

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕКАТЕРИНБУРГА

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение – детский сад № 501
(МАДОУ – детский сад № 501)

ул. Советская, д. 19а, г. Екатеринбург, Свердловская обл., 620041, ОГРН 1116670004439

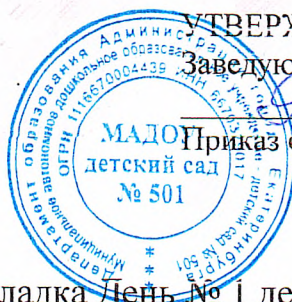
ИНН/КПП 6670329017/КПП 667001001, тел.: (343)298-09-33, 298-06-37, e-mail: 501detsad@mail.ru, www: 501.tvoyasadik.ru

**Примерное 10-ти дневное меню для
организации питания детей
в возрасте от 1 года до 3 лет,**

**посещающих МАДОУ – детский сад № 501
с 10,5 часовым режимом пребывания**



г. Екатеринбург. 2025



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 03 » марта № 011-с/г 2025 г.

Меню-раскладка День № 1 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом	127,86250	3,90000	4,38250	16,36813	150,000
Батон 25 грамм	58,75000	1,92500	0,75000	13,32500	25,000
Масло сливочное б/р	44,88000	0,03000	4,95000	0,04813	6,000
Чай с сахаром.	28,42500	0,00000	0,00000	6,81125	150,000
Итого:	259,91750	5,85500	10,08250	36,55251	331,000
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	57,50000	0,62500	0,12500	12,62500	100,000
Итого:	57,50000	0,62500	0,12500	12,62500	100,000
Обед					
Салат из свежих огурцов с растительным маслом 30 гр.	30,88125	0,22375	3,02500	1,06188	30,000
Борщ вегетарианский со сметаной.	60,64250	1,41250	2,31125	8,59375	150,000
Гуляш из мяса свинины 80 гр.	184,33000	11,50313	11,74938	3,71750	80,000
Греча с овощами 120 гр.	138,61188	3,48125	4,52938	21,79063	120,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36688	0,02000	13,26625	150,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	563,73063	20,15751	22,11501	68,90001	575,000
Полдник					
Биокефир 120 г	84,00000	4,20000	4,80000	6,00000	120,000
Запеканка из творога 100 гр	210,44500	9,42313	11,59625	11,90750	100,000
Сгущеное молоко 20 гр	65,60000	1,47438	1,74063	11,46688	20,000
Хлеб пшеничный 15 гр.	34,65000	1,14000	0,13500	7,51500	15,000
Итого:	394,69500	16,23751	18,27188	36,88938	255,000
Всего:	1 275,84313	42,87502	50,59439	154,96690	1 261,000



УТВЕРЖДАЮ

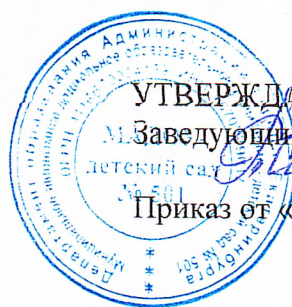
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвозденкая

Приказ от «13» марта № 211-ог 2025 г.

Меню-раскладка День № 2 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	124,40000	3,67071	5,24929	15,13571	150,000
Сыр 6 гр	19,36000	1,43500	1,47929	0,00000	6,000
Батон 25 грамм	58,75000	1,92500	0,75000	13,32500	25,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10286	2,11214	12,87714	150,000
Итого:	290,36000	9,13357	9,59072	41,33785	331,000
Завтрак второй					
Фрукты 100г	89,00000	1,41000	0,08786	19,83786	100,000
Итого:	89,00000	1,41000	0,08786	19,83786	100,000
Обед					
Помидор порционный	8,21429	0,39286	0,07143	1,78571	30,000
Бульон из кур с гречками	30,44214	1,06000	0,17571	6,44429	150,000
Плов из мяса кур 180 гр	346,19214	17,42000	16,27214	26,70071	180,000
Компот из кураги	62,75000	0,44000	0,00000	15,38714	150,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	493,79857	20,83286	16,69928	60,33785	530,000
Полдник					
Рыба отварная под маринадом	184,55571	10,63000	10,51429	8,69643	80,000
Чай с лимоном.	46,80000	0,03357	0,00357	11,07643	150,000
Пряник 25 гр	87,50000	1,20000	0,70000	19,42500	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	365,05571	13,38357	11,39786	49,21786	275,000
Всего:	1 238,21428	44,76000	37,77572	170,73142	1 236,000



УТВЕРЖДАЮ

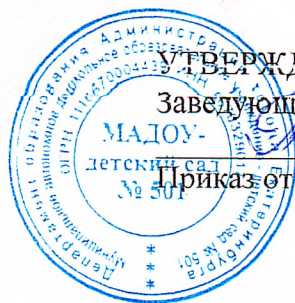
М. Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от «03» марта № 311-сп 2025 г.

