

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ЧКАЛОВСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
компенсирующего вида № 438
(МБДОУ детский сад № 438)

620130 г. Екатеринбург, ул. Чайковского, 77 тел. +7 (343) 210-93-23
Email: mdou438@eduekb.ru сайт МБДОУ <https://438.tvoysadik.ru/>
ИНН 6674135686 КПП 667901001

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
детский сад компенсирующего вида № 438



/Н.К.Михалева /

«29» августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ)

г. Екатеринбург, 2024 г

2024 г.

Заведующий М.И. [подпись]

Блюдо	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
Завтрак:						
Каша пшеничная на концентир. молоке со сливочн. маслом	150	4,43690	5,35897	17,84034	150,33000	7.н331/1
Батон с маслом	40	2,72517	6,00000	18,70310	127,13000	7.035/10
Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	1,48207	1,49586	12,59517	77,34552	7.030
Итого:	350	8,64414	12,85483	49,13861	354,80552	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит. маслом	40	1,17414	4,02483	4,33379	64,10379	7.32/1/2
Суп с клецками с мясом куры	150	4,16069	2,62069	8,64724	80,72207	7.192-1
Бигус с мясом куры	180	15,23690	6,66138	7,92897	160,76310	7.н350
Кисель из кураги	150	0,44414	0,00379	19,56414	81,44690	7.024
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Соль	3	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Итого:	559	23,47587	13,68586	56,34931	457,88586	
Полдник:						
Снежок	130	3,36966	4,14724	14,12655	107,55655	7.268
Пудинг из творога	130	13,71759	20,04552	24,34000	365,70621	7.17/5/2
Сгущенное молоко	20	1,47448	1,74069	11,46690	65,54483	7.351
Мармелад	30	0,12000	0,00000	22,98000	87,90000	7.304-
Итого:	310	18,68173	25,93345	72,91345	626,70759	
Всего:	1369	51,30174	52,57414	188,50137	1485,39897	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438

Н.К. Михалева

« 19 » августа 2024 г.

2 день

Блюдо	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
Завтрак:						
Омлет натуральный	130	8,56276	11,00138	2,77276	161,08172	7.н038/3
Сыр	6	1,43517	1,47931	0,00000	19,42069	7.435/4
Батон	35	2,69517	1,05000	18,65517	82,25000	7.189-9
Чай с лимоном	180	0,03379	0,00345	21,07655	46,80000	7.022-3
Итого:	351	12,72689	13,53414	42,50448	309,55241	
Второй завтрак:						
Апельсин	130	0,81897	0,18207	9,37310	36,40000	7.210
Итого:	130	0,81897	0,18207	9,37310	36,40000	
Обед:						
Салат из помидоров	45	0,56069	2,34621	2,45793	31,45724	7.288/1
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,51483	4,83586	7,16483	94,26483	7.н068-1/2
Рыба (горбуша), запечённая с картофелем по-русски	180	24,42931	14,46138	30,10517	378,19034	7.117
Напиток из шиповника	150	0,28759	0,00000	25,81241	65,37000	7.063
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Соль	3	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Итого:	563	32,25242	22,01862	81,41551	640,13241	
Полдник:						
Биойогурт	130	3,90000	3,90000	24,70000	146,90000	7.270/1/3
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	130	4,08414	5,46724	17,52759	136,60000	7.037
Конфеты шоколадные	20	0,80000	7,90000	10,84000	113,80000	7.551/4
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Итого:	295	9,92414	17,40241	60,58276	431,95000	
Всего:	1339	55,72242	53,13724	193,87585	1418,03482	


УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438
Н.К. Михалева
 «29» августа 202 г.

