

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 338

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти,18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@educkb.ru



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 338
О.В. Никишева
Приказ № 7А от 10.01.2022

Примерное десятидневное меню МБДОУ-детский сад № 338

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 338

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 338
О.В. Никишина
Приказ № 7А от 10.01.2022

1. Понедельник

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.175/1 Батон с маслом с сыром	51	3,11	0,03	5,33	21,36	121,48
7.096 Каша из овсяных хлопьев на концентр. молоке с маслом	200	4,26		8,46	20,96	188,76
7.354/4 Чай с сахаром	200	0,00		0,00	11,02	49,08
10 часов: 7.031/4 Сок	1100	0,50		0,10	10,10	41,40
Итого:		10,77	4,71	15,12	58,13	317,56
Обед						
7.н086/2 Суп гороховый со сметаной	200	8,40		2,84	17,32	121,86
7.н191 Тефтели из говядины паровые	80	2,40		6,18	14,28	132,68
7.н64с Картофельное пюре	150	3,92		2,33	27,28	154,72
7.275 Икра кабачковая	40	2,00		8,98	9,38	60,91
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,8		0,39	12,54	54,30
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044 Соль	5					
7.063 Напиток из шиповника	200	0,20		0,00	19,36	79,60
Итого:		21,3	12,24	24,9	73,36	723,07
Полдник						
7.026 Каша из гречи и риса молочная с маслом	200	4,50		5,34	22,00	160,58
7.363 Ряженка	150	2,99		5,99	4,09	75,48
7.6/12 Ватрушка со сметаной	60	5,20		5,20	3,40	41,12
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
Итого:		6,69	25,77	14,74	23,25	404,28
		49,88	38,14	71,98	216,23	1567,43

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 3

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 3

О.В. Никиш

Приказ № 7А от 10.01.2022

2. Вторник

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	45	3,11		5,33	21,36	121,48
7.н124с Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,80		6,30	20,54	172,68
7.285 Какао с молоком	200	3,08		3,12	15,78	111,94
Итого:		12,23	5,31	14,95	61,71	442,28
10 часов: 7.031/4Сок	110	0,42		0,42	2,46	47,52
Обед						
7.31/2/2 Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	1,78		4,08	910	74,84
7.256 Гуляш из отварного мяса	80	9,27		8,43	5,90	148,97
7.64с Картофельное пюре	150	1,96		2,49	14,58	94,43
7.19/1/1 Салат из морской капусты и моркови с яйцом	50	1,12		5,30	3,46	84,57
7.002/1 Хлеб чусовской	30	1,80		0,39	12,54	54,30
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.004 Соль	5					
7.115 Компот из сухофруктов	200	0,14		0,00	18,94	70,04
		9,7	7,85	24,42	102,39	696,01
Полдник						
7.61р Суфле рыбное	160	12,12		19,02	16,25	282,75
7.354/4 Чай с сахаром	200	0,00		0,00	11,82	49,28
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.209 Пряник	25	0,42		0,42	2,46	47,52
		20,06	21,02	9,73	27,56	340,33
Итого:		57,89	21,02	63,83	225,69	1585,26

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 3

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 3

О.В. Никишина

Приказ № 7А от 10.01.202

3.Среда

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	45	3,45	0,03	5,42	24,24	131,40
7.026 Каша из гречи и риса молочная с маслом	200	4,50		5,14	22,00	160,58
7.067 Кофейный напиток с молоком	200	2,80		2,82	17,18	116,14
10 часов: 183-7 Банан	125	0,50		0,10	9,00	32,40
		13,41	7,67	18,12	65,07	506,72
Обед						
7.264 Суп крестьянский со сметаной	200	1,70		4,50	9,90	92,00
7.230 Фрикадельки мясные паровые	80	15,53		13,80	4,68	201,04
7.н113/1 Свекла, тушенная со сметаной	150	14,88		6,53	0,84	132,41
7.115/1 Компот из сухофруктов	200	0,00		0,00	0,38	1,60
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044 Соль	5					
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
Итого:		21,55	12,21	23,61	62,83	591,11
Полдник						
7.н039 Запеканка творожная	200	4,54		5,30	21,70	165,32
7.004 Молоко сгущенное	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.363 Ряженка	150	2,99		5,99	6,13	113,22
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		1,94	21,02	9,73	27,56	365,62
Итого:		56,82	40,23	78,0	186,62	1573,45



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 3
 О.В. Никишова
 Приказ № 7А от 10.01.2022