Меню-раскладка День № 3 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Джем 10 г	27,91333	0,04200	0,00000	7,29733	10,000
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135,81733	3,50000	5,11133	16,81533	150,000
Батон 25 грамм	58,75000	1,92533	0,75000	13,32533	25,000
Какао с молоком	86,54000	2,33267	2,40667	12,80733	150,000
Сок фруктовый 100 г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	355,02066	8,30000	8,36800	60,34532	435,000
Обед					
Огурец свежий порционный 30 гр	4,28400	0,24467	0,03067	1,16267	30,000
Суп фасолевый 0,150	50,56333	0,65067	2,72800	4,96933	150,000
Котлета из говядины	152,35533	10,21067	9,37667	3,10067	60,000
Картофельное пюре 130г	134,85333	2,64400	4,03733	19,75867	130,000
Компот из ягод замороженных 150 г	73,28667	0,12533	0,02333	17,23333	150,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	506,79266	17,04534	16,67600	66,69467	565,000
Полдник					
Йогурт питьевой 135 г	114,58000	6,73933	4,31333	11,45667	135,000
Омлет натуральный 100 гр	161,20667	9,04533	11,08667	2,17533	100,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	321,98667	17,30466	15,58000	23,65200	255,000
Всего:	1 183,79999	42,65000	40,62400	150,69199	1 255,000



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от «13» марта № 311-с/г 2025 г.

Меню-раскладка День № 4 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	102,42	2,8487	4,6047	10,538	150
Масло сливочное бгр	44,88	0,03	4,95	0,048	6
Батон 25 грамм	58,75	1,9253	0,75	13,325	25
Кофейный напиток с молоком	87,977	2,1027	2,112	12,877	150
Итого:	294,03	6,9067	12,417	36,788	331
Завтрак второй					
Фрукты 100г	45	0,376	0,352	10,738	100
Итого:	45	0,376	0,352	10,738	100
Обед					
Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 30гр.	56,284	0,4247	4,014	3,3047	30
Суп крестьянский со сметаной	75,675	1,3947	3,6267	8,71	150
Котлета из мяса птицы 50 гр	73,376	9,6053	2,0673	2,63	50
Капуста тушеная 100г	69,433	2,3433	1,8893	11,702	100
Компот из чернослива и изюма 150 гр	72,341	0,2453	0	17,561	150
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	1,65	0,3	10,45	25
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	438,56	17,183	12,077	64,378	525
Полдник					
Запеканка из творога 100 гр	281,09	13,428	16,401	12,677	100
Чай с сахаром 150 гр	36,889	0	0	8,8547	150
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	364,18	14,948	16,581	31,552	270
Всего:	1141,8	39,414	41,427	143,46	1226



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от «03» марта № 31/сг 2025 г.

Меню-раскладка День № 5 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	137,81000	3,95739	4,92391	16,45522	150,000
Батон 25 грамм	58,75000	1,92522	0,75000	13,32522	25,000
Чай с молоком 150 гр	46,76826	0,85826	0,95261	7,93913	150,000
Итого:	243,32826	6,74087	6,62652	37,71957	325,000
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 100г	48,00000	0,52174	0,10435	10,53913	100,000
Итого:	48,00000	0,52174	0,10435	10,53913	100,000
Обед					
Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 40 гр.	66,83913	0,82870	6,01348	2,75870	40,000
Суп-пюре гороховый 150 гр	115,21261	6,23957	1,65652	17,55087	150,000
Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 60 гр.	141,33000	8,52565	8,58565	4,12478	60,000
Макаронные изделия отварные .	164,34000	3,44522	4,84783	23,89217	120,000
Компот из яблок 150г	46,41217	0,05478	0,05130	11,09522	150,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	625,58391	22,26392	21,63478	79,89174	565,000
Полдник					
Рагу из овощей 100г	73,86261	1,56913	2,52391	10,87130	100,000
Чай с лимоном	46,80000	0,03391	0,00348	11,07652	150,000
Печенье 30 гр	137,40000	3,12000	1,56000	23,04000	30,000
Итого:	258,06261	4,72304	4,08739	44,98782	280,000
Всего:	1 174,97478	34,24957	32,45304	173,13826	1 270,000



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 03 » марта № 31/1-ср 2025 г.

