Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 1. Понедельник						
	Завтрак					
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со сливочным маслом	160	24,00	8,00	6,00	209,89
7.030-2	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	18,00	2,00	2,00	112,11
7.189-5	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**350**	**63,00**	**16,00**	**11,00**	**454,50**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	14,00	0,00	1,00	64,94
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**64,94**
	Обед					
7.32/1/3	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом	30	9,00	4,00	1,00	80,28
7.037с/4	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	14,00	4,00	2,00	102,76
7.н350	Бигус с мясом куры	180	14,00	8,00	22,00	224,13
7.к-1/133	Куркума	1	0,00	0,00	0,00	0,472
7.024	Кисель из кураги	150	23,00	0,00	1,00	95,60
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**549**	**86,00**	**16,00**	**30,00**	**622,83**
	Полдник					
7.346	Яблоко	100	10,00	0,00	0,00	39,98
7.14/5/6	Запеканка из творога с рисом	80	16,00	19,00	12,00	282,70
7.004	Сгущенное молоко	15	9,00	1,00	1,00	49,15
7.267	Кефир	130	6,00	5,00	4,00	84,59
	Итого:	**325**	**41,00**	**25,00**	**17,00**	**456,41**
	Всего:	**1326**	**204,00**	**57,00**	**56,00**	**1598,68**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 2. Вторник						
	Завтрак					
7.н038/5	Омлет натуральный	150	4,00	15,00	12,00	222,56
7.189-5	Батон	40	21,00	1,00	3,00	94,78
7.435/2	Сыр	10	0,00	2,00	2,00	32,68
7.022-3	Чай с лимоном	150	13,00	0,00	0,00	55,17
	Итого:	**350**	**38,00**	**18,00**	**17,00**	**405,18**
	Второй завтрак					
7.210	Апельсин	130	14,00	0,00	1,00	53,83
	Итого:	**130**	**14,00**	**0,00**	**1,00**	**53,83**
	Обед					
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью	30	3,00	2,00	1,00	26,09
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной	150	11,00	7,00	6,00	136,86
7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе	60	4,00	2,00	9,00	96,86
7.64с	Картофельное пюре	120	22,00	4,00	3,00	145,33
7.063	Напиток из шиповника	150	18,00	0,00	0,00	75,79
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**555**	**85,00**	**15,00**	**23,00**	**600,50**
	Полдник					
7.266	Йогурт питьевой	130	13,00	5,00	7,00	128,40
7.н066-3	Каша манная молочная со сливочным маслом	120	14,00	4,00	3,00	114,42
7.206с/2	Пирожок с капустой	70	27,00	6,00	5,00	202,95
	Итого:	**320**	**54,00**	**15,00**	**16,00**	**445,77**
	Всего:	**1355**	**191,00**	**48,00**	**57,00**	**1499,73**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 3. Среда						
	Завтрак					
7.095	Каша кукурузная молочная со сливочным маслом	160	2,00	7,00	4,00	184,15
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	2,00	0,00	22,63
7.285	Какао с молоком	150	16,00	3,00	3,00	112,89
	Итого:	**350**	**40,00**	**13,00**	**10,00**	**414,45**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	10,00	0,00	1,00	64,94
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**64,94**
	Обед					
7.014-5	Огурец свежий порционный	30	2,00	0,00	0,00	8,47
7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	150	10,00	3,00	1,00	76,84
7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	18,00	19,00	20,00	275,36
7.197	Компот из яблок	150	15,00	0,00	0,00	62,30
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
7.к-1/133	Куркума	1	0,00	0,00	0,00	0,47
	Итого:	**549**	**72,00**	**22,00**	**26,00**	**543,03**
	Полдник					
7.312-6	Мандарин	110	10,00	0,00	0,00	39,98
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	110	30,00	6,00	7,00	215,78
7.005	Печенье	15	19,00	1,00	3,00	115,45
7.268	Снежок	130	16,00	5,00	4,00	125,38
	Итого:	**365**	**75,00**	**12,00**	**14,00**	**496,59**
	Всего:	**1364**	**201,00**	**49,00**	**51,00**	**1519,01**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 4. Четверг						
	Завтрак					
7.17/5/1	Пудинг из творога	150	32,00	25,00	18,00	422,42
7.004	Сгущенное молоко	15	9,00	1,00	1,00	49,15
7.075	Кефир	150	6,00	5,00	4,00	84,59
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	64,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**355**	**76,00**	**34,00**	**25,00**	**659,44**
	Второй завтрак					
7.042/1	Груша	130	13,00	0,00	1,00	64,04
	Итого:	**130**	**6,00**	**5,00**	**4,00**	**84,59**
	Обед					
7.15/1/3	Салат из свежих помидор с растительным маслом	30	3,00	6,00	1,00	67,16
7.н137	Щи с мясом со сметаной	150	7,00	6,00	6,00	64,11