4. Четверг

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.175/1 Батон с маслом с сыром	51	3,11		5,33	21,36	131,40
7.н038/5 Омлет натуральный	150	5,14	0,00	8,48	21,96	174,26
7.067 Кофейный напиток с молоком	200	2,80		2,82	17,18	116,14
10 часов : 187 Груша	120	1,00		0,20	20,20	82,80
Итого		18,39	14,44	23,96	43,39	509,99
Обед						
7.н170 Суп из овощей вегетарианский со сметаной	200	1,82		4,44	13,80	104,98
7. 057/1 Салат из моркови с р/м	60	1,30		4,10	11,30	77,54
7.4/9/2 Плов из мяса кур	180	9,68		9,14	14,84	192,40
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.044 Соль	5					
7.15/15/2 Напиток из брусники	180	0,20		0,00	20,16	79,16
		22,41	14,48	24,37	87,46	652,88
7.043 Каша ячневая молочная с маслом	200	4,54		6,68	22,20	180,26
7.022-3 Чай с лимоном	200	0,02		0,00	12,94	54,72
7.103 Ватрушка с творогом	90	2,40		1,40	34,36	53,04
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		15,64		13,91	88,19	638,13
Итого:		52,52	35,54	83,27	220,49	1560,87

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 3

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

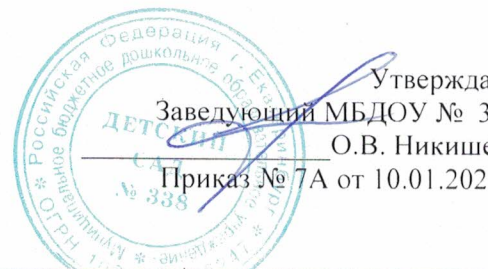
телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



5. Пятница

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	45	3,45		5,92	23,76	121,20
7.н119с Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,36		7,14	22,46	193,94
7.285 Какао с молоком	200	2,08		2,12	15,78	110,94
Итого:		12,24	3,70	16,02	60,16	395,020
10 часов: 7.008 Яблоко	120	0,35		0,35	10,38	39,60
Обед						
7.111-3 Суп картофельный с клецками со сметаной	200	4,02		3,06	15,82	101,42
7.н163 Котлета из говядины	80	15,53		13,60	4,68	224,04
7.180-3 Рагу из овощей	150	14,66		6,53	0,84	132,41
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.004 Соль	5					
7.7/10/1 Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,00		0,00	12,76	53,06
		21,3	12,24	24,9	88,87	686,49
Полдник						
7.14/5 Запеканка из творога с рисом	100	11,63		20,42	14,57	257,99
7.004 Сгущенное молоко	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.022-3 Чай с лимоном	200	0,12		0,00	12,94	54,72
7.155-2 Зефир	35	0,40		0,00	34,26	27,36
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		18,34	15,44	24,62	61,65	433,44
		49,88	38,14	65,54	210,68	1590,55



Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 3
О.В. Никиш
Приказ № 7А от 10.01.202

6. Понедельник

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.175/1 Батон с маслом с сыром	51	3,11		5,33	21,36	121,48
7.н132 Макароны изделия в молоке с маслом	200	2,30		3,02	7,56	72,12
7.354/4 Чай с сахаром	200	0,02		0,00	12,94	54,72
		11,39		15,12	61,67	336,08
10 часов: 7.3 Пюре фруктовое	80	1,26		0,28	14,42	56,00
7. 264 Суп крестьянский со сметаной	200	8,40		5,14	7,40	77,14
7.н243 Голубцы ленивые в молочном соусе	230	12,06		10,62	14,44	190,12
7.27/1 Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука	60	1,12		7,20	3,46	84,57
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.004 Соль	5					
7.115/1 Компот из сухофруктов	200	0,00		0,00	12,72	53,06
		12,06	9,43	22,36	89,69	560,24
Полдник						
7.н124с Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,80		6,30	20,54	172,68
7.79/5/3 Йогурт	150	2,80		3,20	11,30	76,50
7.050 Хлеб пшеничный	20	0,40		0,00	6,95	23,85
7.150 Ватрушка с повидлом	90	4,50		3,35	28,15	175,44
		6,92	25,77	14,92	39,43	399,21
Итого:		57,11	42,03	65,07	182,02	1576,21

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбург
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 3

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ № 3

О.В. Никиш

Приказ № 7А от 10.01.202

7. Вторник

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	51	5,45	2,37	7,74	21,36	163,08
7.066 Каша манная молочная с маслом	200	4,36		5,14	20,46	154,54
7.067 Кофейный напиток с молоком	200	2,80		2,82	17,18	116,14
		14,89	11,81	20,42	36,96	418,26
10 часов: 033/12 Сок						
7. 258 Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,78		4,44	13,80	104,89
7.н076/1 Каша гречневая рассыпчатая	150	3,53		3,21	21,67	125,15
7.н191 Тефтели из говядины паровые	80	9,27		8,43	5,90	148,97
7.с285 Салат из отварного картофеля, моркови с репчатого лука с р/м	20	0,85		3,09	7,42	69,23
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52			18,17	76,46
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044 Соль	5					
7.5/10/1 Компот из чернослива и изюма	180	0,07		0,00	17,18	58,72
		26,84	18,45	11,41	74,33	663,22
Полдник						
7.64с Картофельное пюре	150	9,69		5,20	4,84	118,98
7.125 Сельдь		17,11		8,57	0,00	145,94
7.354/4 Чай с сахаром	200	0,00		0,00	11,82	49,28
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,00	18,17	76,46
7.298 Печенье	25	5,20		2,60	34,40	41,22
		23,55	21,24	15,16	25,71	373,70
Итого:		52,52	35,54	53,34	209,92	1560,93



