

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 535

620092, г. Екатеринбург, ул. Новгородецкой 7 а

<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: [madou535@mail.ru](mailto:madou535@mail.ru)

---

## Примерное десятидневное меню (дети с 1 года до 3 лет)

---

Екатеринбург 2025

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

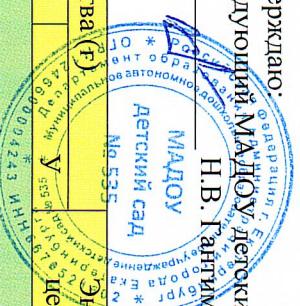
### Меню 1 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная с маслом сливочным	7.5/4/2	150	4,71	5,43	28,42
Какао с молоком	7.14/10/2	150	2,82	2,68	17,97
Батон с маслом	7.261-2	40/5	3,5	5,48	24,03
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48
<b>Итого:</b>		<b>355</b>			
<b>Второй завтрак</b>					
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0</b>	<b>16,35</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	7.32/1/7	40	0,95	3,63	5,71
Суп рыбный с крупой	7.423/2	150	6,30	2,12	12,99
Бигочки из мяса	7.14/8/2	60	11,36	11,44	5,5
Каша гречневая рассыпчатая	7.н076/2	130	3,67	3,62	22,59
Соус молочный с овощами	7.5/11/1	30	0,57	1,85	2,27
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,01	10,54
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
<b>Итого:</b>		<b>620</b>	<b>25,88</b>	<b>23,20</b>	<b>76,33</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Суп молочный с лапшой	7.21/2/3	150	2,46	2,86	9,39
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81
Пряник/печенье	7.209-1	30	4,8	2,8	77,7
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04
<b>Итого:</b>		<b>370</b>	<b>10,30</b>	<b>6,02</b>	<b>113,94</b>
<b>Всего:</b>					<b>550,61</b>

Утверждено:

Заведующий МАДОУ детский сад № 535

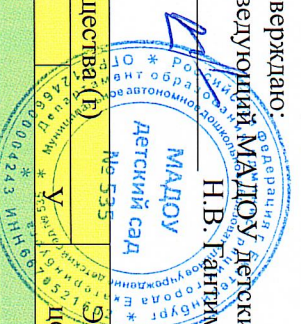
Н.В. Гантимурова



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 2 день

Утверждено:  
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 535  
 Н.В. Гантимурова

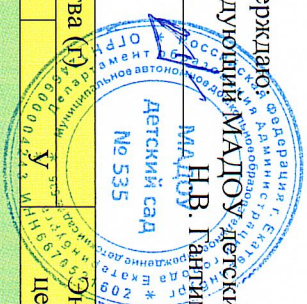


Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	7.8/4/2	150	5,26	7,06	25,75
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60
Батон с маслом, сыром	7.175	40/5/6	4,93	7,7	16,03
<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>12,29</b>	<b>16,87</b>	<b>52,38</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Ряженка	7.363-8	120	3,58	7,17	4,90
<b>Итого:</b>		<b>120</b>	<b>3,58</b>	<b>7,17</b>	<b>4,9</b>
<b>Обед</b>					
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и рас маслом	7.19/1/2	40	0,99	5,16	2,76
Свекольник со сметаной	7.5/2/3	150	1,31	3,42	10,52
Биточки из мяса	7.14/8/2	60	8,52	8,58	4,12
Капуста тушеная	7.233	120	2,34	1,88	11,70
Компот из кураги и изюма	7.4/10/2	150	0,23	0,0	11,48
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>16,05</b>	<b>20,55</b>	<b>57,33</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Омлет натуральный	7.038/1	100	8,91	10,97	2,16
Чай с молоком	7.12/10/2	150	0,98	1,05	8,41
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,16	0,37	20,87
Шанежка с картошкой	7.148/2	70	3,99	11,52	25,98
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>17,04</b>	<b>23,91</b>	<b>57,42</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 371</b>	<b>48,96</b>	<b>68,5</b>	<b>172,03</b>
					<b>1 519,88</b>

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 3 день

Утверждено: Федерация г. Екаря  
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 535  
 Н.В. Гантимурова



