

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 535

620092, г. Екатеринбург, ул. Новородицовой 7 а

<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: madou535@mail.ru

Примерное десятидневное меню

(Дети с 3 до 8 лет)

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 1 день

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

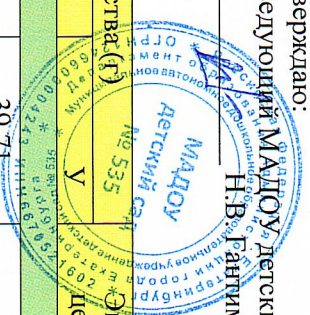


Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж	
Каша манная молочная с маслом сливочным	8.5/4	200	5,23	5,43	28,42	208,19
Какао с молоком	7.14/10	200	3,77	3,59	23,96	162,34
Вагон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	121,79
Джем	7.11/6	5	0,02	0,0	3,68	14,87
Итого:		441	11,35	14,87	72,11	507,20
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031-4	100	0,5	0,10	10,10	46,00
Пряник/печенье	7.209-1	30	2,2	6,7	18,7	141,0
Итого:		130	2,7	6,8	28,82	187,00
Обед						
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	7.32/1/6	50	1,44	3,71	8,57	79,61
Суп рыбный с крупой	7.423	200	8,4	2,83	17,32	271,02
Биточки из мяса	7.14/8/4	80	11,37	11,45	5,5	383,42
Каша гречневая рассыпчатая	7.076-1	150	4,72	6,32	28,99	376,12
Соус молочный с овощами	7.4/11,	50	0,58	1,82	2,25	64,48
Компот из сухофруктов	7.6/10	200	0,49	0,03	17,99	156,70
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	181,00
Итого:		790,0	30,30	26,76	101,52	1 512,35
Уплотненный полдник						
Суп молочный	7.21/2	200	3,29	3,82	12,52	212,78
Чай	7.10/10/4	200	0	0	11,81	98,54
Пряник/печенье	7.209-1	30	4,8	2,8	77,7	350,00
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:		480	11,89	7,07	127,08	892,32
Всего:		1 861	54,05	48,80	306,06	3 358,86

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 3 день

Утверждаю:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж	
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	8.7/4	200	7,82	8,69	39,71	284,37
Какао с молоком	7.14/10	200	4,50	4,79	20,36	154,65
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38
Итого:		436	14,66	19,33	76,12	436,00
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	21,81	90,00
Пряник/печенье	7.209-1	30	2,2	6,7	18,7	141,0
Итого:		230	2,68	6,7	40,51	231,00
Обед						
Огурец свежий	7.014-1	40	0,32	0,04	1,52	12,18
Суп вегетарианский из овощей	7.170	200	1,52	4,11	9,5	174,28
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/2	180	13,16	12,55	26,80	596,73
Соус молочный с овощами	7.4/11,	50	0,96	3,06	3,75	106,41
Кисель	7.248/1	200	0,0	0,0	13,79	59,69
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	181,00
Итого:		720	19,26	20,36	76,26	1 130,29
Уплотненный полдник						
Лакомка песочное печенье	7.34	70	4,08	14,79	50,07	347,998
Фрукт	2020/89	100	0,38	0,35	10,74	45,00
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	11,81	98,54
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:		420	8,26	15,59	97,67	722,54
Всего:		1 776	40,29	52,25	268,76	3 032,03

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет) Меню 4 день

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

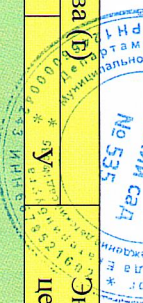


Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда		Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	
	Сад	Сад	Сад	Сад	Б	Ж		
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	7.15/4		200		6,44	6,31	32,31	231,48
Кофейный напиток с молоком	7.13/10		200		2,8	2,82	14,14	104,50
Батон с маслом, сыром	7.357/4		30/6/9		5,97	9,59	16,03	164,66
Итого:			445		15,22	18,72	62,48	500,64
Второй завтрак								
Снежок	7.082		150		3,74	4,60	15,69	126,43
Итого:			150		3,74	4,60	15,69	126,43
Обед								
Помидор порционный	7.098		40		0,39	0,07	1,77	16,33
Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2		200		1,73	3,06	11,98	177,63
Рис припущенный с овощами	7.179/2		120		3,26	5,77	25,96	175,24
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9		80		16,91	21,72	3,6	309,69
Компот из чернослива и изюма	7.5/10		200		0,33	0,0	23,41	192,74
Хлеб ржаной	7.003-2		50		3,3	0,6	20,9	181,00
Итого:			690		25,92	31,22	87,62	1 052,63
Уплотненный полдник								
Суфле из рыбы	7.47/7		80		12,97	3,85	2,89	130,62
Картофель отварной	7.1/3/5		110		2,31	2,75	20,05	239,28
Чай с лимоном	7.11/10		200		0,0	0,0	9,08	75,80
Хлеб пшеничный	7.062/1		50		3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:			440		19,09	7,05	57,07	676,70
Всего:			1 725		62,13	59,01	222,42	2 910,95