Меню-раскладка День № 6 дети от 1 года до 3 лет

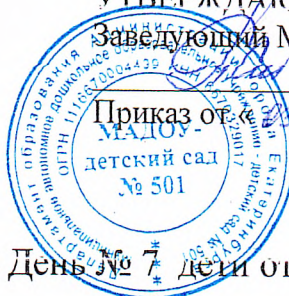
Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" с маслом	124,74588	3,51118	4,08471	16,45059	150,000
Масло сливочное бгр	44,88000	0,03000	4,95000	0,04824	6,000
Батон 25 грамм	58,75000	1,92529	0,75000	13,32529	25,000
Кофейный напиток с молоком	87,96176	2,10294	2,11176	12,87647	150,000
Итого:	316,33764	7,56941	11,89647	42,70059	331,000
Обед					
Кукуруза консервированная..	19,60000	0,47000	0,08824	3,73059	20,000
Рассольник со сметаной 180гр	70,55588	1,30294	2,55118	9,50059	180,000
Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе (ясли 60г,сад 80г)	95,96000	8,84176	8,31412	3,12765	60,000
Каша гречневая рассыпчатая	133,04000	3,67176	3,62706	22,59824	120,000
Компот из сухофруктов и шиповника 150 гр,	59,71118	0,30353	0,00000	14,51353	150,000
Хлеб ржаной 25 гр	45,25000	1,65000	0,30000	10,45000	25,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	470,31706	17,75999	15,06060	73,94060	575,000
Полдник					
Биокефир 120 г	67,20000	3,36000	3,84000	4,80000	120,000
Запеканка из творога 100 гр	201,74706	8,90882	10,98941	11,81294	100,000
Сгущенное молоко 20 гр	65,50588	1,47412	1,74059	11,46706	20,000
Итого:	334,45294	13,74294	16,57000	28,08000	240,000
Всего:	1 121,10764	39,07234	43,52707	144,72119	1 146,000

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

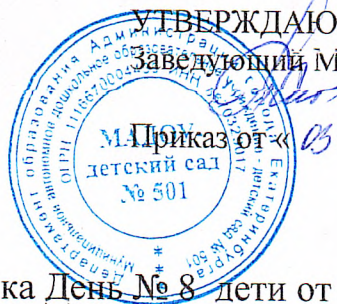
С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 31/11 » марта № 31/1-сг 2025 г.



Меню-раскладка День № 7 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	135,96167	3,50000	5,11167	16,81500	150,000
Повидло	37,70833	0,06083	0,00000	9,97917	15,000
Батон 20 гр	47,00000	1,54000	0,60000	10,66000	20,000
Кофейный напиток с молоком	87,85000	2,10250	2,11167	12,87583	150,000
Итого:	308,52000	7,20333	7,82334	50,33000	335,000
Завтрак второй					
Сок 0,2 л - 100г	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Итого:	46,00000	0,50000	0,10000	10,10000	100,000
Обед					
Петрушка	0,98000	0,07417	0,00833	0,19000	2,000
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	34,86500	0,41583	2,23250	3,16917	30,000
Суп-лапша на курином бульоне 150 гр.	66,71250	1,31917	2,30000	9,12750	150,000
Бигус с мясом куры.	191,21417	17,63583	7,47917	11,47500	180,000
Компот из сухофруктов.	57,81500	0,36667	0,02000	13,26583	150,000
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
Итого:	452,08667	23,31167	12,58000	59,78750	562,000
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	214,36333	6,52333	5,67583	30,45083	140,000
Чай с сахаром.	28,42500	0,00000	0,00000	6,81167	150,000
Печенье 30 гр	137,40000	3,12000	1,56000	23,04000	30,000
Итого:	380,18833	9,64333	7,23583	60,30250	320,000
Всего:	1 186,79500	40,65833	27,73917	180,52000	1 317,000



УТВЕРЖДАЮ

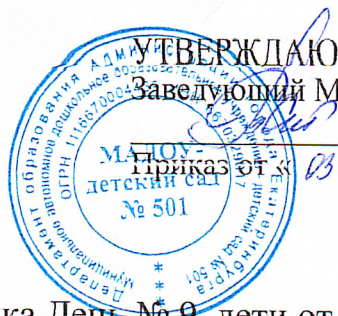
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 03 » марта № 411-ог 2025 г.

