

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 535
620092, г. Екатеринбург, ул. Новородцевой 7 а
<http://535.tvoysadik.ru/> электронная почта: maou535@mail.ru

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

Екатеринбург 2025

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 1 день

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



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша перловая безмолочная с рас маслом	7.10/4	200	6,5	6,08	250,05
Чай	7.10/10/4	200	0	0	65,7
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,50
Джем	2021/1/7.	20	0,08	0,0	53,00
Итого:		450	8,89	6,98	439,25
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Салат из отварного картофеля и зеленого горошка	7.32/1/6	50	1,44	5,02	79,8
Суп рыбный с крупой	7.423/1	200	8,4	2,66	133,6
Биточки из мяса говядины	7.14/8	80	11,37	11,45	188,44
Каша гречневая рассыпчатая	7.076-1	150	4,73	6,32	187,90
Компот из сухофруктов	7.6/10,	200	0,50	0,04	78,26
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		730	29,74	26,09	758,6
Уплотненный полдник					
Каша гречневая безмолочная с рас маслом	2021/2/8	200	4,06	5,54	178,12
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Пряник/печенье	7.209-1	30	1,44	0,84	105,00
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	115,5
Итого:		450	9,3	6,83	464,32
Всего:		1 830	48,41	39,9	1 752,17

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет) Меню 2 день

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



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с рас маслом	2021/8/4/4	200	3,72	6,36	169,92
Кофейный напиток	7.13/10	200	2,8	2,82	104,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		450	8,91	10,08	397,92
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Салат из морской капусты, моркови с яйцом и рас маслом	7.19/1/1	50	1,12	7,6	84,57
Свекольник без сметаны	7.5/3/8	200	1,68	4,58	106,68
Биточки из мяса говядины	7.14/8	80	11,37	11,49	188,44
Капуста тушеная	2021/11/5	150	3,50	2,84	103,37
Компот из кураги и изюма	7.4/10	200	0,32	0,0	79,02
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		730	21,29	27,11	652,58
Уплотненный полдник					
Яйцо отварное	2021/1/+6	40	4,79	4,05	62,8
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	115,5
Шанежка с картошкой	7.148/3-1	50	3,17	4,4	132,96
Итого:		340	11,76	8,9	376,96
Всего:		1 720	42,44	46,09	1 517,46

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 3 день

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

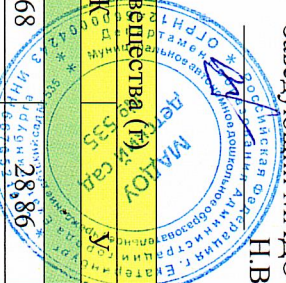


Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша рисовая безмолочная с рас маслом	8.7/4	200	6,18	6,86	249,38
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		450	8,57	7,76	438,58
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Огурец свежий	7.014-1	40	0,33	0,04	5,71
Суп овощной	7.043с-3	200	5,72	5,66	104,74
Запеканка картофельная фаршированная отварным мясом	7.36/8/2	180	13,91	13,03	309,55
Кисель	7.248/1	200	0,0	0,0	110,54
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		670	23,26	19,33	618,04
Уплотненный полдник					
Картофель отварной	7.1/3/3	110	2,02	3,04	112,46
Огурец свежий	7.014-1	40	0,33	0,04	5,71
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	115,5
Итого:		400	6,15	3,53	299,37
Всего:		1 720	38,46	30,62	1 445,99

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)		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с рас маслом	2021/16/4/	200	4,32	4,68	190,32
Кофейный напиток	7.13/10	200	2,8	2,82	104,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		450	9,51	8,4	418,32
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Помидор порционный	7.098/2	40	0,52	0,09	10,86
Суп-лапша на курином бульоне	7.20/2	200	1,76	3,06	89,36
Рис припущенный с овощами	7.179/2	120	3,26	5,77	175,24
Мясо кури отварное	7.1/9/1	80	18,92	17,88	267,05
Компот из чернослива и изюма	7.5/10	200	0,34	0,0	96,38
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		690	28,1	27,4	729,39
Уплотненный полдник					
Рыба отварная	7.1/7/3	50	9,12	0,48	63,44
Картофель отварной	7.63с-1/4	110	2,02	3,04	112,46
Чай с лимоном	7.11/10	200	0,04	0,0	39,56
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	115,5
Итого:		410	14,98	3,97	330,96
Всего:		1 750	53,07	39,77	1 568,67