7.249	Печень говяжья по-строгоновски	60	1,00	5,00	12,00	106,89
7.н076/1	Каша гречневая рассыпчатая	120	33,00	5,00	5,00	139,28
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	17,00	0,00	0,00	75,18
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**548**	**88,00**	**22,00**	**29,00**	**572,21**
	Полдник					
7.н125/3	Сельдь	40	0,00	5,00	10,00	89,08
7.64-с-2	Картофельное пюре	85	15,00	3,00	2,00	96,90
7.10/10/2	Чай	150	9,00	0,00	0,00	38,22
7.307	Пряник	40	31,00	1,00	2,00	41,17
	Итого:	**315**	**55,00**	**9,00**	**14,00**	**265,36**
	Всего:	**1348**	**239,00**	**70,00**	**73,00**	**1645,60**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 5. Пятница						
	Завтрак					
7.н119с	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	160	31,00	6,00	6,00	233,41
7.084	Кофейный напиток с молоком	150	14,00	3,00	3,00	105,37
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**350**	**66,00**	**14,00**	**12,00**	**471,27**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	10,00	0,00	1,00	64,94
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**64,94**
	Обед					
7.169	Салат картофельный с огурцом	40	6,00	2,00	1,00	46,50
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой	150	17,00	4,00	10,00	160,20
7.33/8-410	Колбаски из мяса говядины с отрубями	60	3,00	14,00	16,00	222,44
7.н113/1	Свекла тушеная со сметаной	120	18,00	6,00	3,00	126,14
7.110	Компот из кураги	150	15,00	0,00	0,00	60,45
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**558**	**86,00**	**26,00**	**35,00**	**735,32**
	Полдник					
7.131-5	Яблоко	120	10,00	0,00	0,00	39,98
7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом	120	11,00	5,00	4,00	110,10
7.124р/1	Булочка с сыром	60	25,00	13,00	8,00	275,37
7.266	Йогурт питьевой	130	13,00	5,00	7,00	128,40
	Итого:	**430**	**59,00**	**23,00**	**19,00**	**553,84**
	Всего:	**1398**	**220,00**	**63,00**	**67,00**	**1825,37**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 6. Понедельник						
	Завтрак					
7.н125с/1	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	160	22,00	7,00	5,00	194,04
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	150	18,00	2,00	2,00	112,11
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**350**	**61,00**	**14,00**	**10,00**	**438,65**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	10,00	0,00	1,00	64,94
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**64,94**
	Обед					
7.28/1/2	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растительным маслом	40	8,00	4,00	1,00	72,84
7.264	Суп крестьянский со сметаной	150	12,00	4,00	2,00	97,62
7.н114	Котлета из мяса куры	60	4,00	4,00	15,00	124,35
7.н76с	Капуста тушеная	120	14,00	5,00	3,00	109,67
7.к-1/133	Куркума	1	0,00	0,00	0,00	0,47
7.193	Кисель из шиповника	150	22,00	0,00	0,00	91,93
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**559**	**87,00**	**17,00**	**26,00**	**616,46**
	Полдник					
7.131-5	Яблоко	100	11,00	0,00	0,00	43,97
7.н140с/6	Пудинг творожный с изюмом	80	13,00	15,00	12,00	263,51
7.004	Сгущенное молоко	15	9,00	1,00	1,00	49,15
7.267	Кефир	130	6,00	5,00	4,00	84,59
	Итого:	**325**	**39,00**	**21,00**	**17,00**	**441,22**
	Всего:	**1314**	**201,00**	**52,00**	**54,00**	**1561,27**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 7. Вторник						
	Завтрак					
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной	150	11,00	10,00	10,00	199,26
7.022-3	Чай с лимоном	150	13,00	0,00	0,00	55,17
7.189-5	Батон	40	21,00	1,00	3,00	94,78
7.435/2	Сыр	10	0,00	2,00	2,00	32,68
	Итого:	**350**	**45,00**	**13,00**	**15,00**	**381,89**
	Второй завтрак					
7.312	Мандарины	120	7,00	0,00	1,00	34,12
	Итого:	**120**	**7,00**	**0,00**	**1,00**	**34,12**
	Обед					
7.143/4	Салат из отварной свеклы с чесноком	30	6,00	2,00	1,00	43,70
7.н137	Щи с мясом со сметаной	150	7,00	6,00	6,00	114,11
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	60	5,00	8,00	16,00	177,10
7.64с	Картофельное пюре	120	22,00	4,00	3,00	145,33
7.115/1	Компот из сухофруктов	150	17,00	0,00	0,00	75,18
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.050	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**548**	**84,00**	**20,00**	**31,00**	**675,00**
	Полдник					
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом	120	19,00	7,00	4,00	157,19
7.10/12к	Кренделек "Золотистый" с куркумой	80	45,00	5,00	7,00	284,59