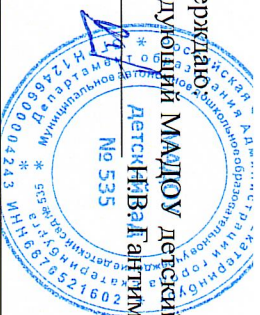
Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7.7/4/2	150	5,55	6,17	33,80	224,59
Какао с молоком	7.14/10/2	150	2,82	2,68	17,97	115,35
Вагон с маслом	7.261-2	40/5	3,5	5,48	24,03	143,15
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>10,23</b>	<b>16,16</b>	<b>64,44</b>	<b>455,39</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0</b>	<b>16,35</b>	<b>67,5</b>
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	2021/21/	30	0,30	0,03	1,45	5,36
Суп вегетарианский из овощей	7.043-2	150	1,31	2,97	6,39	60,85
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/3	150	11,50	10,90	22,35	252,96
Соус молочный с овощами	7.4/11,1	30	0,57	1,85	2,26	30,87
Кисель	7.248	150	0,0	0,0	12,73	55,27
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>16,32</b>	<b>16,23</b>	<b>61,9</b>	<b>477,71</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
Лакомка песочное печенье	7.34	70	4,08	14,79	50,07	347,998
Фрукт	2020/89	100	0,38	0,35	10,74	45,0
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,16	0,37	20,87	96,25
<b>Итого:</b>		<b>360</b>	<b>7,62</b>	<b>15,51</b>	<b>88,49</b>	<b>517,668</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 418</b>	<b>34,52</b>	<b>47,9</b>	<b>237,59</b>	<b>1 518,27</b>



## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 5 день

Утверждено  
 Заведующий МАДОУ Детский сад № 535  
 Иванова Галина Юрьевна

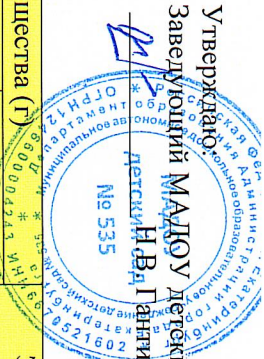


Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	2021/19/41	150	4,38	5,78	21,99	116,77
Какао с молоком	7.14/10/2	150	1,58	7,20	10,72	106,84
Батон с маслом	7.26/1-2	45/5	3,5	5,48	24,03	143,15
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>8,21</b>	<b>15,05</b>	<b>44,52</b>	<b>337,63</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Яблоко	7.34/6	100	0,35	0,35	10,38	39,60
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>
<b>Обед</b>						
Суп-пюре гороховый со сметаной	7.29/2/3	150	6,23	1,65	17,55	115,21
Гуляш из мяса	7.11/8/2	70	10,29	10,46	3,25	164,41
Макаронны отварные	7н151-1	130	5,1	3,02	35,46	201,25
Компот из кураги	7.11/0	150	0,44	0,0	15,38	62,75
Хлеб ржаной	7.00/3	40	1,66	0,30	10,54	45,64
<b>Итого:</b>		<b>540</b>	<b>23,72</b>	<b>15,43</b>	<b>82,18</b>	<b>589,26</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, сол. огурца с раст. маслом	7.29/1/2	40	0,71	4,48	5,48	69,93
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Манник	7.103/6	80	8,89	11,02	51,87	367,14
Хлеб пшеничный	7.06/2	40	3,04	0,36	20,04	92,40
<b>Итого:</b>		<b>310</b>	<b>12,64</b>	<b>15,86</b>	<b>84,2</b>	<b>557,97</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 300</b>	<b>44,92</b>	<b>46,69</b>	<b>221,28</b>	<b>1 524,46</b>