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 5 день

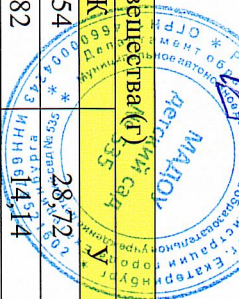
Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



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/	200	2,18	5,06	20,06	138,8
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	15,74	65,7
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:		450	4,57	5,96	65,69	328,0
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	200	8,34	2,22	23,4	153,4
Гуляш из мяса говядины	7.11/8/1	80	11,77	11,96	3,72	187,6
Макароны отварные	8.43/3	150	5,32	4,70	38,24	209,27
Компот из кураги	7.110	200	0,58	0,0	20,52	83,66
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	90,5
Итого:		680	29,31	19,48	106,78	724,43
Уплотненный полдник						
Салат из отварного картофеля, свеклы, моркови, сол. огурца с раст. маслом		60	0,85	5,38	6,58	83,90
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	15,74	65,7
Печенье заварное		10	1,04	0,52	7,68	45,80
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	115,5
Итого:		320	5,69	6,35	55,05	310,9
Всего:		1 550	39,92	32,14	237,90	1 402,93

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)
	Если	Если	Б	Ж	У		
Каша гречневая безмолочная с рас маслом	2021/2/8	200	4,06	5,54	28,72		178,12
Кофейный напиток	7.13/10	200	2,8	2,82	14,14		104,50
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:		450	9,25	9,26	72,75		406,12
Второй завтрак							
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	21,82		90,00
Итого:		200	0,48	0,0	21,82		90,00
Обед							
Салат из отварного картофеля, кукуруза с рас масла	7.27/1/1	50	0,95	3,09	7,93		69,18
Суп-рассольник дом. с крупой	7.11/2/5	200	1,86	4,68	14,04		112,94
Тефтели из гов. с рисом «Ежики»	7.н104/1	70	10,14	9,59	4,59		159,06
Капуста тушеная	7.н112	130	2,85	4,10	11,31		89,88
Компот из сухофруктов	7.6/10,	200	0,5	0,04	18,0		78,36
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9		90,5
Итого:		700	19,6	22,1	76,77		599,92
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное (без молока)	2021/4/3	110	2,61	4,28	19,29		124,65
Огурец консервир.	7.367/1	20	0,22	0,02	0,68		3,9
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	15,74		65,7
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05		115,5
Итого:		380	6,63	4,75	60,76		309,75
Всего:		1 730	35,96	36,11	232,1		1 405,79

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет) Меню 7 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	
ЗАВТРАК					
Каша пшенная безмолочная с рас маслом	2021/11/4.	200	4,32	5,56	199,32
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		450	6,71	6,46	388,52
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Огурец свежий	2021/	40	0,24	0,03	4,2
Щи из св. капусты	2021/6/2.	200	1,38	1,88	51,56
Рулет из мяса гов. с яйцом	7.29/8	80	11,50	14,24	212,22
Каша гречневая безмолочная	2021/2/4	150	3,05	4,14	133,59
Компот из изюма и чернослива	7.5/10	200	0,34	0,0	96,38
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		720	19,81	20,89	588,45
Уплотненный полдник					
Омлет безмолочный паровой или запечённый	2021/2/6-1	150	11,88	13,83	194,7
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	115,5
Итого:		400	15,68	14,28	375,9
Всего:		1 770	42,68	41,63	1 442,87