7.266	Йогурт питьевой	130	13,00	5,00	7,00	128,40
	Итого:	**330**	**64,00**	**12,00**	**11,00**	**441,78**
	Всего:	**1348**	**200,00**	**47,00**	**56,00**	**1532,79**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 8. Среда						
	Завтрак					
7.9/4	Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	160	30,00	5,00	3,00	185,76
7.285	Какао с молоком	150	16,00	3,00	3,00	112,89
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.435/4	Сыр	6	0,00	2,00	2,00	32,68
	Итого:	**351**	**67,00**	**11,00**	**11,00**	**426,11**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	10,00	0,00	1,00	69,58
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**69,58**
	Обед					
7.288/3	Салат из помидоров	30	3,00	3,00	1,00	42,41
7.195-1	Суп картофельный с зеленым горошком со сметаной	150	8,00	3,00	2,00	67,94
7.34/8/1	Оладьи из печени	60	6,00	9,00	15,00	178,81
7.368-2	Греча с овощами	120	27,00	6,00	4,00	174,71
7.197	Компот из яблок	150	15,00	0,00	0,00	62,30
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.044	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**548**	**86,00**	**21,00**	**27,00**	**645,75**
	Полдник					
7.8/5	Сырники из творога с морковью	100	13,00	15,00	10,00	249,73
7.044	Сгущенное молоко	15	9,00	1,00	1,00	49,15
7.082	Снежок	130	16,00	5,00	4,00	125,38
7.183-5	Банан	100	18,00	0,00	1,00	75,65
	Итого:	**345**	**56,00**	**21,00**	**16,00**	**499,91**
	Всего:	**1324**	**224,00**	**53,00**	**55,00**	**1641,35**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 9. Четверг						
	Завтрак					
7.19/4	Каша пшеничная молочная с отрубями с маслом сливочным	160	31,00	6,00	7,00	227,87
7.354/4	Чай с сахаром	150	12,00	0,00	0,00	49,68
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**350**	**64,00**	**11,00**	**10,00**	**410,05**
	Второй завтрак					
7.090-1	Апельсин	100	7,00	0,00	1,00	28,33
	Итого:	**100**	**7,00**	**0,00**	**1,00**	**28,33**
	Обед					
7.14/1/3	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	2,00	6,00	0,00	62,28
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	2,00	3,00	14,00	89,88
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом	180	28,00	23,00	23,00	361,18
7.110	Компот из кураги	150	19,00	0,00	0,00	77,10
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.049	Хлеб пшеничный	15	10,00	0,00	2,00	46,59
7.004	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**548**	**78,00**	**32,00**	**42,00**	**710,03**
	Полдник					
267	Кефир	130	6,00	5,00	4,00	84,59
7.43-2/3/4	Макаронные изделия отварные с сыром	110	30,00	6,00	7,00	215,78
7.120-1	Мармелад	20	23,00	0,00	0,00	88,63
	Итого:	**260**	**59,00**	**11,00**	**11,00**	**389,01**
	Всего:	**1258**	**208,00**	**54,00**	**64,00**	**153,42**

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад комбинированного вида № 443

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 443
Ю.В. Терновая
Приказ от 17.02.2025 № 5-о

10 дневное меню МБДОУ - детского сада комбинированного вида № 443 (ЯСЛИ)

Номер Технологической карты	Наименование блюда	Вес одной порции, г	Углеводы, г	Жиры, г	Белки, г	Энергетическая ценность, ккал
День № 10. Пятница						
	Завтрак					
7.н119с	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	160	23,00	7,00	5,00	196,58
7.084	Кофейный напиток на молоке	150	17,00	3,00	3,00	113,89
7.189-9	Батон	35	21,00	1,00	3,00	94,78
7.01/3-	Масло сливочное	5	0,00	4,00	0,00	37,71
	Итого:	**350**	**61,00**	**15,00**	**11,00**	**475,64**
	Второй завтрак					
7.031/1	Сок фруктовый	100	10,00	0,00	1,00	69,58
	Итого:	**100**	**10,00**	**0,00**	**1,00**	**69,58**
	Обед					
7.275/2	Икра кабачковая	30	6,00	5,00	1,00	74,43
7.н086-2	Суп гороховый с мясом со сметаной	150	14,00	6,00	8,00	157,92
7.34/2/4	Гренки	15	8,00	0,00	1,00	41,93
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски	180	38,00	16,00	29,00	453,91
7.078	Компот из изюма	150	18,00	0,00	0,00	76,10
7.н003-1	Хлеб ржаной	20	17,00	0,00	3,00	73,00
7.004	Соль	3	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого:	**548**	**101,00**	**27,00**	**42,00**	**777,29**
	Полдник					
7.312-6	Мандарины	100	6,00	0,00	0,00	28,44
7.н253	Рис в молоке со сливочным маслом	120	15,00	6,00	5,00	136,13
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной	50	37,00	11,00	7,00	301,23
7.266	Йогурт питьевой	130	13,00	5,00	7,00	128,40
	Итого:	**400**	**71,00**	**22,00**	**19,00**	**594,19**
	Всего:	**1378**	**246,00**	**66,00**	**75,00**	**1916,70**