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 5 день

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



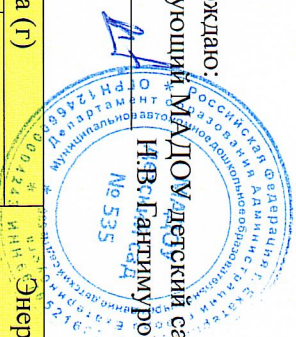
Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж		
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	2021/19/42		200	4,83	7,1	24,37	190,25
Какао с молоком	7.14/10		200	4,50	4,79	20,36	154,65
Батон с маслом	7.035/3		30/6	2,34	5,85	16,04	115,38
Итого:			436	11,68	17,74	60,77	460,28
Второй завтрак							
Яблоко	7.346		100	0,35	0,35	10,38	39,60
Итого:			100	0,35	0,35	10,38	39,60
Обед							
Суп-пюре гороховый со сметаной	7.29/2		200	8,33	2,21	23,40	307,62
Гуляш из мяса говядины	7.11/8/1		80	10,40	11,00	3,80	154,00
Макаронны отварные	8.43/3		150	5,33	4,69	38,24	418,54
Компот из кураги	7.110		200	0,49	0,0	18,71	152,92
Хлеб ржаной	7.003-2		50	3,3	0,6	20,9	181,00
Итого:			680	27,82	18,5	105,05	1 214,08
Уплотненный полдник							
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, сол. огурца с раст. маслом	7.29/1/1		60	0,85	5,38	6,58	168,88
Чай	7.10/10/4		200	0,0	0,0	11,81	98,54
Манник	7.103/6		80	8,89	11,02	51,87	367,14
Хлеб пшеничный	7.062/1		50	3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:			390	13,54	16,85	95,31	865,56
Всего:			1 606	52,65	52,24	270,57	3 000,2

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 6 день

Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	8.2/4	200	6,18	6,28	32,16	210,28	
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,80	2,81	14,14	104,50	
Батон с маслом, сыром	7.357/4	30/6/9	5,97	9,59	16,03	164,66	
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25	
Итого:		450	14,97	18,68	65,81	492,69	
Второй завтрак							
Сок фруктовый	7.031-4	150	0,1	0,0	0,5	48,3	
Пряник/печенье	7.209-1	30	2,2	6,7	18,7	141,0	
Итого:		180	2,3	6,7	19,2	189,3	
Обед							
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас масла	7.27/1/1	50	1,90	6,18	15,82	138,42	
Рассольник дом. с крупой со сметаной	7.10/2	200	1,82	4,63	12,72	159,61	
Тефтели из мяса с рисом «Ежики»	7.104	80	1,73	2,76	5,93	156,03	
Капустя тушеная	7.н76с/2	130	2,53	4,18	12,06	138,43	
Компот из сухофруктов	7.6/10	200	0,49	0,02	17,99	117,52	
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	135,75	
Итого:		710	11,77	18,37	85,42	845,76	
Уплотненный полдник							
Суп молочный с крупой	7.22/2	200	3,5	4,54	13,0	115,5	
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	11,08	73,90	
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	173,25	
Итого:		450	7,3	4,99	49,13	362,65	
Всего:		1 751	23,6	33,8	170,41	1 724,82	