3 день

Блюдо	Вес блюда, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
Завтрак:						
Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	150	3,52483	4,16241	18,32586	130,64517	7.н331/1
Батон с маслом, сыром	35/8/7	4,40966	9,37586	18,71931	164,78793	7.035/10
Какао с молоком	150	2,33310	2,40690	22,80724	86,54000	7.030
Итого:	350	10,26759	15,94517	59,85241	381,97310	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Салат овощной с зеленым горошком	40	0,76310	0,98724	4,95345	33,45759	7.013
Суп крестьянский со сметаной	150	1,39552	3,62552	8,71241	75,66862	7.264/2
Шницель из говядины	60	10,49138	9,55276	3,55690	157,14793	7.н234
Капуста тушенная	120	2,38897	3,19241	11,78414	83,09414	7.233
Компот из яблок	150	0,06552	0,06138	23,31414	55,53793	7.197
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,650	7.144
Соль	3	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Итого:	559	17,56449	17,79448	68,19621	475,75621	
Полдник:						
Ряженка	135	4,03207	8,06414	5,51034	112,90759	7.363-6
Лапшевник с творогом	130	9,69207	12,05966	9,75034	257,55759	7.н121
Сгущенное молоко	15	1,10586	1,30552	8,60172	49,10345	7.004
Пряник	25	0,96000	0,56000	15,54000	70,00000	7.209
Итого:	305	15,79000	21,98932	39,40240	489,56863	
Всего:	1364	44,12208	55,82897	177,55102	1393,29794	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438
Н.К. Михалева
«19» августа 2021 г.



4 день

Блюдо	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак:						
Джем	20	0,08414	0,00000	14,59517	55,65000	7.1/1/7
Пудинг творожный с изюмом	130	6,53172	20,73207	15,34690	348,84172	7.н040/1
Батон с маслом слив.	40	2,72034	5,17517	18,69517	119,65000	7.035/9
Чай с сахаром	160	0,00000	0,00000	8,85483	36,98517	7.354/4
Итого:	350	19,33620	25,90724	57,49207	561,12689	
Второй завтрак:						
Яблоко	100	0,35207	0,35207	10,38414	39,60000	7.346
Итого:	100	0,35207	0,35207	10,38414	39,60000	
Обед:						
Салат из моркови с растительным маслом	45	0,58517	1,84345	5,08345	34,81793	7.057/2
Уха рыбацкая	150	5,12069	1,74276	8,27724	82,74517	7.30/2/3
Гуляш из отварного мяса	60	8,64793	7,54000	3,55448	89,12759	7.256
Каша гречневая рассыпчатая	120	3,67172	3,62724	22,59793	65,37000	7.н076/2
Компот из сухофруктов	150	0,36655	0,01966	23,26586	57,85207	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Соль	3	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.044
Итого:	564	20,85206	15,14828	78,65413	468,41759	
Полдник:						
Биойогурт	150	4,50000	4,50000	28,50000	169,50000	7.270/1/5
Пирожок с капустой	80	3,88690	5,27207	18,78655	150,13966	7.206с
Итого:	230	8,38690	9,77207	47,28655	319,63966	
Всего:	1244	48,92723	51,17966	193,81689	1388,78414	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438
Н.К. Михалева
 « 29 »  202 4 г.

5 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак:						
Макаронные изделия отварные с сыром	160	7,45345	6,48241	34,79759	244,47000	7.43-2/3
Батон с маслом	40	1,94517	4,05000	13,35724	88,67000	7.035/9
Кофейный напиток с молоком	150	2,10276	2,11207	12,87621	87,91552	7.030
Итого:	350	11,50138	12,64448	61,03104	421,05552	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Сельдь с картофелем и сливочным маслом	40	1,76172	3,44448	5,57586	59,19345	7.36/1/2
Суп фасолевый	150	1,33862	4,12034	9,87828	87,34276	7.32/2/3
Тефтели из говядины паровые	60	9,18414	8,38483	4,61552	144,14793	7.н191
Свекла, тушенная со сметаной	120	2,02483	2,97276	13,99207	85,12000	7.147
Компот из кураги	150	0,44000	0,00000	25,38724	62,75000	7.110
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,650	7.144
Итого:	556	17,20931	19,29758	75,32414	509,40414	
Полдник:						
Кефир	150	4,19345	4,79241	6,14000	83,86483	7.271/1
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,43483	4,74379	16,64069	164,81517	7.4/4/2
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,650	7.144
Пряник	25	0,96000	0,56000	15,54000	70,00000	7.209
Итого:	340	9,72828	10,23137	45,83586	353,33000	
Всего:	1396	38,93897	42,27343	192,29104	1329,78966	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438
Н.К. Михалева
 «19» августа 2024 г.

