

**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](mailto:501detsad@mail.ru), www: [501.tvoyasadik.ru](http://501.tvoyasadik.ru)

**Примерное 10-ти дневное меню для  
организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 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 «...» марта № 21/ср 2025 г.

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

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша манная молочная со сливочным маслом	177,26872	4,56526	6,78321	21,13231	200,000
	Масло сливочное бгр	44,88000	0,03000	4,95000	0,04795	6,000
	Батон 25 гр	61,76282	2,02372	0,78846	14,00833	25,000
	Чай с сахаром.	38,38590	0,00000	0,00000	9,08179	200,000
	Итого:	322,29744	6,61898	12,52167	44,27038	431,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Сок фруктовый 100г	47,17949	0,50641	0,10128	10,22949	100,000
	Итого:	47,17949	0,50641	0,10128	10,22949	100,000
<b>Обед</b>						
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом 40 гр.	42,35667	0,33436	4,03782	1,58821	40,000
	Борщ вегетарианский со сметаной.	77,47179	1,79064	2,78359	11,22256	200,000
	Гуляш из мяса свинины 80 гр.	214,38462	13,98000	13,78051	3,39615	80,000
	Греча с овощами 130г	146,83103	3,66936	4,90667	22,87115	130,000
	Компот из сухофруктов.	75,51590	0,48885	0,02641	17,08244	200,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,53205	1,96308	0,35692	12,43282	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,79231	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Чеснок 1 гр	0,39513	0,05462	0,00000	0,05038	1,000
	Итого:	719,69488	25,16296	27,67987	89,25717	721,000
<b>Полдник</b>						
	Биокефир 150 г	86,19692	4,25397	4,86167	6,07705	150,000
	Запеканка из творога 120 гр	321,24603	14,63179	18,44218	15,03308	120,000
	Сгущенное молоко 20 гр	61,41538	1,36205	1,60795	10,59346	20,000
	Итого:	447,71987	20,19140	23,45847	29,71705	290,000
	Всего:	1 536,88900	52,47700	63,75900	237,23200	1 542,000



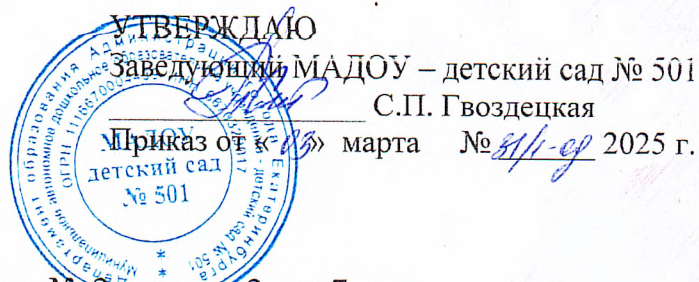


Заведующий МАДОУ детский сад № 501  
С.П. Гвоздецкая  
Приказ от « 31/03 » марта № 31/03-09 2025 г.

### Меню-раскладка День № 2 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	174,19988	4,84095	7,66286	20,09452	200,000
	Сыр 9 гр	33,02095	2,41190	2,48619	0,00000	9,000
	Батон 25 гр	61,54762	2,01667	0,78571	13,95952	25,000
	Кофейный напиток с молоком	115,87000	2,80345	2,81595	16,86595	200,000
	Итого:	384,63845	12,07297	13,75071	50,91999	434,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Фрукты 100г	84,76190	1,34286	0,08381	18,89333	100,000
	Итого:	84,76190	1,34286	0,08381	18,89333	100,000
<b>Обед</b>						
	Помидор порционный 40 гр	11,36310	0,54345	0,09881	2,47024	40,000
	Бульон из кур с гречками	40,63488	1,41190	0,23488	8,57321	200,000
	Плов из мяса кур 180 гр	339,78321	15,91512	14,66560	29,30750	180,000
	Компот из кураги	77,37024	0,48881	0,00000	18,71143	200,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	42,90000	1,39333	0,16500	9,18500	20,000
	Итого:	512,05143	19,75261	15,16429	68,24738	640,000
<b>Полдник</b>						
	Рыба отварная под маринадом 150 гр.	184,48298	7,25095	11,38250	9,21405	150,000
	Чай с лимоном 200 гр	40,02083	0,04226	0,00440	9,30476	200,000
	Пряник 25 гр	100,00000	1,35714	0,79167	21,96881	25,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,75000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	371,25381	10,17035	12,35857	50,50762	395,000
	<b>Всего:</b>	<b>1 352,70559</b>	<b>43,33879</b>	<b>41,35738</b>	<b>188,56832</b>	<b>1 569,000</b>

