

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

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

Екатеринбург 2025

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 10 день

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



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			№ 535	Энергетическая ценность (ккал)
	Сад	Сад	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
Каша ячневая безмолочная с рас маслом	2021/15/4	150	2,82	2,99	22,29		135,54
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45		42,66
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99		70,5
Джем	2021/1/7,	20	0,08	0,0	13,9		53,0
Итого:		350	5,34	3,89	61,63		301,7
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	7.14/2/6	150	1,75	4,1	7,19		75,24
Печень (безмолочное меню)	2021/9/8/1	70	17,10	15,44	0,0		189,42
Пюре картофельное (без молока)	2021/4/3	110	3,1	3,0	27,18		158,97
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:		560	26,18	24,96	70,11		641,93
Уплотненный полдник							
Рыба отварная	7.17/3	50	9,24	0,48	0,0		63,44
Ййцо отварное	2021/+6	40	4,79	4,05	0,27		62,8
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:		280	17,09	4,89	24,84		238,9
Всего:		1 290	48,96	34,09	166,96		1 222,13

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 1 день

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



Наименование блюд		№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		№ 535	Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
Завтрак							
Каша перловая безмолочная с рас маслом		7.142/1	150	3,57	5,43	27,12	181,02
Чай		7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Батон		7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем		2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:			350	5,96	6,33	63,82	332,94
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 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 говядины		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
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:			570	25,31	21,35	74,06	607,06
Уплотненный полдник							
Каша гречневая безмолочная с рас маслом		2021/2/4/1	150	4,06	5,54	28,72	178,12
Чай		7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,42
Пряник/печенье		7.209-2	30	1,44	0,84	23,31	105,00
Хлеб пшеничный		7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:			370	8,54	6,74	78,88	403,94
Всего:			1 440	40,31	34,52	226,86	1 389,94

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 2 день

Утверждаю:
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 безмолочная с рас маслом	2021/8/4/3	150	3,72	6,36	25,16	169,92
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45	42,66
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	6,24	7,26	63,5	336,08
Второй завтрак						
Напиток из шиповника	7.15/10/2	150	0,35	0,0	16,35	67,50
Итого:		150	0,35	0,0	15,35	67,5
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 без сметаны	7.5/2/3	150	1,31	3,42	10,52	80,06
Биточки из мяса говядины	7.14/8/2	60	8,52	8,58	4,12	141,33
Капуста тушеная	2021/11/3	120	2,79	2,86	13,91	82,69
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:		560	16,05	20,55	57,33	479,11
Уплотненный полдник						
Яйцо отварное	2021/1/+6	40	4,05	4,52	0,27	62,8
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,42
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:		305	15,51	7,92	78,2	436,42
Всего:		1 365	38,15	35,73	214,38	1 319,11

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 безмолочная с рас маслом	2021/15/4	150	2,82	4,65	22,59	138,24
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	5,21	5,55	59,29	290,24
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 овощной	7.043-с-4	150	5,29	5,23	4,59	78,56
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/2	180	13,92	13,03	28,20	309,55
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	18,73	21,64	57,84	464,55
Уплотненный полдник						
Картофель отварной	7.1/3/3	100	1,90	4,76	16,62	102,24
Огурец свежий	2021/21/	30	0,30	0,03	1,45	5,36
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:		320	5,36	4,16	45,75	232,27
Всего:		1 340	30,65	31,35	179,23	1 054,56

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 4 день

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

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) в 100 г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша пшеничная безмолочная с рас маслом	2021/16/4	150	3,32	4,68	28,86	190,32
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45	42,66
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	5,84	5,58	68,2	356,48
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						
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
Каша рисовая рассыпчатая 7.179/12	2021/43/3	110	2,47	2,62	20,12	117,75
Мясо кури отварное	2021/1/9	70	16,89	15,96	0,83	238,44
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:		550	23,93	21,43	64,07	567,18
Уплотненный полдник						
Рыба отварная	7.1/7/7	50	12,02	4,75	0,0	89,53
Картофель отварной	7.63с/2	100	1,90	3,17	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	16,96	8,28	43,47	309,95
Всего:		1 390	46,15	33,01	197,86	1 291,24

