

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 1 года до 3 лет)

Екатеринбург 2025

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 1 день

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша манная молочная с маслом сливочным	7.5/4/2	180	4,71	5,43	28,42	394,48
Какао с молоком	7.14/10	150	2,82	2,68	17,97	115,35
Батон с маслом	7.035/3	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25
Итого:		363	9,13	15,31	60,59	629,92
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,5
Обед						
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	7.32/1/7	40	0,95	3,63	5,71	65,05
Суп рыбный с крупой	7.423/2	150	6,30	2,12	12,99	101,54
Биточки из мяса	7.14/8	60	11,36	11,44	5,5	188,44
Каша гречневая рассыпчатая	7.076/2	130	3,67	3,62	22,59	133,18
Соус молочный с овощами	8.4/11/2	30	0,57	1,85	2,27	30,77
Компот из сухофруктов	7.6/10/2	150	0,36	0,01	10,54	46,44
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		620	25,88	23,20	76,33	637,83
Уплотненный полдник						
Суп молочный	7.4/11/1	150	2,46	2,86	9,39	79,79
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Пряник/печенье	7.209-2	30	4,8	2,8	77,7	350,00
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		370	10,30	6,02	113,94	550,61
Всего:		1 503	45,81	44,63	260,96	1 864,36

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	У	
Завтрак						
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	7.8/4/2	180	5,26	7,06	25,75	188,74
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60	78,52
Батон с маслом, сыром	7.4/13	25/4/5	4,93	7,7	16,03	143,10
Итого:		364	12,29	16,87	52,38	410,36
Второй завтрак						
Ряженка	7.363-8	120	3,58	7,17	4,90	100,50
Итого:		120	3,58	7,17	4,9	100,50
Обед						
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и рас маслом	7.19/1/2	40	0,99	5,16	2,76	68,91
Свекольник со сметаной	7.5/2/3	150	1,31	3,42	10,52	80,06
Биточки из мяса	7.14/8/2	60	8,52	8,58	4,12	141,33
Капуста тушеная	7.8/3/3	100	2,34	1,88	11,70	69,42
Компот из кураги и изюма	7.4/10/2	150	0,23	0,0	11,48	46,97
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		540	16,05	20,55	57,33	479,11
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный	7.038/1	100	8,91	10,97	2,16	159,53
Чай с молоком	7.12/10/2	150	0,98	1,05	8,41	50,63
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,16	0,37	20,87	96,25
Пирожок с картошкой	3.8/21/1	75	3,99	11,52	25,98	223,5
Итого:		365	17,04	23,91	57,42	529,91
Всего:		1 389	48,96	68,5	172,03	1 519,88

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

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



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	7.7/4/2	180	5,55	6,17	33,80	224,59
Какао с молоком	7.14/10	150	2,82	2,68	17,97	115,35
Батон с маслом	7.035/3	20/8	1,86	7,31	12,67	115,45
Итого:		358	10,23	16,16	64,44	455,39
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,5
Обед						
Огурец свежий	2021/21/	30	0,30	0,03	1,45	5,36
Суп вегетарианский из овощей	7.043с-2	150	1,31	2,97	6,39	60,85
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/2	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
Итого:		550	16,32	16,23	61,9	477,71
Уплотненный полдник						
Лакомка песочное печенье	3.8/12/11	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	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,16	0,37	20,87	96,25
Итого:		360	7,62	15,51	88,49	517,668
Всего:		1 418	34,52	47,9	237,59	1 518,27

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ детский сад № 535

Н.В. Гантмурова

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 4 день

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша пшеничная молоточная с маслом сливочным	7.15/4/2	180	5,80	5,68	29,07	208,47
Кофейный напиток с молоком	7.13/10/2	150	2,10	2,11	10,60	78,54
Батон с маслом, сыром	7.4/13	25/4/6	3,38	5,52	13,35	108,10
Итого:		365	11,28	13,31	53,02	395,11
Второй завтрак						
Снежок	7.340	120	4,00	4,92	16,77	127,74
Итого:		120	4,00	4,92	16,77	127,74
Обед						
Помидор порционный	7.098	30	0,38	0,07	1,77	8,14
Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2	150	1,31	2,3	9,12	66,70
Рис припущенный с овощами	7.337	120	2,86	3,1	22,43	131,26
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9/1	70	14,77	19,03	3,17	270,99
Компот из чернослива и изюма	7.5/10	150	0,24	0,0	15,51	63,75
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		560	22,2	24,9	68,72	613,24
Уплотненный полдник						
Суфле из рыбы	7.14/7/3	50	8,10	2,37	1,79	81,168
Картофель отварной	7.63с/2	100	1,90	2,17	16,62	99,52
Чай с лимоном	7.11/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		340	13,04	4,9	45,26	301,58
Всего:		1 385	50,52	48,03	183,77	1 437,67

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 5 день

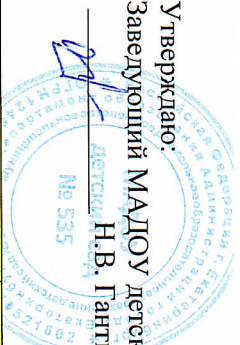
Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша молочная ассорти (рис, греча) с маслом сливочным	2021/19/41	180	4,38	5,78	21,99	116,77
Какао с молоком	7.14/10	150	1,58	7,20	10,72	106,84
Батон с маслом	7.035/3	20/8	2,25	2,07	17,04	102,48
Итого:		358	8,21	15,05	44,52	337,63
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	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
Макароны отварные	8.43/3	130	5,1	3,02	35,46	201,25
Компот из кураги	7.110	150	0,44	0,0	15,38	62,75
Хлеб ржаной	7.003	40	1,66	0,30	10,54	45,64
Итого:		540	23,72	15,43	82,18	589,26
Уплотненный полдник						
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, сол. огурца с раст. маслом	7.29/1/1	40	0,71	4,48	5,48	69,93
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Манник	7.103/6	80	8,89	11,02	51,87	367,14
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		310	12,64	15,86	84,2	557,97
Всего:		1 308	44,92	46,69	221,28	1 524,46

