01177	0,01201	0,00689	0,08	7.н019
Пюре розовое	136,07640	0,00280	0,00477	0,01836	0,15	7.н047
Компот из изюма 180г	68,26830	0,00015	0,00000	0,01654	0,18	7.078/1
Хлеб ржаной 40 гр	72,76200	0,00264	0,00048	0,01672	0,04	7.003
Хлеб пшеничный 20 гр	46,43100	0,00152	0,00018	0,01002	0,02	7.050
Соль 2 гр	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,002	7.044/2
Итого:	677,99695	0,02129	0,02465	0,08582	0,712	
Полдник						
Рис в молоке со сливочным маслом 150 г	73,44845	0,00201	0,00276	0,00877	0,15	7.н253/6
Чай 180 гр.	34,28055	0,00000	0,00000	0,00817	0,18	7.10/10/1
Рулет из дрожжевого теста с курагой 60 гр	167,32195	0,00460	0,00244	0,03006	0,06	7.428/1
Хлеб пшеничный 10 гр	23,21550	0,00076	0,00009	0,00501	0,01	7.048
Итого:	298,26645	0,00737	0,00529	0,05201	0,4	
Всего:	1454,73897	40,87655	45,60780	214,30695	1,662	

Рекомендации по вечернему кормлению: мясные блюда, овощные блюда, сок.