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 5 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 безмолочная ассорти (рис, греча) с рас маслом	2021/19/4/	150	2,18	5,06	20,06	138,8
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	4,57	5,96	56,76	290,8
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	7.29/2	150	6,23	1,65	17,55	115,21
Гуляш из мяса говядины	7.11/8/2	70	10,29	11,46	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	16,43	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
Печенье заварное	555	10	0,14	0,52	0,77	45,8
Хлеб пшеничный	7.062	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		240	3,89	5,36	33,1	236,63
Всего:		1 230	32,59	32,68	182,42	1 370,49

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

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



Наименование блюд	№ рецептуры		Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Ясли	Ясли		Б	Ж	У	
Каша гречневая безмолочная с рас маслом	2021/2/5	150	3,05	4,14	21,53	133,59	
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45	42,66	
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5	
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0	
Итого:		350	5,57	5,04	60,87	299,75	
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, кукуруза с рас масла	7.27/1/2	40	1,9	6,18	15,85	138,35	
Суп-рассольник дом. с крупой	7.10/2/3	150	1,36	4,47	9,5	79,54	
Тефтели из гов. с рисом «Ежики»	7.104/1	60	10,18	10,61	4,2	158,47	
Капуста тушеная	2021/1/3	120	2,79	2,86	13,91	82,69	
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:		560	18,42	24,62	64,67	558,33	
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное	7.021	100	2,61	4,28	19,29	124,65	
Огурец консервир.	7.367/14	10	0,22	0,02	0,68	3,9	
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:		300	5,87	4,66	46,82	249,44	
Всего:		1 340	30,86	34,52	192,56	1 199,52	

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)
	Ясли	Ясли	Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша пшенная безмолочная с рас маслом	2021/11/4	150	4,24	4,17	20,86	149,49
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	6,63	5,07	57,56	301,49
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						
Огурец свежий	2021/21/	30	0,24	0,03	1,14	4,2
Щи из св. капусты	2021/6/3	150	2,02	2,41	5,55	38,67
Рулет из мяса гов. с яйцом	7.29/8/2	60	8,5	13,34	3,02	154,50
Каша гречневая рассыпчатая	7.076	130	4,1	7,49	25,12	162,88
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	17,74	23,75	67,06	496,4
Уплотненный полдник						
Омлет безмолочный паровой или запечённый	2021/2/6-1	150	11,88	13,83	0,7	194,7
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:		290	14,92	14,19	27,55	315,61
Всего:		1 320	39,64	43,01	168,52	1 181

Меню 8 день

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с рас маслом	2021/19/4	150	1,64	4,8	15,05	104,1
Кофейный напиток	7.084-1	150	0,13	0,0	9,45	42,66
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	4,16	5,7	54,39	270,26
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	2021/2/2	150	1,07	4,75	6,69	56,28
Жаркое по домашнему	7.н070/5	180	17,57	18,70	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	22,94	24,18	56,07	450,00
Уплотненный полдник						
Макароны отварные без масла	2021/46/3	150	5,01	4,21	34,78	199,92
Чай	7.10/10/2	150	0,0	0,0	6,81	28,51
Хлеб пшеничный	7.062/1	40	3,04	0,36	20,04	92,40
Итого:		340	8,05	4,57	30,06	320,83
Всего:		1 390	35,5	34,45	156,87	1 108,72

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 9 день

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

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
ЗАВТРАК						
Каша безмолочная кукурузная с рас маслом	2023/6	150	1,23	5,76	29,36	197,05
Чай	7.10/10	150	0,0	0,0	6,81	28,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	15,99	70,5
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	13,9	53,0
Итого:		350	3,62	6,66	66,06	349,05
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						
Кукуруза консервированная	7.375/3	20	0,47	0,08	3,73	19,60
Суп крестьянский	2021/38/2	150	1,42	1,97	9,27	65,12
Мясо кур отварное	2021/1/9	70	11,83	19,18	0,58	166,91
Макаронь отварные	7.н151-1	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	21,9	24,73	81,14	588,13
Уплотненный полдник						
Рагу из овощей	7.18/3/3	100	2,12	3,17	10,03	81,05
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	5,16	3,53	36,87	201,95
Всего:		1 350	31,03	34,92	200,42	1 206,63

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239028

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026