

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение—  
детский сад комбинированного вида № 562  
г. Екатеринбург ул. Крылова, 5  
Тел/Факс: 205-06-18, 242-74-98 doyskaska@mail.ru

**УТВЕРЖДЕНО**

Заведующий МБДОУ- детский  
Сад комбинированного вида № 562

Е.Н.Нойманн

Приказ № 10 от «9» 01 2025 г.



**Примерный 10-дневный рацион  
для организации питания детей  
в возрасте от 4 до 7 лет**

г. Екатеринбург

## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	вита мин С
<b>Завтрак</b>							
7.043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	200	5,26	7,6	22,04	192,56	0,4
7.14/10	Какао с молоком	200	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	8,46	8,8	69	397,3	
<b>Второй завтрак</b>							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
<b>Обед</b>							
7.32/1	Салат из отварного картофеля с зел. горошком, яйцом с раст. маслом	70	1,8	6,7	7,2	92	3,9
7.165-1	Рассольник «Ленинградский» со сметаной	200/7	1,98	4,74	14,02	114,04	5,4
7.163	Бигус мясом говядины	220	2,92	4,81	13,93	108,76	31,3
7.8/10/3	Напиток из свежемороженых ягод ( в ассортименте)	200	0,360	0,02	38,92	172,90	51,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0
	<b>итого :</b>	727	18,45	23,04	93,58	560,1	
<b>Полдник</b>							
7.14/5	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150/20	5,58	6,38	8,18	111,82	1,4
7.10/10	Чай с сахаром	200	4,54	3,07	26,52	158,40	0,3
	<b>итого :</b>	370	10,12	9,45	3,47	294,42	

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамины С
<b>Завтрак</b>							
7.037	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом сливочным	200	4,74	5,88	21,14	159,94	0,5
7.067	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	76,48	15,63	59,67	428,52	
<b>Второй завтрак</b>							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
<b>Обед</b>							
7.10/1	Салат морковный с растительным маслом	60	0,70	4,05	8,01	65,68	2,6
7.н39-1	Борщ со сметаной	200/7	6,48	6,56	11,22	135,74	8,6
7.9/7	Биточки рыбные	70	16,36	4,06	5,28	163,53	2,5
7.64с	Картофельное пюре	150	2,94	3,74	21,87	141,65	10,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	53,06	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	727	29,62	48,55	80,18	632,06	
<b>Полдник</b>							
7.354	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,34	52,3	0
7.132	Макаронные изделия в молоке	200	0,02	1,2	10,3	115,0	0
7.298	Печенье	20	3,12	1,56	23,04	123,66	0
	<b>итого :</b>	420	3,16	1,56	35,38	290,96	

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамины С
<b>Завтрак</b>							
7.166	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/20	18,5	21,57	22,69	199,21	0,18
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон с маслом сливочным, сыром	40/5/5	4,66	6,,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	420	12,24	15,39	59,13	462,59	
<b>Второй завтрак</b>							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.30/1	Салат из отварного картофеля с морковкой, соленым огурцом	60	0,85	8,02	6,6	111,94	2,1
7.15/2	Суп овощной с мясом со сметаной	200/7	5,1	12,3	15,4	188	7,1
7.249	Печень говяжья по строгановски	80	10,64	12,37	2,18	181,50	7,3
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	150	4,31	2,56	30	170,25	0
7.063	Напиток из шиповника	200	0,32	0	18,18	65	89
7.003	Хлеб ржаной	40	2,97	0,54	18,81	81,45	0
	<b>итого :</b>	737	23,65	45,87	219,31	798,14	
<b>Полдник</b>							
7.9/1	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.18/4	Каша ассорти ( рис с гречей) молочная с маслом сливочным	200	5,04	7,04	27,74	212,63	0
	<b>итого :</b>	400	10,2	13,44	36,74	329,63	

**ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ**

<b>№ тех. карты</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Выход, г</b>	<b>Белки, г</b>	<b>Жиры, г</b>	<b>Углеводы, г</b>	<b>ЭП, ккал</b>	<b>витамин С</b>
<b>Завтрак</b>							
7.174	Каша пшенная молочная с маслом	200	4,82	7,02	20,96	183,80	0,4
7.067	Кофеинный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
<b>итого :</b>		450	9,52	13,95	54,65	452,38	
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.143	Салат свекольный с чесноком	60	0,87	2,4	7,05	43,4	1,2
7.55с/1	Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной	200/7	2,0	3,34	13,16	92,88	0,4
7.н019	Биточки из мяса куры	80	11,76	12,00	6,90	201,68	0,3
7.63с	Картофель отварной	150	2,88	3,44	25,07	151,51	6
7.110	Компот из кураги	200	0,5	0,00	18,72	76,46	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
<b>итого :</b>		737	20,51	22,24	76,44	638,33	
<b>Полдник</b>							
7.087	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.041	Омлет паровой с картофелем	150	1,3	1,3	11,3	49,3	0
7.298	Кондитерские изделия	20	2,4	1,4	38,85	48,2	0
<b>итого :</b>		370	2,44	1,4	50,09	149,8	

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамины С
<b>Завтрак</b>							
7.080	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,68	7,0	21,4	173,20	0,4
7.285	Какао на молоке	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	12,42	17,05	58,53	436,58	
<b>Второй завтрак</b>							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.5/1	Салат из белокочанной капусты с морковкой и раст. маслом	60	1,03	4,06	7,32	64,23	22,5
7.102	Свекольник со сметаной	200/7	6,56	7,9	13,96	160,68	5,4
7.4/8	Плов из мяса свинины	220	10,3	10,5	3,25	164,2	0,3
7.343/3	Кисель Витоша	200	0,7	0	23,7	85	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	727	26,96	20,0	98,31	546,51	
<b>Полдник</b>							
7.9/1	Кисломолочные продукты в ассортименте	200	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.5/12	Ватрушка с творогом	80	4,04	3,16	37,12	206,11	0
	<b>итого :</b>	280	9,12	9,46	36,16	323,11	

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамины С
<b>Завтрак</b>							
7.127	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	5,44	7,7	22,48	197,52	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом , сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	8,64	8,9	69,44	460,9	
<b>Второй завтрак</b>							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
<b>Обед</b>							
7.29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, соленым огурцом, растит. маслом	60	0,85	5,38	6,58	83,9	2,1
7.274/2	Суп крестьянский со сметаной	200/7	5,52	6,64	11,16	135,9	6,4
7.163	Котлета из мяса говядины	70	13,91	14,65	17,57	272,34	3,3
7.289	Капуста тушенная	200	13,2	14,0	18,2	125,3	1,2
7.6/10	Компот из сухофруктов	200	0,36	0,02	38,92	172,90	51,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	777	23,28	27,17	90,95	862,74	
<b>Полдник</b>							
7.087	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.19/5	Суфле творожное со сгущенным молоком	150/20	7,94	12,36	41,85	341,46	
	<b>итого :</b>	370	7,98	12,36	53,99	417,96	

**СЕДЬМОЙ ДЕНЬ**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	витамин С
<b>Завтрак</b>							
7.7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,3	4,3	11,3	115,3	0,1
7.13/10	Кофеинный напиток на молоке	200	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.4/13	Батон со сливочным маслом сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	11,56	26,55	58,91	383,88	
<b>Второй завтрак</b>							
7.20/10	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	10
<b>Обед</b>							
7.4/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растит. маслом	60	1,0	4,0	7,1	64	18
7.5/2	Свекольник со сметаной	200/7	6,56	7,9	13,96	160,88	5,4
7.4/7	Рыба, тушенная с овощами	120	15,06	6,12	7,18	156,77	
7.3/3	Картофельное пюре	150	2,94	3,74	21,87	141,65	10,7
7.4/10	Компот из кураги с изюмом	200	0,32	0,00	19,0	77,86	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	777	28,52	22,24	85,83	673,56	
<b>Полдник</b>							
7.4/10	Чай с сахаром	200	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.277	Макаронные изделия в молоке	200	0,96	0,84	20,1	94,5	0
7.298	Кондитерские изделия	20					
	<b>итого :</b>	420	6,46	7,24	29,5	211,5	

## ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭП, Ккал	витамины С
<b>Завтрак</b>							
7.н066-1	Каша манная молочная со сливочным маслом	200	5,46	6,82	22,7	187,82	0,4
7.285	Какао с молоком	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
<b>итого :</b>		450	13,2	16,87	59,83	451,20	
<b>Второй завтрак</b>							
7.19/10	Фрукты	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.133	Салат из отварной свеклы с огурцом	60	0,7	4,9	4,6	61	1,4
7.137	Щи со сметаной	200/7	4,04	5,36	7,34	98,64	11,1
7.26/8/1	Гуляш из мяса говядины	70	15,7	11,9	2,0	178	0
7.н151-8	Макаронные изделия отварные	150	4,31	2,56	30	170,25	0
7.072	Компот из изюма с черносливом	200	0,2	0,00	19,0	78,26	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
<b>итого :</b>		727	22,53	25,67	79,84	658,55	
<b>Полдник</b>							
7.1/3	Картофель отварной	150	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.10/10	Чай с сахаром	200	5,6	4,52	35,02	269,0	0,1
7.8/12	Сдоба обыкновенная	70	5,3	3,9	32,4	188	0,1
<b>итого :</b>		420	11,4	10,92	44,42	574,00	

## ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	витамин С
<b>Завтрак</b>							
7.091	Каша ассорти (рис с пшено) с маслом сливочным	200	4,54	5,3	21,70	165,32	0,5
7.067	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,82	17,18	116,14	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	9,24	12,23	55,39	433,90	
<b>Второй завтрак</b>							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.27/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой	60	1,1	4,1	8,0	71	2
7.47с	Суп – лапша с мясом куры	200	5,3	2,38	11,06	91,84	0,4
7.163	Колета мясная	70	11,91	22,31	3,62	177,22	0
7н113	Свекла тушеная со сметаной	150	2,5	2,7	156,7	86	5,7
7.115/1	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,04	17,08	76,60	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	720	31,21	15,12	66,82	575,06	
<b>Полдник</b>							
7.087	Чай с лимоном	200	0,04	0,0	12,34	52,3	0,8
7.8/12	Капуста в омлете	150	5,53	4,02	33,78	210,5	0,1
7.298	Кондитерские изделия	20					
	<b>итого :</b>	370	5,58	4,02	45,92	262,80	

**ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, Ккал	витамин С
<b>Завтрак</b>							
7.11/4	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	18,5	21,57	22,69	199,21	0,18
7.285	Какао на молоке	200	3,08	3,12	15,78	110,94	0,5
7.069	Батон со сливочным маслом, сыром	40/5/5	4,66	6,93	21,35	152,44	0,1
	<b>итого :</b>	450	27,71	33,36	71,29	462,59	
<b>Второй завтрак</b>							
7.19/10	Фрукты в ассортименте	140	0,6		24,5	49	10
<b>Обед</b>							
7.19/1	Салат из морской капусты с яйцом, морковкой	60	1,3	6,6	2,3	71	0,9
7.424/3	Суп рыбный	200	7,62	2,36	14,1	126,58	1,2
7.089	Суфле из мяса говядины	80	16,64	9,02	1,86	170,83	3,5
7.179	Рис отварной с овощами	150	3,4	6,61	26,99	38,39	1,1
7.063	Напиток шиповника	200	0,32	0,0	18,18	75,16	50,2
7.003	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,40	0
	<b>итого :</b>	730	30,98	27,95	70,29	554,36	
<b>Полдник</b>							
7.9/1	Кисломолочная продукция	200	5,8	6,4	9,4	117	2,6
7.181-2	Пирожок с капустой и яйцом	80	4,35	6,15	19,87	165,97	1,35
	<b>итого :</b>	280	9,35	12,45	28,97	282,97	