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с1 до 3 лет) Меню 8 день

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



Наименование блюд	№ рецептуры	Выход блюда	Пищевые вещества (г) № 535		Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	
ЗАВТРАК					
Каша безмолочная ассорти (рис, пшено) с рас маслом	2021/19/9	200	2,18	5,06	138,80
Кофейный напиток	7.13/10	200	2,8	2,82	104,50
Батон	7.189-4	30	2,31	0,9	70,5
Джем	2021/1/7	20	0,08	0,0	53,0
Итого:		450	7,37	8,78	366,80
Второй завтрак					
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48	0,0	90,00
Итого:		200	0,48	0,0	90,00
Обед					
Помидор	7.098/2	40	0,52	0,09	1,86
Борщ (безмолочный)	2021/2/2/	200	1,42	3,66	75,04
Жаркое по домашнему	7.н070/5	200	13,08	14,38	281,40
Компот из сухофруктов	7.6/10	200	0,5	0,04	78,36
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	90,5
Итого:		690	18,82	18,77	527,16
Уплотненный полдник					
Макароны отварные без масла	8.443/3	150	5,32	4,69	209,27
Чай	7.10/10/4	200	0,0	0,0	65,7
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,82	0,45	115,5
Итого:		400	9,12	5,14	390,47
Всего:		1 740	35,79	32,69	1 374,43

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет)

Меню 9 день

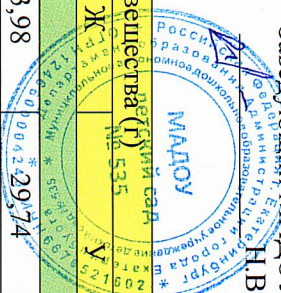
Утверждено:
Заведующий МАДОУ детский сад № 535
Н.В. Гантимурова



Наименование блюда	№ рецептуры	Выход блюда	Б		Ж		Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)
ЗАВТРАК								
Каша безмолочная кукурузная с рас маслом	7.4/4	200	4,58		6,32		179,74	
Чай	7.10/10/4	200	0,0		0,0		65,7	
Батон	7.189-4	30	2,31		0,9		70,5	
Джем	2021/1/7	20	0,08		0,0		53,0	
Итого:		450	6,97		7,22		368,94	
Второй завтрак								
Напиток из шиповника	7.15/10	200	0,48		0,0		90,00	
Итого:		200	0,48		0,0		90,00	
Обед								
Кукуруза консервированная	7.375/4	25	0,59		0,11		24,5	
Суп крестьянский	2021/38/3	200	1,7		3,7		90,04	
Мясо кур отварное	7.1/9/1	80	18,92		17,88		267,05	
Макароны отварные	8.43/3	150	5,33		4,67		209,27	
Компот из кураги	7.110	200	0,58		0,0		83,66	
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3		0,6		90,5	
Итого:		705	30,42		26,96		765,02	
Уплотненный полдник								
Рагу из овощей	7.18/3/2	130	2,04		3,27		96,14	
Чай	7.10/10/4	200	0,0		0,0		65,7	
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8		0,45		115,5	
Итого:		380	5,84		3,72		277,34	
Всего:		1 735	43,71		37,90		1 501,30	

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ (с 1 до 3 лет) Меню 10 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 ячневая безмолочная с рас маслом	2021/15/4.	200	3,76	3,98	29,74	180,72
Кофейный напиток	7.13/10	200	2,8	2,82	14,14	104,50
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:		450	8,95	7,7	73,77	408,72
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	7.20/1/1	50	1,15	6,18	8,8	96,9
Суп овощной	7.043-2	200	0,67	2,78	7,82	64,82
Печень (безмолочное меню)	2021/9/8/1	70	17,10	11,44	0,0	189,42
Пюре картофельное (без молока)	2021/4/4	130	1,86	2,77	16,31	103,92
Кисель	7.248/1	200	0,0	0,0	25,46	110,54
Хлеб ржаной	7.003-2	50	3,3	0,6	20,9	90,5
Итого:		700	24,08	23,77	79,29	656,10
Уплотненный полдник						
Рыба отварная	7.1/7/1	70	12,76	0,68	0,0	88,82
Йогурт отварное	2021/1/+6	40	4,05	4,52	0,27	62,8
Чай с лимоном	7.11/10	200	0,04	0,0	9,3	39,56
Хлеб пшеничный	7.062/1	50	3,8	0,45	25,05	115,5
Итого:		360	20,65	5,65	34,62	306,68
Всего:		1 610	54,03	37,47	198,06	1 411,10

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239028

Владелец Гантимурова Наталья Валерьевна

Действителен с 16.04.2025 по 16.04.2026