Меню-раскладка День № 8 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная со слив. маслом	104,05	2,2	3,623	14,113	150
Батон 25 грамм	58,75	1,925	0,75	13,325	25
Сыр 6 гр	19,36	1,435	1,479	0	6
Какао с молоком	86,54	2,333	2,407	12,808	150
Итого:	268,7	7,893	8,259	40,246	331
Завтрак второй					
Фрукты 100г	45	0,376	0,352	10,738	100
Итого:	45	0,376	0,352	10,738	100
Обед					
Огурец свежий порционный	4,284	0,245	0,031	1,163	30
Свекольник вегетарианский со сметаной	78,664	1,357	3,333	10,339	150
Печень в молочном соусе 80 гр.	131,11	11,237	6,333	4,273	80
Картофельное пюре 130г	134,61	2,643	4,038	19,759	130
Напиток из шиповника 180 гр	63,945	0,431	0	15,545	150
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	1,65	0,3	10,45	25
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	504,07	19,083	14,215	71,549	585
Полдник					
Омлет натуральный 100 гр	163,3	9,205	11,221	2,185	100
Чай с сахаром.	28,425	0	0	6,811	150
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	237,93	10,725	11,401	19,016	270
Всего:	1055,7	38,077	34,227	141,55	1286



УТВЕРЖДАЮ

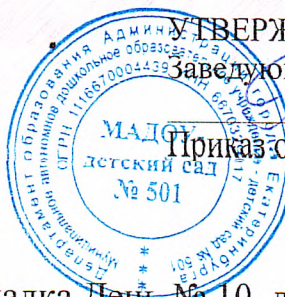
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 03 » марта № 211-сг 2025 г.

Меню-раскладка День № 9 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая кукурузная молочная с маслом	138,99	3,597	3,906	20,038	150
Батон 20 гр.	47	1,54	0,6	10,66	20
Масло сливочное.	74,8	0,05	8,25	0,08	10
Кофейный напиток с молоком	87,85	2,103	2,112	12,877	150
Итого:	348,64	7,29	14,868	43,655	330
Обед					
Помидор порционный	8,142	0,389	0,071	1,77	30
Суп-пюре гороховый 150 гр.	115,05	6,239	1,656	17,552	150
Гуляш из мяса кури 60 гр.	119,36	8,082	8,541	2,413	60
Рис припущенный с овощами 120 гр.	174,74	3,264	5,761	25,959	120
Компот из кураги 100 гр.	62,75	0,44	0	15,387	150
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	1,65	0,3	10,45	25
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	571,49	21,584	16,509	83,551	555
Полдник					
Снежок 120 г	99,6	3,12	3,84	13,08	120
Запеканка из творога 100 гр	278,77	13,268	16,266	12,668	100
Сгущеное молоко 20 гр	65,6	1,474	1,741	11,467	20
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	490,17	19,382	22,027	47,235	260
Всего:	1410,3	48,256	53,404	174,44	1145



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от « 03 » марта № 816-03/2025 г.

Меню-раскладка День № 10 дети от 1 года до 3 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	143,86	4,49	5,7383	18,046	150
Батон 20 гр	47	1,54	0,6	10,66	20
Какао с молоком	86,54	2,3333	2,4067	12,808	150
Итого:	277,4	8,3633	8,745	41,513	320
Завтрак второй					
Напиток из шиповника 150 гр	67,5	0,3592	0	16,359	150
Итого:	67,5	0,3592	0	16,359	150
Обед					
Щи вегетарианские со сметаной	59,498	1,2067	3,2658	5,7442	150
Запеканка картофельная с отварным мясом.	270,2	14,236	13,227	18,054	150
Компот из сухофруктов.	57,815	0,3667	0,02	13,266	150
Хлеб ржаной 25 гр	45,25	1,65	0,3	10,45	25
Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,52	0,18	10,02	20
Итого:	478,96	18,979	16,993	57,534	495
Полдник					
Суп молочный с лапшой 0,18	96,176	2,9592	3,4383	11,271	180
Чай с сахаром.	28,425	0	0	6,8117	150
Пряник 25 гр	87,5	1,2	0,7	19,425	25
Итого:	212,1	4,1592	4,1383	37,508	355
Всего:	1036	31,861	29,876	152,91	1320