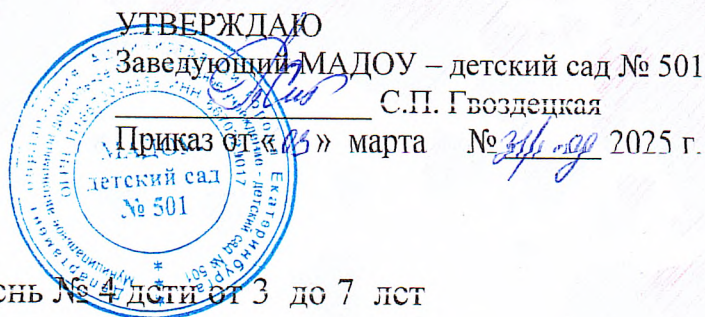




**Меню-раскладка День № 3 дети от 3 до 7 лет**

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом 200 гр.	182,38234	4,66714	6,81558	22,11753	200,000
	Джем 10 гр.	35,82662	0,05403	0,00000	9,39610	10,000
	Батон 25 грамм	63,32792	2,07506	0,80844	14,36338	25,000
	Какао с молоком	134,26987	4,19714	4,31195	17,58727	200,000
	<b>Итого:</b>	<b>415,80675</b>	<b>10,99337</b>	<b>11,93597</b>	<b>63,46428</b>	<b>435,000</b>
<b>Завтрак второй</b>						
	Сок фруктовый 100 г.	50,77922	0,54545	0,10909	11,01818	100,000
	<b>Итого:</b>	<b>50,77922</b>	<b>0,54545</b>	<b>0,10909</b>	<b>11,01818</b>	<b>100,000</b>
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный 40 гр.	6,90545	0,38974	0,04870	1,85117	40,000
	Суп фасолевый 200 гр.	68,89987	0,91130	3,64039	6,73597	200,000
	Котлета из говядины 70 гр.	211,18519	15,02377	12,87753	3,26987	70,000
	Картофельное пюре 150 гр.	193,51688	3,88312	4,81740	30,09494	150,000
	Компот из ягод замороженных 200 гр.	61,78506	0,12208	0,02286	14,48545	200,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	61,70455	2,22429	0,40442	14,08714	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,80000	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	5,000
	<b>Итого:</b>	<b>650,79700</b>	<b>24,07430</b>	<b>21,99130</b>	<b>80,54454</b>	<b>715,000</b>
<b>Полдник</b>						
	Йогурт питьевой 150 г.	136,70649	7,94052	5,08195	13,49896	150,000
	Омлет натуральный 120 гр.	179,33119	9,43156	12,07740	3,02987	120,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	25,95000	0,83403	0,09883	5,49805	20,000
	<b>Итого:</b>	<b>341,98768</b>	<b>18,20611</b>	<b>17,25818</b>	<b>22,02688</b>	<b>290,000</b>
<b>Всего:</b>		<b>1 459,37065</b>	<b>53,81923</b>	<b>51,29454</b>	<b>177,05388</b>	<b>1 540,000</b>