6 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак:						
Каша из овсяных хлопьев на конц. молоке со сливочным маслом	150	4,41310	5,91690	16,39621	139,77000	7.н123с
Батон с маслом	40	2,72034	5,17517	18,69517	119,65000	7.035-1
Кофейный напиток на сгущенном молоке	160	1,48207	1,49586	12,59517	77,34552	7.030
Итого:	350	8,61551	12,58793	47,68655	336,76552	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Икра кабачковая	30	0,59897	2,69552	2,81552	36,55793	7.275/2
Рассольник домашний со сметаной	180	1,64138	4,17552	11,45310	95,40034	7.10/2/3
Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом кур с овощами	180	23,93517	21,66690	29,53345	445,85241	7.6/9/2
Компот из изюма	150	0,16931	0,00000	17,46862	71,68000	7.078
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,650	7.144
Итого:	576	28,80483	28,91311	77,14586	720,34068	
Полдник:						
Кефир	135	3,77379	4,31310	5,52621	75,48414	7.271/1
Сырники из творога	130	13,73448	16,59345	20,33345	317,51655	7.6/5
Джем	10	0,04207	0,0000	7,29759	27,87069	4.1/1/5
Итого:	275	17,55034	20,90655	33,15795	420,87138	
Всего:	1348	55,47068	62,50759	168,08966	1523,97758	



УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 438

Н.К. Михалева

202 г.

7 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак:						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,63207	5,14793	28,16759	187,10897	7.7/4/2
Батон с маслом слив	40	2,72034	5,17517	18,69517	119,65000	7.035/9
Чай с сахаром	160	0,00000	0,00000	8,85483	36,98517	7.354/4
Итого:	350	7,35241	10,32310	55,71759	343,74414	
Второй завтрак:						
Апельсин	130	0,81897	0,18207	9,37310	36,40000	7.210
Итого:	130	0,81897	0,18207	9,37310	36,40000	
Обед:						
Салат из отвар- ного картофеля, моркови и реп- чатого лука с растит. маслом	40	0,63069	2,43069	5,18759	48,06655	7.28/1/2
Свекольник вегетарианский со сметаной	150	1,35724	3,33414	10,33828	78,66483	7.258/2
Биточки рыбные	60	11,27034	4,56724	5,39276	117,29931	7.355
Макаронные изделия отварн. с овощами	120	3,37655	2,64517	23,38552	138,60828	7.н151
Компот из сухофруктов	150	0,36655	0,01966	13,26586	57,85207	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Итого:	555	19,46137	13,37207	73,44518	511,34104	
Полдник:						
Снежок	130	3,36966	4,14724	14,12655	107,55655	7.268
Сгущённое молоко	15	1,10586	1,30552	8,60172	49,10345	7.004
Запеканка морковная	130	3,20759	4,82103	25,88897	144,50034	7.38/3/1
Печенье	25	2,60000	1,30000	19,20000	114,50000	7.298
Итого:	300	10,28311	11,57379	67,81724	415,66034	
Всего:	1335	37,91586	35,45103	206,35311	1307,14552	

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ № 438

Н.К. Михалева
« 29 » августа 2022 г.

8 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
Завтрак:						
Каша пшенная молочная со сливочн.маслом	150	3,95724	4,92448	16,45552	137,81000	7.11/4/2
Батон с маслом, сыром	50	4,40966	9,37586	18,71931	164,78793	7.357/6
Какао с молоком	150	2,33310	2,40690	12,80724	86,54000	7.14/10/2
Итого:	350	10,70000	16,70724	47,98207	389,13793	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Салат из отварн. картофеля, моркови, свеклы с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом	40	0,57069	3,58448	4,38724	55,91931	7.29/1/2
Суп крестьянский со сметаной	150	1,39552	3,62552	8,71241	75,66862	7.264
Голубцы ленивые в молочном соусе	180	15,31310	13,13552	23,00138	190,94,34	7.н243
Кисель с витаминами «Витошка»	150	0,00000	0,00000	4,09517	17,82069	7.504/1
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,650	7.144
Аскорбиновая кислота в третье блюдо на обед	1	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	7.500
Итого:	556	19,73931	20,72069	56,07137	411,19896	
Полдник:						
Ряженка	160	4,49276	8,98552	6,14000	125,79724	7.363
Ватрушка с творогом	70	7,56000	9,59448	24,95724	238,78655	7.103/2
Пряник	25	0,96000	0,56000	15,54000	70,00000	7.209
Итого:	255	13,01276	19,14000	46,63724	434,58379	
Всего:	1311	43,95207	56,66793	160,79068	1280,92068	