Утверждаю
 Заведующий МБДОУ № 3
 О.В. Никише
 Приказ № 7А от 10.01.202

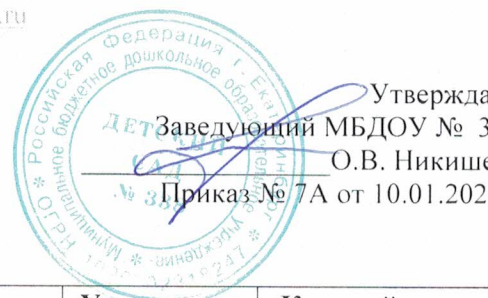
8. Среда

Наименование блюда	Объем порций	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т. ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	45	5,45	2,37	7,74	21,36	131,40
7.186 Каша из гречи и пшена молочная с маслом	200	4,96		7,08	22,42	184,94
7.285 Какао с молоком	200	1,54		1,56	15,78	110,94
		17,97	14,44	23,54	40,93	417,30
10 часов:						
7.183-7 Банан	125	1,05		0,27	15,26	56,07
Обед						
7.47с/3 Суп-лапша с мясом со сметаной	200	1,94		3,00	14,00	95,80
7.104 Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80	9,27		8,43	5,90	202,79
7.н76с Капуста тушенная	150	3,53		3,21	21,72	125,15
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.004 Соль	5					
7.197 Компот из яблок	150	0,28		0,00	12,72	53,06
		23,72	16,51	14,9	88,53	626,80
Полдник						
7.н039 Запеканка творожная	150	12,12		198,02	16,25	282,75
7.004 Молоко сгущенное	15	1,11	1,11	1,31	8,60	49,15
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.79/5/3 Йогурт	150	2,80		3,20	11,30	76,50
		20,53	2,05	14,43	71,68	414,14
		39,41	14,85	72,75	156,87	1582,82



9. Четверг

Наименование блюда	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.175/1 Батон с маслом с сыром	51	3,11		5,33	21,36	121,48
7.н038/5 Омлет	150	11,78		15,09	3,79	183,16
7.067 Кофейный напиток с молоком	200	1,54		1,56	15,78	116,14
		12,24	7,91	16,02	54,28	418,49
10 часов:						
7.090 Апельсин	120	0,63		0,28	10,71	42,00
Обед						
7.145 Щи вегетарианский со сметаной	200	1,94		2,08	7,08	76,16
7.н186с-1 Суфле из мяса кур с рисом	80	19,15		5,06	5,41	140,32
7.20/1 Салат из отварной свеклы с р/м	60	1,38		7,42	10,57	116,22
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.044 Соль	5			0,00	0,00	0,00
7.343 Напиток «Валетек»	200	0,00		0,00	0,38	1,60
		13,55	11,86	22,63	79,23	564,51
Полдник						
7.354/4 Чай с сахаром	200	0,04		0,00	11,02	49,28
7.043 Каша ячневая молочная с маслом	200	4,54		6,68	22,20	180,26
7.148 Шанежка с картофелем	90	8,08		10,66	32,91	256,87
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
Итого:		11,61	14,34	22,13	78,02	579,62
		22,67	28,13	57,36	213,09	1567,12



10.Пятница

	Объем порций, г	Белки		Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		всего	в т.ч. животного происхождения			
Завтрак						
7.035 Батон с маслом	45	3,11	0,03	5,33	21,36	131,14
7.н119с Каша пшеничная молочная с маслом	200	5,24		7,14	22,58	193,94
7.285 Какао с молоком	200	2,20	2,03	2,24	17,39	111,18
		9,89	4,88	14,24	60,24	417,80
7.131-4 Яблоко	120	0,36		0,36	10,39	39,60
7.068 Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200	1,86		4,82	11,62	74,84
7.н163 Котлета из говядины	80	0,95		3,09	7,91	181,40
7.н151-8 Макароны изделия отварные	110	3,92		2,32	27,28	139,24
7.057/1 Салат из моркови с р/м	60	1,30		4,10	11,30	77,54
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
7.002/1 Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	12,54	54,30
7.004 Соль	5					
7.138 Компот из кураги и изюма	200	0,16		0,00	19,00	70,08
		22,41	14,48	24,37	70,38	530,90
Полдник						
7.н166 Суфле творожное	150	13,10		16,09	10,61	268,33
7.004 Молоко сгущенное	15	1,11		1,31	8,60	49,15
7.403/12 Биокефир	200	0,00		0,00	11,02	59,08
7.050 Хлеб пшеничный	20	1,52		0,18	10,02	46,20
		14,89	11,21	18,81	54,31	421,72
		52,52	35,54	78,0	175,21	1580,13