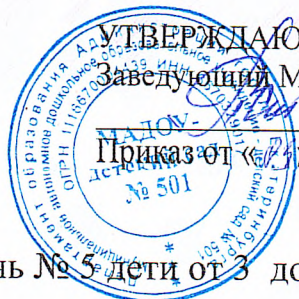




\*  
 Меню-раскладка День № 4 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр.	153,01138	4,01013	6,92088	15,26575	200,000
	Батон 25 грамм	65,35938	2,14163	0,83438	14,82413	25,000
	Масло сливочное бгр	45,44100	0,03000	4,95000	0,04800	6,000
	Кофейный напиток с молоком	115,49388	2,78675	2,79800	16,83875	200,000
	Итого:	379,30564	8,96851	15,50326	46,97663	431,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Фрукты 100г	45,00000	0,37600	0,35200	10,73800	100,000
	Итого:	45,00000	0,37600	0,35200	10,73800	100,000
<b>Обед</b>						
	Салат из отвар. картофеля, моркови с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 50 гр.	93,21350	0,66450	6,68875	5,25475	50,000
	Суп крестьянский со сметаной	99,44650	1,80163	4,78313	11,16850	200,000
	Котлета из мяса птицы 70 гр.	105,75825	14,31713	2,93350	3,48738	70,000
	Капуста тушеная 130 гр.	89,65850	2,98900	2,45663	14,79875	130,000
	Компот из чернослива и изюма 200 гр.	97,57463	0,32713	0,00000	23,41438	200,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,86563	1,97588	0,35925	12,51388	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	51,13763	1,66350	0,19700	10,96563	20,000
	Соль для обработки овощей и фруктов 1 кг	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1 000,000
	Итого:	591,65464	23,73877	17,41826	81,60327	1 700,000
<b>Полдник</b>						
	Запеканка из творога 120 гр	276,62963	12,41150	15,28550	14,51900	120,000
	Чай с сахаром.	38,37375	0,00000	0,00000	9,08175	200,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,77750	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	361,78088	13,93150	15,46550	33,62075	340,000
	<b>Всего:</b>	<b>1 377,74116</b>	<b>47,01478</b>	<b>48,73902</b>	<b>172,93865</b>	<b>2 571,000</b>



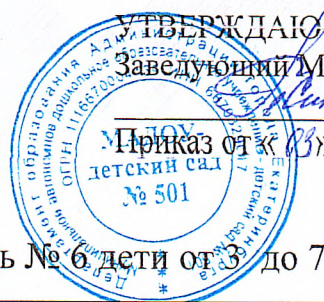


УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МАДОУ – детский сад № 501  
 С.П. Гвоздецкая  
 Приказ от «23» марта № 316-одп 2025 г.

Меню-раскладка День № 5 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом 200 гр.	197,64726	5,38151	7,28384	22,68356	200,000
	Батон 25 грамм	71,62671	2,34699	0,91438	16,24562	25,000
	Чай с молоком 200 гр.	67,18630	1,30699	1,45082	10,79890	200,000
	Итого:	336,46027	9,03549	9,64904	49,72808	425,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Сок фруктовый 100 г	50,41096	0,54110	0,10822	10,93014	100,000
	Соль для обработки овощей и фруктов 1 кг	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1 000,000
	Итого:	50,41096	0,54110	0,10822	10,93014	1 100,000
<b>Обед</b>						
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом 60 гр.	102,34959	1,34205	9,06932	4,11247	60,000
	Суп-пюре гороховый 200 гр.	155,50699	8,31890	2,20877	23,40123	200,000
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	203,17562	12,33562	12,22753	5,50014	80,000
	Макаронные изделия отварные .	225,41616	4,91616	5,71918	34,12315	150,000
	Компот из яблок 200 гр.	61,77027	0,07274	0,06808	14,79342	200,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	60,12671	2,16534	0,39370	13,71384	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	56,86397	1,85000	0,21904	12,19562	20,000
	Итого:	920,63602	31,61752	34,12891	109,84658	790,000
<b>Полдник.</b>						
	Рагу из овощей 130 г	96,98479	2,04027	3,28000	14,13411	130,000
	Чай с лимоном 200 гр.	55,45945	0,04233	0,00438	12,93753	200,000
	Печенье 30 гр.	144,92877	3,24822	1,62411	23,98685	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,83288	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	344,20589	6,85082	5,08849	61,07849	380,000
	<b>Всего:</b>	<b>1 651,71314</b>	<b>48,04493</b>	<b>48,97466</b>	<b>231,58329</b>	<b>2 695,000</b>



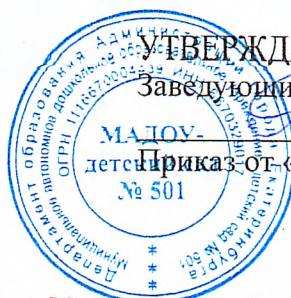


Заведующий МАДОУ – детский сад № 501  
С.П. Гвоздецкая  
Приказ от « 03 » марта № 111-с/п 2025 г.

