

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 535
620092, г. Екатеринбург, ул. Новоторжцевой 7 а
<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: maou535@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 блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад		Сад	Б	Ж	
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	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

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

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

Наименование блюда	№ 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	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	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	11,0	101,10
Хлеб пшеничный	7.148/2	70	3,8	0,45	25,05	231,00
Шанежка с картофелем	7.148/2	70	3,99	11,52	25,98	223,5
Итого:		460	20,28	26,93	65,16	895,64
Всего:		1 775	57,07	82,47	200,63	3 330,88

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

Меню 3 день

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	8.7/4	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						
Огулец 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

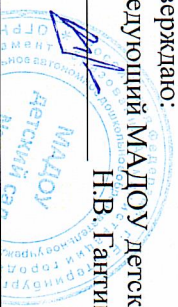
Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	7.15/4	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	
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	7.13/5	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

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



Наименование блюда	№ 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	7.29/1/1	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

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



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	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
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
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 поддник							
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. Гантимурова

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

Меню 7 день

Наименование блюда	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад		Б	Ж	У	
ЗАВТРАК							
Каша пшениная молочная с маслом сливочным	8.11/4	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	7.357/4	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 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 блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У		
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	7.070/5	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)
	Сад	Сад	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	7.357/4	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
Суфле из мяса кур паровое	7.8/9	80	16,91	21,73	3,6	309,69
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:		710	30,3	30,09	112,48	1 346,91
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	7.18/3/2	130	2,04	3,27	14,13	192,45
Ватрушка со сметаной	7.6/12/1	80	8,90	13,44	8,34	356,78
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:		460	14,74	17,16	62,39	856,03
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)			Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша ячневая с 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 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 201238376697895853320780557420615072302087239028

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026