

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 535
620092, г. Екатеринбург, ул. Новгородцевой 7 а
<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: madou535@mail.ru

Примерное десятидневное меню (дети с 3 лет до 8 лет)

Екатеринбург 2025

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

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)
Меню 1 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	8.5/4	200	5,23	5,43	28,42	394,48
Какао с молоком	7.14/10	200	3,77	3,59	19,42	269,70
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	230,76
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25
Итого:		441	11,36	14,87	67,36	908,19
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/4	150	0,5	0,10	10,10	46,00
Итого:		150	0,5	0,10	10,10	46,00
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 говядины	7.14/8	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	8.4/11/1	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	7.209-2	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

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

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)
Меню 2 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	8.8/4	200	5,85	7,84	28,61	419,12
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,8	2,82	14,14	209,00
Батон с маслом, сыром	7.357/4	30/6/9	3,98	6,82	14,96	255,68
Итого:		445,00	12,63	17,48	57,71	883,80
Второй завтрак						
Ряженка	7.363	150	4,49	8,99	6,14	257,04
Итого:		150	4,49	8,99	6,14	257,04
Обед						
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и рас маслом	7.19/1/1	60	0,58	8,42	4,1	191,44
Свекольник со сметаной	7.5/2	200	1,29	4,52	10,31	197,19
Биточки из мяса говядины	7.14/8	80	11,37	11,45	5,5	383,42
Капуста тушеная	7.112	130	2,82	4,08	11,56	183,29
Компот из кураги и изюма	7.4/10	200	0,31	0	19,25	158,06
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	181,0
Итого:		720	19,67	29,07	71,62	1 294,40
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	7.н038/6	120	11,17	13,55	3,13	340,04
Чай с молоком	7.12/10	200	1,32	1,41	11	
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00
Булочка Ягодка	2021/12/1	75	8,3	3,03	50,25	248,95
Итого:		445	24,59	18,44	89,65	954,79
Всего:		1 760	61,38	73,98	225,12	3 390,03

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

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

Меню 3 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7.7/4	200	6,18	6,86	37,56	498,74
Какао с молоком	7.14/10	200	3,77	3,59	19,42	269,70
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	230,76
Итого:		436	12,29	16,30	73,02	999,20
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	21,81	180,00
Итого:		200	0,48	0,0	21,81	180,00
Обед						
Огурец свежий	2021/21	40	0,32	0,04	1,52	12,18
Суп из овощей вегетарианский	7.170	200	1,52	4,11	9,5	174,28
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом говядины	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	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						
Запеканка из творога	7.н039-1	120	14,61	19,08	11,42	621,05
Сгущенное молоко	4.12/11	10	7,6	9,00	59,10	337,92
Чай	7.10/10	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	26,01	28,53	107,38	1 288,51
Всего:		1 736	58,04	65,19	278,47	3 598,00

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

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

Меню 4 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад		Сад	Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	7.13/10		200	6,45	6,31	32,31	462,96
Кофейный напиток с молоком	7.13/10		200	2,8	2,82	14,14	209,00
Батон с маслом, сыром	7.357/4		30/6/9	3,98	6,82	14,96	255,68
Итого:			445	13,23	15,95	61,41	927,64
Второй завтрак							
Снежок	7.082		150	3,89	4,79	16,32	253,98
Итого:			150	3,89	4,79	16,32	253,98
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
Плов из мяса кур	7.4/9/1		200	4,65	4,15	29,12	712,81
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	10,40	7,88	87,18	1280,51
Уплотненный полдник							
Суфле из рыбы	7.47/7		80	12,97	3,85	2,89	130,62
Картофель отварной	7.63с/1		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:			1750	46,61	35,67	227,98	3 138,83