Меню-раскладка День № 6 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом 200 гр.	158,46076	3,40747	5,64873	19,89810	200,000
	Батон 25 грамм	65,44304	2,14430	0,83544	14,84304	25,000
	Масло сливочное 6 гр.	45,44810	0,03000	4,95000	0,04797	6,000
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	116,36291	2,82557	2,83949	16,90177	200,000
	Итого:	385,71481	8,40734	14,27366	51,69088	431,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Фрукты 100г	45,00000	0,37595	0,35203	10,73797	100,000
	Соль для обработки овощей и фруктов 1 кг	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1 000,000
	Итого:	45,00000	0,37595	0,35203	10,73797	1 100,000
<b>Обед</b>						
	Кукуруза консервированная..	28,90380	0,67823	0,12696	5,38392	30,000
	Рассольник со сметаной 200 гр.	76,08063	1,40684	2,62038	10,49430	200,000
	Бефстроганов из отворной говядины в молочно-сметаном соусе 80 гр.	130,08987	12,43342	11,32152	3,62139	80,000
	Каша гречневая рассыпчатая	190,15063	5,29266	4,81620	32,58696	150,000
	Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр.	80,60759	0,40418	0,00000	19,35114	200,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,98734	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	56,14177	1,82785	0,21646	12,04937	20,000
	Итого:	617,35176	24,07774	19,46152	96,07746	711,000
<b>Полдник</b>						
	Биокефир 150 г	88,50835	4,37013	4,99443	6,24304	150,000
	Запеканка из творога 120 гр.	312,31696	14,37266	17,66506	14,90595	120,000
	Сгущенное молоко 20 гр.	54,03544	1,19608	1,41203	9,30253	20,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,78481	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	501,64556	21,45887	24,25152	40,47152	310,000
	<b>Всего:</b>	<b>1 549,71213</b>	<b>54,31990</b>	<b>58,33873</b>	<b>198,97783</b>	<b>2 552,000</b>





Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от «05» марта № 311-с/г 2025 г.

### Меню-раскладка День № 7 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	182,32	4,6671	6,8157	22,118	200
	Повидло.	38,386	0,0614	0	10,138	15
	Батон 25 грамм	58,75	1,9251	0,75	13,325	25
	Кофейный напиток с молоком	117,12	2,8035	2,816	17,166	200
	Итого:	396,57	9,4571	10,382	62,746	440
<b>Завтрак второй</b>						
	Сок фруктовый 100 г	46,582	0,5	0,1	10,1	100
	Итого:	46,582	0,5	0,1	10,1	100
<b>Обед</b>						
	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 30гр.	35,425	0,4161	2,2325	3,1687	30
	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	89,315	1,7314	3,0649	11,979	200
	Бигус с мясом курицы.	240,8	20,815	9,3882	15,274	230
	Компот из сухофруктов.	75,504	0,4889	0,0265	17,083	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	54,987	1,98	0,36	12,54	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,785	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	542,82	26,951	15,252	70,064	710
<b>Полдник</b>						
	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	214,01	6,5232	5,6765	30,451	140
	Чай с сахаром.	38,38	0	0	9,0818	200
	Печенье 30 гр	139,14	3,12	1,56	23,04	30
	Хлеб пшеничный 25 гр	58,481	1,9	0,2251	12,525	25
	Итого:	450,01	11,543	7,4615	75,098	395
	<b>Всего:</b>	<b>1436,00</b>	<b>48,452</b>	<b>33,195</b>	<b>218,01</b>	<b>1645,00</b>





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

детский сад № 501 С.П. Гвоздецкая

Приказ от «16» марта № 31/ср 2025 г.

### Меню-раскладка День № 8 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом 200 гр.	146,20079	3,50803	5,27671	18,34566	180,000
	Батон 25 грамм	58,75000	1,92500	0,75000	13,32500	25,000
	Сыр 6 гр	19,73053	1,43526	1,47934	0,00000	6,000
	Какао с молоком 200 гр.	113,44605	3,21855	3,26487	15,99684	200,000
	Итого:	338,12737	10,08684	10,77092	47,66750	411,000
<b>Завтрак второй</b>						
	Фрукты 100г	45,00000	0,37605	0,35197	10,73803	100,000
	Соль для обработки овощей и фруктов 1 кг	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	1 000,000
	Итого:	45,00000	0,37605	0,35197	10,73803	1 100,000
<b>Обед</b>						
	Огурец свежий порционный 45 гр.	6,29263	0,35961	0,04500	1,70803	45,000
	Свекольник вегетарианский со сметаной	102,31526	1,77592	4,10171	13,74000	200,000
	Печень в молочном соусе 80 гр.	132,98092	11,23658	6,33395	4,27211	80,000
	Картофельное пюре 130 гр.	136,56184	2,64368	4,03737	19,75895	130,000
	Напиток из шиповника 180 гр.	82,10526	0,43145	0,00000	19,63145	180,000
	Хлеб ржаной 30 гр.	55,01447	1,98000	0,36000	12,54000	30,000
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,80789	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	562,07827	19,94724	15,05803	81,67054	685,000
<b>Полдник</b>						
	Омлет натуральный 130 гр	208,27816	11,65421	14,32382	2,82211	130,000
	Чай с сахаром.	38,39868	0,00000	0,00000	9,08184	200,000
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,80789	1,52000	0,18000	10,02000	20,000
	Итого:	293,48473	13,17421	14,50382	21,92395	350,000
	<b>Всего:</b>	<b>1 238,69037</b>	<b>43,58434</b>	<b>40,68474</b>	<b>162,00002</b>	<b>2 546,000</b>