Утверждаю:
 Заведующий МАДОУ детский сад № 535
 Н.В.Лантимурова



10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Углеб.	Энергетическая ценность (ккал)
	Сад		Б	Ж		
ЗАВТРАК						
Каша пшенная молочная с маслом сливочным	8.11/4	200	6,45	6,32	31,29	231,48
Какао с молоком	7.14/10	200	3,76	3,58	19,42	121,27
Батон маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38
Итого:		436	12,55	15,75	66,75	468,13
Второй завтрак						
Йогурт	7.023	150	7,49	4,79	12,73	193,80
Итого:		150	7,49	4,79	12,73	193,80
Обед						
Огурец свежий	7.014-1	40	0,32	0,04	1,52	8,89
Щи из св. капусты со сметаной	7.6/2	200	1,5	2,76	7,55	92,71
Рулет из мяса с яйцом	7.29/8	80	12,50	15,09	4,27	324,41
Каша гречневая рассыпчатая	7.076-1	150	4,72	6,32	28,98	282,09
Компот из изюма и чернослива	7.5/10	200	0,33	0,0	23,42	144,55
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,90	135,75
Итого:		720	22,67	24,82	86,65	988,41
Уплотненный полдник						
Запеканка творожная	7.н039-1	130	16,06	20,37	13,07	502,95
Сгущенное молоко	7.262	10	0,76	0,9	5,91	51,2
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	11,80	73,90
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	173,25
Итого:		390	20,62	21,72	55,84	801,30
Всего:		1 705	64,97	68,05	220,90	3 724,78



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

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет) Меню 8 день

Утверждено: _____
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
М.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8.16/4	200	4,34	6,26	20,57	165,22
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,80	2,81	14,14	104,50
Батон с маслом, сыром	7.357/4	30/6/9	5,97	9,59	16,03	164,66
Итого:		445	13,11	18,66	50,74	434,38
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	21,81	90,00
Пряник/печенье	7.209-1	30	2,2	6,7	18,7	141,0
Итого:		230	2,68	6,7	40,51	231
Обед						
Помидор	7.098/2	40	0,39	0,07	1,77	16,33
Борщ со сметаной	7.2/2	200	1,74	4,54	12,14	149,44
Жаркое по-домашнему	7.н070/5	200	19,54	19,67	18,03	481,22
Компот из сухофруктов	7.6/10	200	0,49	0,03	17,99	117,52
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	135,75
Итого:		690	25,99	24,91	70,83	900,27
Уплотненный полдник						
Макаронны с сыром	7.43-2/3/2	130	6,05	5,27	28,27	297,82
Чай с молоком	7.12/10	200	1,31	1,41	11,22	101,10
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	173,25
Итого:		380	11,17	7,13	64,54	572,17
Всего:		1 706	46,58	46,96	207,94	2 185,81

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)

Меню 9 день

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



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
ЗАВТРАК					
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	8.4/4	200	10,42	12,58	31,69
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,80	2,81	14,14
Батон маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04
Итого:		436	15,56	21,21	61,87
Второй завтрак					
Кефир	7.075	150	4,19	4,79	12,8
Итого:		150	4,19	4,79	12,8
Обед					
Кукуруза консервированная	4.1/1	30	2,37	0,43	18,67
Суп крестьянский	7.018/5	200	1,90	2,64	12,36
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9	80	16,91	21,73	3,6
Макаронны отварные	8.43/3	150	5,33	4,69	38,24
Компот из кураги	7.110	200	0,49	0,0	18,71
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9
Итого:		710	30,3	30,09	112,48
Уплотненный полдник					
Рагу из овощей	7.18/3/2	130	2,04	3,27	14,13
Варушка со сметаной	7.6/12/1	80	8,90	13,44	8,34
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	9,08
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05
Итого:		460	14,74	17,16	62,39
Всего:		1 765	62,17	70,12	232,87
					3 297,60

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)
Меню 10 день

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



Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Углеводы	Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	7.14/4	200	5,89	5,61	33,18	221,88	
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,8	2,82	14,14	209,00	
Батон маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	115,38	
Итого:		436	11,03	14,28	63,36	546,26	
Второй завтрак							
Яблоко	7.346	100	0,35	0,35	10,38	39,60	
Итого:		100	0,35	0,35	10,38	39,60	
Обед							
Салят из отварной свеклы с рас маслом							
Суп овощной вегетарианский со сметаной	7.043с-2	200	1,28	2,77	7,66	126,62	
Суфле из печени	7.35/8/4	100	22,89	8,4	3,03	195,98	
Картофельное пюре	7.64с/1	130	2,38	3,0	17,68	114,37	
Кисель	7.248	200	0,0	0,0	25,45	221,06	
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	181,00	
Итого:		730	31,33	20,85	86,06	954,04	
Уплотненный полдник							
Рыба запеченная в омлете с овощами	7.н016/3	130	18,45	10,12	3,26	450,09	
Чай с лимоном	7.11/10	200	0,0	0,0	11,81	98,54	
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00	
Итого:		380	22,25	10,57	40,12	779,63	
Всего:		1 646	64,96	46,05	199,92	2 656,79	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 677056507951851352025027247025609366860896677412

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 09.06.2026 по 09.06.2027