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 535

Н.В. Гантимурова

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

Меню 5 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	2021/19/42	200	4,83	7,1	24,37	380,50
Какао с молоком	7.14/10	200	3,77	3,59	19,42	269,70
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	230,76
Итого:		436	10,94	16,54	59,83	880,96
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
Макароны 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	60	0,85	5,38	6,58	168,88
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	11,81	98,54
Ватрушка с повидлом	7./150/1	80	6,2	4,10	57,30	260,0
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:		390	10,85	9,93	100,74	758,42
Всего:		1 606	49,96	45,32	276,00	2 893,06

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

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

Меню 6 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	8.2/4	200	0,66	3,18	3,84	154,66
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	1,49	1,41	12,00	127,25
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,34	5,85	16,04	173,07
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25
Итого:		441	4,5	10,44	35,36	468,21
Второй завтрак						
Сок фруктовый	7.031/4	150	0,03	0,0	0,5	48,3
Итого:		150	0,03	0,0	0,5	48,3
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас масла	7.27/1/1	50	1,90	6,18	15,82	138,42
Суп-рассольник дом. с крупой со сметаной	7.10/2	200	1,82	4,63	12,72	159,61
Тефтели из гов. с рисом «Ежики»	7.104	80	1,73	2,76	5,93	156,03
Капуста 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						
Пюре картофельное	7.021	120	3,2	5,2	19,95	224,09
Огурец консервир.	7.367-4	10	0,3	0,03	0,91	8,25
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:		380	7,3	5,68	56,99	479,49
Всего:		1 681	23,6	34,49	178,27	1 841,76

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

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 3-х лет до 8-и лет)
Меню 7 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	7.11/4	200	6,45	6,32	31,29	347,22
Какао с молоком	7.14/10	200	3,76	3,58	19,42	202,27
Батон с маслом, сыром	7.4/13	30/5/10	3,97	6,81	14,96	191,76
Итого:		445	14,19	16,72	65,67	741,25
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 гов. 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

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

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

Меню 8 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Сад	Б	Ж	
ЗАВТРАК						
Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	8.16/4	200	4,34	6,26	20,57	248,56
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	200	2,34	5,85	16,04	173,07
Батон с маслом	7.035/3	30/6	2,8	2,81	14,14	156,75
Итого:		436	9,48	14,92	50,75	578,38
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	21,81	135,00
Итого:		200	0,48	0,0	21,81	135,00
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						
Макароны 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

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

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

Меню 9 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	8.4/4	200	4,58	6,32	22,19	359,48
Какао с молоком	7.14/10	200	3,77	3,59	19,42	269,70
Батон с маслом сыром	7.4/13	30/6/9	4,59	8,17	16,04	294,12
Итого:		445	12,94	18,08	57,65	923,30
Второй завтрак						
Кефир	7.075	150	4,19	4,79	6,14	171,36
Итого:		150	4,19	4,79	6,14	171,36
Обед						
Кукуруза консервированная	4.1/1	30	2,37	0,43	18,67	98,00
Суп крестьянский	7.018/5	200	1,90	2,64	12,36	186,76
Мясо кур отварное в соусе	7.2/9/1	80	9,71	10,71	2,03	409,45
Макароньы 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:		710	23,1	19,07	110,91	1 446,67
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	7.18/3/2	130	2,04	3,27	14,13	192,45
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	9,08	75,80
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	231,00
Итого:		380	5,84	3,72	48,26	499,25
Всего:		1 685	46,07	45,66	222,96	3 040,58

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

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

Меню 10 день

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	7.14/4	200	5,89	5,61	33,18	443,76
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	230,76
Итого:		436	11,03	14,28	63,36	883,52
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						
Салат из отварного картофеля с сол огурцом	7.31/1/1	50	1,48	6,08	11,34	115,01
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	7.043с-2	200	1,28	2,77	7,66	126,62
Печень по строгановски	7.9/8/1	100	13,29	15,45	2,73	226,66
Каша рисовая	7.45/3/2	130	2,51	2,75	20,31	119,95
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	21,86	27,65	88,39	990,30
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	55,49	52,85	202,25	2693,05

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 359040073915316482112313993369613528402878580850

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 27.02.2024 по 26.02.2025