УТВЕРЖДАЮ:
 Заведующий МБДОУ № 438
Н.К. Михалева
 « 29 » августа 202 г.

9 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
Завтрак:						
Омлет натуральный	130	8,64542	11,07083	2,77750	162,20333	7.н038/3
Батон с маслом	45	2,69500	1,05000	18,65500	82,25000	7.189-9
Сыр	6	1,43500	1,47917	0,00000	19,36000	7.435/4
Чай с лимоном	170	0,03375	0,00333	21,07667	46,80000	7.022-3
Итого:	351	12,80917	13,60333	42,50917	310,61333	
Второй завтрак:						
Банан	120	1,26000	0,08417	18,31208	74,76000	7.183
Итого:	120	1,26000	0,08417	18,31208	74,76000	
Обед:						
Салат из огурцов с растительным маслом	40	0,40333	1,93000	1,84167	23,69958	7.14/1/2
Борщ с фасолью с мясом со сметаной	150	4,51458	14,83667	7,16500	94,10917	7.н068-1/2
Кнели рыбные паровые	60	8,36708	4,52583	2,73917	109,36333	7.10/7/2
Картофельное пюре	120	2,37500	3,01125	17,54250	113,48000	7.64с
Компот из сухофруктов	150	0,36667	0,02000	23,26583	57,81500	7.115/1
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Итого:	556	18,48666	24,69875	68,42917	469,31708	
Полдник:						
Биойогурт	130	3,90000	3,90000	24,70000	146,90000	7.270/1/3
Каша гречневая молочная со сливочным маслом	130	4,09000	4,62625	17,32625	128,64208	7.2/4/3
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Итого:	275	9,13000	8,66125	49,54125	310,19208	
Всего:	1302	41,68583	47,04750	178,79167	1164,88249	



10 день

Наименование блюда	Вес блюда, г.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ ТТК
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы,г		
Завтрак:						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,38880	5,88520	21,46040	157,24480	7.8/4/2
Батон с маслом, сыром	50	4,40966	9,37586	18,71931	164,78793	7.357/6
Какао с молоком	150	2,33310	2,40690	12,80724	86,54000	7.14/10/2
Итого:	350	11,13160	17,66800	52,98720	408,54360	
Второй завтрак:						
Сок фруктовый	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	7.031-4
Итого:	150	0,75000	0,15000	15,15000	70,40816	
Обед:						
Икра кабачковая	30	0,59920	2,69560	2,81560	36,55120	7.275/2
Суп гороховый	150	2,92680	2,60680	11,76440	86,91360	7.086
Азу	180	11,91840	11,57960	18,69080	246,00080	7.н152
Компот из яблок	180	0,06560	0,06120	23,31400	55,60200	7.197
Хлеб ржаной	20	1,32000	0,24000	8,36000	36,20000	7.н003-1
Хлеб пшеничный	15	1,14000	0,13517	7,51517	34,65000	7.144
Итого:	576	17,98520	17,32000	72,56000	496,37960	
Полдник:						
Джем	20	0,08400	0,00000	14,59520	55,65000	7.1/1/7
Пудинг творожный с изюмом	130	11,85240	14,36040	12,60520	251,59600	7.н140с/3
Чай с сахаром	150	0,00000	0,00000	8,85480	36,99040	7.354/4
Итого:	300	11,93640	14,36040	36,05520	344,23640	
Всего:	1376	41,55320	49,44840	171,70240	1295,15960	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002242
Владелец Михалева Наталья Калимуловна
Действителен с 05.08.2024 по 05.08.2025