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

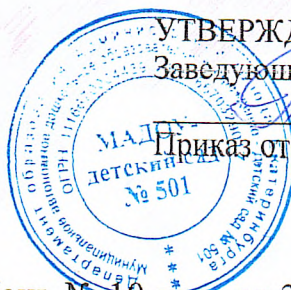
С.П. Гвоздецкая

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

### Меню-раскладка День № 9 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом 200 гр.	202,15	4,7376	6,8508	26,131	200
	Батон 25 грамм	58,75	1,9251	0,75	13,325	25
	Масло сливочное.	75,797	0,05	8,25	0,08	10
	Кофейный напиток с молоком 200 гр.	117,13	2,8035	2,816	17,166	200
	Итого:	453,83	9,5161	18,667	56,701	435
<b>Обед</b>						
	Помидор порционный 50 гр.	13,57	0,6491	0,118	2,95	50
	Суп-пюре гороховый 200 гр.	155,45	8,3189	2,2088	23,401	200
	Гуляш из мяса куры 80 гр.	156,86	10,119	10,893	2,9509	80
	Рис припущенный с овощами 130 гр.	168,5	2,9489	6,0525	23,339	130
	Компот из кураги	77,479	0,4888	0	18,711	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	55,024	1,98	0,36	12,54	30
	Итого:	626,89	24,505	19,632	83,893	690
<b>Полдник</b>						
	Снежок 150 г.	121,18	3,744	4,608	15,696	150
	Запеканка из творога 120 гр.	338,91	15,923	19,52	15,202	120
	Сгущенное молоко 20 гр.	66,432	1,4743	1,7405	11,467	20
	Итого:	526,52	21,141	25,869	42,365	290
	<b>Всего:</b>	<b>1607,2</b>	<b>55,162</b>	<b>64,167</b>	<b>182,96</b>	<b>1415.00</b>





УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкая

Приказ от «03» марта № 311-03/2025 г.

Меню-раскладка День № 10 дети от 3 до 7 лет

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
<b>Завтрак</b>						
	Каша из гречи и геркулеса молочная ("Дружба 3") со сливоч. маслом	200,26	5,9042	8,2835	23,928	200
	Батон 25 грамм	58,75	1,9251	0,75	13,325	25
	Какао с молоком	113,55	3,2186	3,2648	15,997	200
	Итого:	372,56	11,048	12,298	53,25	425
<b>Завтрак второй</b>						
	Напиток из шиповника 150 гр	68,451	0,3596	0	16,36	150
	Итого:	68,451	0,3596	0	16,36	150
<b>Обед</b>						
	Щи вегетарианские со сметаной 200 гр.	77,183	1,5727	4,063	7,6631	200
	Запеканка картофельная с отварным мясом.	368,2	19,123	17,752	24,081	200
	Компот из сухофруктов.	75,61	0,4887	0,0263	17,083	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	55,065	1,98	0,36	12,54	30
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,851	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	622,91	24,685	22,381	71,386	650
<b>Полдник</b>						
	Суп молочный с лапшой 0,18	97,171	2,9593	3,4387	11,271	180
	Чай с сахаром.	38,434	0	0	9,0818	200
	Пряник 25 гр.	88,732	1,2	0,7	19,425	25
	Хлеб пшеничный 20 гр.	46,851	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	271,19	5,6793	4,3187	49,798	425
	<b>Всего:</b>	1335,1	41,771	38,998	190,79	1650