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 6 день

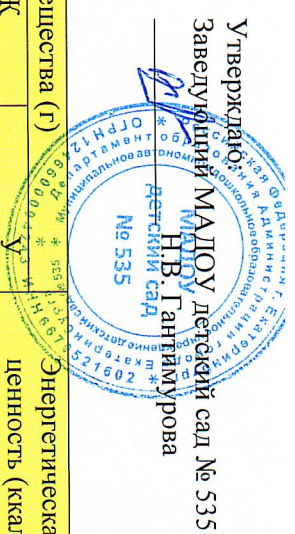
Наименование блюд	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
	Ясли	Ясли		Б	Ж	У	У		
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	7.2/4/2	150	5,56	5,65	28,94	189,39			
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60	78,51			
Батон с маслом	7.261-2	45/5	3,5	5,48	24,03	143,15			
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25			
<b>Итого:</b>		<b>355</b>	<b>9,26</b>	<b>14,96</b>	<b>53,74</b>	<b>387,99</b>			
Второй завтрак									
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50			
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0</b>	<b>16,35</b>	<b>67,50</b>			
Обед									
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас маслом	7.27/1/2	40	1,9	6,18	15,85	138,35			
Рассольник с крупой со сметаной	7.10/2/3	150	1,36	3,47	9,5	79,54			
Тфегели из мяса с рисом «Бжжики»	7.н104/1	60	10,18	9,61	4,2	158,47			
Капуста тушеная	7.233	120	2,34	1,88	11,70	69,42			
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,02	10,54	46,44			
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40			
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>18,42</b>	<b>22,62</b>	<b>64,67</b>	<b>558,33</b>			
Уплотненный полдник									
Суп молочный с крупой	7.22/2/3	150	2,61	3,04	9,75	86,62			
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,49			
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40			
<b>Итого:</b>		<b>345</b>	<b>5,65</b>	<b>3,4</b>	<b>36,6</b>	<b>207,51</b>			
<b>Всего:</b>		<b>1 400</b>	<b>34,33</b>	<b>41,18</b>	<b>175,21</b>	<b>1 245,83</b>			



Утверждено  
Заведующий МАДОУ Детский сад № 535  
детский врач Н.В. Гинияшурова

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 7 день



Наименование блюд	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Ясли	Ясли		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	7.11/4/2	150	5,80	5,68	29,07	208,47	
Какао с молоком	7.14/10/2	150	2,82	2,68	17,97	115,39	
Батон с маслом, сыром	7.175	40/5/6	4,93	7,7	16,03	143,10	
<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>12,0</b>	<b>13,88</b>	<b>60,39</b>	<b>431,97</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Йогурт	7.338	120	6,0	3,84	10,2	102,00	
<b>Итого:</b>		<b>120</b>	<b>6,0</b>	<b>3,84</b>	<b>10,2</b>	<b>102,00</b>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	2021/21/	30	0,24	0,03	1,14	4,2	
Щи из св. капусты со сметаной	7.6/2/3	150	1,12	2,07	5,66	46,60	
Рулет из мяса с яйцом	7.29/8/2	60	8,5	10,34	3,02	154,50	
Соус молочный с овощами	7.4/11,1/	30	0,38	1,23	2,23	30,84	
Каша гречневая рассыпчатая	7.н7/6/2	120	3,06	3,02	18,83	110,94	
Компот из изюма и чернослива	7.5/10/2	150	0,24	0,0	15,51	63,75	
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40	
<b>Итого:</b>		<b>520</b>	<b>15,81</b>	<b>15,94</b>	<b>60,89</b>	<b>452,39</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Запеканка творожная	7.н039-5	100	12,76	16,77	9,34	268,02	
Сгущенное молоко	7.262	10	0,76	0,89	5,91	33,82	
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,51	
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40	
<b>Итого:</b>		<b>300</b>	<b>16,56</b>	<b>18,03</b>	<b>42,11</b>	<b>422,77</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1 291</b>	<b>50,37</b>	<b>51,69</b>	<b>173,59</b>	<b>1 409,13</b>	

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с1 до 3 лет)

### Меню 8 день

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ Детский сад № 535  
М.И.В.Гантимурова