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет) Меню 6 день

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



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Если	Если	Б	Ж	У	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	7.2/4/2	180	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	7.4/13	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84
Джем	7.1/1/6	5	0,02	0,0	3,48	13,25
Итого:		358	9,26	14,96	53,74	387,99
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,50
Обед						
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас масла	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
Тефтели из мяса с рисом «Ежики»	7.104/1	60	10,18	9,61	4,2	158,47
Капуста тушеная	7.н205	100	1,98	2,86	7,86	63,13
Компот из сухофруктов	7.6/10	150	0,36	0,02	10,54	46,44
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		540	18,42	22,62	64,67	558,33
Уплотненный полдник						
Суп молочный с крупой	7.22/2/3	150	2,61	3,04	9,75	86,62
Чай	7.10/10/4	150	0,0	0,0	6,81	28,49
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		340	5,65	3,4	36,6	207,51
Всего:		1 388	34,33	41,18	175,21	1 245,83

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет) Меню 7 день

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Если		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	7.11/4/2	180	5,80	5,68	29,07	208,47
Какао с молоком	7.14/10	150	2,82	2,68	17,97	115,39
Батон с маслом, сыром	7.4/13	25/4/6	3,38	5,52	13,35	108,113
Итого:		365	12,0	13,88	60,39	431,97
Второй завтрак						
Йогурт	7.338	120	6,0	3,84	10,2	102,00
Итого:		120	6,0	3,84	10,2	102,00
Обед						
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
Каша гречневая рассыпчатая	7.076	130	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
Итого:		530	15,81	15,94	60,89	452,39
Уплотненный полдник						
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
Итого:		300	16,56	18,03	42,11	422,77
Всего:		1 315	50,37	51,69	173,59	1 409,13

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с1 до 3 лет)

Меню 8 день

Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.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	180	4,45	5,79	21,78	171,02
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	150	2,10	2,11	10,60	76,37
Батон с маслом	7.035/3	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84
Итого:		358	8,13	15,10	43,10	354,23
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10	150	0,35	0	16,35	67,63
Итого:		150	0,35	0,0	16,35	67,63
Обед						
Помидор	7.098	30	1,3	0,23	5,9	27,14
Борщ со сметаной	7.2/2	150	1,3	3,4	9,1	74,66
Жаркое по-домашнему	7.н070/5	180	17,57	17,70	16,22	247,74
Компот из сухофруктов	7.6/10	150	0,36	0,02	10,54	46,44
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		550	22,88	21,61	52,59	441,25
Уплотненный полдник						
Макароны с сыром	7.43-2/3/2	100	4,65	4,05	21,75	152,92
Чай с молоком	7.12/10	150	0,98	1,05	8,41	50,55
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		290	8,68	5,47	50,20	295,87
Всего:		1 348	40,04	42,18	162,24	1 158,98

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 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	У	
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	8.4/4	180	3,28	3,86	17,30	125,51
Какао с молоком	7.14/10/2	150	2,82	2,68	17,97	115,30
Батон с маслом сыром	7.189/1	25/4/6	3,38	5,52	13,35	108,10
Итого:		365	9,48	12,06	48,62	348,91
Второй завтрак						
Кефир	7.342	120	3,36	3,84	4,92	67,20
Итого:		120	3,36	3,84	4,92	67,20
Обед						
Кукуруза консервированная	7.375/3	20	0,47	0,08	3,73	19,60
Суп крестьянский	7.018/4	150	1,42	1,97	9,27	65,12
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9/1	70	14,85	19,0	3,17	270,99
Макаронь отварные	7.1151-1	130	5,10	3,02	35,46	201,25
Компот из кураги	7.110	150	0,44	0,0	15,38	62,75
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		560	24,92	24,55	83,73	692,11
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	7.18/3/3	100	1,56	2,52	10,87	73,86
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,8	28,50
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		290	4,6	2,88	37,71	194,76
Всего:		1,335	42,36	43,33	174,98	1 302,98

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

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	7.14/4/2	180	5,29	5,05	29,86	199,83
Кофейный напиток с молоком	7.13/10	150	2,10	2,11	10,60	78,37
Батон маслом	7.035/3	20/8	1,58	7,2	10,72	106,84
Итого:		358	8,97	14,36	51,18	385,04
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	40	1,48	6,08	11,35	114,93
Суп овощной с зеленым горошком со сметаной	7.27/2/3	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	7.64-1/2	100	2,0	2,87	14,79	99,5
Кисель	7.248/1	150	0,0	0,0	12,73	55,27
Хлеб ржаной	7.003	40	2,64	0,48	16,72	72,40
Итого:		550	23,95	18,22	66,43	548,07
Уплотненный полдник						
Рыба запеченная в омлете с овощами	7.н016/3	100	12,24	6,28	2,38	144,73
Чай с лимоном	7.11/10	150	0,02	0,0	4,53	19,26
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04	93,4
Итого:		290	15,28	6,64	29,23	265,56
Всего:		1 298	48,55	39,57	157,22	1 238,27

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239028

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026