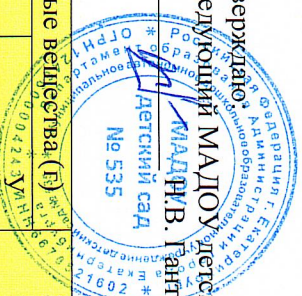


Наименование Блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	7.16/4/2	150	4,45	5,79	21,78	171,02
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60	76,37
Батон с маслом	7.261-2	45/5	3,5	5,48	24,03	143,15
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>8,13</b>	<b>15,10</b>	<b>43,10</b>	<b>354,23</b>
<b>Второй завтрак</b>						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0	16,35	67,63
<b>Итого:</b>		<b>150</b>	<b>0,35</b>	<b>0,0</b>	<b>16,35</b>	<b>67,63</b>
<b>Обед</b>						
Помидор	7.098	30	1,3	0,23	5,9	27,14
Борщ со сметаной	7.2/2/3	150	1,3	3,4	9,1	74,66
Жаркое по-домашнему	7.н070/1	180	17,57	17,70	16,22	247,74
Компот из сухофруктов	7.6/10/2,	150	0,36	0,02	10,54	46,44
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
<b>Итого:</b>		<b>550</b>	<b>22,88</b>	<b>21,61</b>	<b>52,59</b>	<b>441,25</b>
<b>Уплотненный полдник</b>						
Макароны с сыром	7.43-2/3/3	100	4,65	4,05	21,75	152,92
Чай с молоком	7.12/10/2	150	0,98	1,05	8,41	50,55
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>8,68</b>	<b>5,47</b>	<b>50,20</b>	<b>295,87</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 340</b>	<b>40,04</b>	<b>42,18</b>	<b>162,24</b>	<b>1 158,98</b>

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 9 день

Утверждено  
Заведующий МАДОУ  
детский сад № 535  
Вантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	2021/4/-4	150	3,28	3,86	17,30
Какао с молоком	7.14/10/2	150	2,82	2,68	17,97
Батон с маслом, сыром	7.175	40/5/6	4,93	7,7	16,03
<b>Итого:</b>		<b>351</b>	<b>9,48</b>	<b>12,06</b>	<b>48,62</b>
<b>Второй завтрак</b>					
Кефир	7.342	120	3,36	3,84	4,92
<b>Итого:</b>		<b>120</b>	<b>3,36</b>	<b>3,84</b>	<b>4,92</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	4.1/1	20	0,47	0,08	3,73
Суп крестьянский со сметаной	7.018/4	150	1,42	1,97	9,27
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9/1	70	14,85	19,0	3,17
Макаронны отварные	7.н151-1	130	5,10	3,02	35,46
Компот из кураги	7.110	150	0,44	0,0	15,38
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>24,92</b>	<b>24,55</b>	<b>83,73</b>
<b>Уплотненный полдник</b>					
Рагу из овощей	7.18/3/3	100	1,56	2,52	10,87
Ватрушка со сметаной	7.6/12	60			
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,8
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04
<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>4,6</b>	<b>2,88</b>	<b>37,71</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 321</b>	<b>42,36</b>	<b>43,33</b>	<b>174,98</b>

## 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

### Меню 10 день

Утверждено  
Заведующий МАДОУ детский сад № 535  
Н.В. Гантимонова



Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж	У	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	7.14/4/2	150	5,29	5,05	29,86	199,83	
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60	78,37	
Батон с маслом	7.261-2	45/5	3,5	5,48	24,03	143,15	
<b>Итого:</b>		<b>350</b>	<b>8,97</b>	<b>14,36</b>	<b>51,18</b>	<b>385,04</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко	7.346	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
<b>Итого:</b>		<b>100</b>	<b>0,35</b>	<b>0,35</b>	<b>10,38</b>	<b>39,60</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из отварной свеклы с рас маслом	7.20/1/3	40					
Суп овощной с вегетарианский со сметаной	7.043-с-2	150	1,81	2,92	7,72	68,80	
Суфле из печени	7.35/8/1	70	16,02	5,87	2,12	137,17	
Пюре картофельное	7.173	110	2,0	2,87	14,79	99,5	
Кисель	7.248	150	0,0	0,0	12,73	55,27	
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40	
<b>Итого:</b>		<b>560</b>	<b>23,95</b>	<b>18,22</b>	<b>66,43</b>	<b>548,07</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рыба с овощами в омлете	7.016/2	100	12,24	6,28	2,38	144,73	
Чай с лимоном	7.11/10/2	150	0,02	0,0	4,53	19,26	
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	93,4	
<b>Итого:</b>		<b>290</b>	<b>15,28</b>	<b>6,64</b>	<b>29,23</b>	<b>265,56</b>	
<b>Всего:</b>		<b>1 300</b>	<b>48,55</b>	<b>39,57</b>	<b>157,22</b>	<b>1 238,27</b>	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 677056507951851352025027247025609366860896677412

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 09.06.2026 по 09.06.2027