

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.tvoysadik.ru](http://www.501.tvoysadik.ru)

ПРИМЕРНОЕ

10-дневное меню для детей раннего возраста

от 1 года до 3 лет

Екатеринбург, 2025 год



Меню –раскладка день № 1, понедельник (дети от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	3,37	3,8	15,5	116,5	0,42	7.066
	Батон с маслом	20	2,7	6	18,7	127,13	0	7.035
	Чай с сахаром	150	2,1	2,2	1,6	75,16	0	7.12/10
	Итого завтрак	350	8,20	12,07	44,9	318,85	0,42	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031-1
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	40	0,32	0,04	1,55	5,7	22,69	7.5/1/2
	Борщ со сметаной	150	2,01	2,67	7,09	78	4,68	8.27/2/2
	Гуляш из мяса свиnnины	60	9,1	8,3	24,6	144	0	7.21/8/1
	Греча рассыпчатая	100	3,06	3,02	18,84	110,9	0	7.н076/2
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,02	13,26	57	50,2	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной йодированный	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный Валетек-8	15	1,52	0,18	10,2	46,38	0	7.144
	Итого обед	535	18	14,47	83,9	478	77,57	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	13,2	6,2	12,6	172,5	0,15	7.9/5
	Кисломолочный продукт	101	4,03	8,06	5,51	112,8	0	7.363/1
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.144
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	87,2	0	7.308/6
	Итого полдник	300	20,8	15,48	43,67	417,2	0,15	
	Итого за 1 день	1260	47,5	42,1	182	1260	81,14	



Меню –раскладка день № 2, вторник (Дети от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,08	5,46	17,5	136,6	0,52	7.8/4
	Батон с маслом и сыром 35/6/9	50	4,27	6,7	18,69	140,7	0,07	7.3/57
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	10,6	78,37	0,52	8.13/10/2
	Итого завтрак	350	10,46	14,35	46,8	355,7	1,11	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,5	0,2	6,9	31,5	3,0	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом (до 01 марта)	30	0,38	0,07	1,77	41,16	3,19	7.289
	Салат из свежих помидор растительным маслом							7.15/1/2
	Суп овощной на курином бульоне	150	1,3	3,4	9,1	74,6	8,65	7.н136-1
	Плов из мяса кур	160	14,18	16,5	27	336,2	0	7.4/9/2
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	13,0	57,8	50,2	8.6/10/2,
	Хлеб ржаной	20	2,4	0,48	16,72	67,4	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.144
	Итого обед	528	18,7	20,36	67,1	547,7	62	
	Рыба, запеченная под маринадом	150	18,15	7,09	27,3	174,62	1,41	7.н117/2
	Чай с лимоном	150	0,0	0,0	6,8	28,4	0,8	7.022-3
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,6	0	7.144
	Пряник	25	1,2	0,7	19,43	87,84	0	7.209
	Итого полдник	335	20,49	7,92	61,5	325,8	2,21	
Итого за 2 день		1313	50,49	42,83	182,5	1260,0	68,32	

Меню –раскладка день № 3, среда (от 1 до 3 лет)



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	4,37	5,3	18,32	147,74	0,42	7.14/4/2
	Батон с маслом	29	3,11	5,32	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	12,8	87,9	0,52	7.13/10/2
	Итого завтрак	359	10,37	12,46	52,48	367,57	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	48	30,	7.031-1
Обед	Огурец порционный	30	1,03	4,09	8,18	69,6	18,03	7.27/1
	Суп фасоловый	150	0,68	2,7	5,04	74,28	2,88	7.32/2/4
	Картофельное пюре	100	2,03	3,1	3,23	15,19	0	7.3/3
	Котлета из мяса говядины	60	10,8	3,39	3,23	94,7	0,3	7.н114
	Компот из замороженных ягод	180	0,06	0,06	13	55,52	50,2	7.197/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,65	0	7.144
Уплотненный подник	Итого обед	585	17,06	13,7	48,5	384	50,5	
	Омлет натуральный	130	5,54	8,7	2,01	124,57	0,17	7.н038/6
	Йогурт	135	8,51	4,32	14,7	112	0,0	7.403/10
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,65	0	7.144
	Вафли	20	0,64	0,7	48,43	188,84	0	7.209
Итого подник		300	15,19	13,72	71,6	460,5	0,17	
Итого за 3 день		1344	43,62	42,6	182,5	1260,5	81,61	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 31 - од от 03.03.2025 г.

Меню –раскладка день № 4, четверг (дети от 1 до 3 лет)

Присм пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	4,14	4,9	18,1	144	0,42	8.2/4/2
	Батон с маслом	25	4,3	6,7	18,7	140,7	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	12,87	87,99	0,52	8.13/10/2
	Итого завтрак	355	18,9	13,7	49,57	372,99	1,01	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,35	0,35	10,38	39,6	20,0	
Обед	Помидор порционный	40	0,6	4,03	1,4	41	13,48	7.15/1/2
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,14	2,7	5,8	57	0,25	7.106
	Биточки из мяса птицы	70	13,3	2,9	3,64	145,11	0,3	7.н114
	Капуста тушеная	100	1,56	2,5	10,8	73,9	10,61	7.18/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	13,2	57,8	50,2	8.6/10/2,
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,3	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	7,5	34,6	0	7.144
	Итого обед	545	19,42	12,52	50,64	445,61	74,84	
	Запеканка из творога	130	3,51	11,32	14,71	300,59	0	8.13/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,47	1,74	4,47	65,52	0	7.351/2
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,14	7,5	34,65	0	7.144
	Кисломолочный продукт	135	5,6	2,5	8,2	97	0	7.363
	Итого полдник	295	11,7	13,7	44,88	497		
	Итого за 4 день	1316	50,37	42,6	182,47	1260,8	95,85	

Меню –раскладка день № 5, пятница (дети от 1 до 3 лет)



УТВЕРЖАЮ
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 31 от 03.03.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	180	5,3	6,4	22,16	187,29	0,42	8.11/4/2
	Батон с маслом	20	1,94	4,05	13,35	88,67	0	7.035
	Чай с сахаром	150	0	0	6,81	28,42	0,52	7.35/4/4
	Итого завтрак	350	7,2	10,49	42,32	304,38	0,94	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	36,0	
Обед	Салат из морской капусты с морковью, яйцом и растительным маслом	40	0,29	4,03	1,41	41,16	3,19	7.14/1/2
	Суп – пюре гороховый	150	1,31	3,43	10,52	80	5,45	7.258
	Тефтели паровые из говядины	60	9,1	8,3	4,6	144,08	0	7.21/8/2
	Макароньы отварные	100	2,34	1,89	11,7	69,4	31	7.8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	8.6/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,51	34,6	0	7.050
Уплотненный полдник	Итого обед	565	16	18,06	33,87	462,06	89,64	
	Рагу овощное	150	10,5	6,48	36,32	117,45	0	7.н132
	Печенье	30	5,1	7,3	45,03	266,7	0	3.8\12
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,65	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0	0	6,81	28,42	0	8.10\10
Итого полдник		345	19,88	13,95	95,3	447,23	0,42	
Итого за 5 день		1360	40,58	42,6	182,97	1260,23	96	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующим МАДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 31-од от 03.03.2025 г.

Меню –раскладка день № 6, понедельник (дети от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	180	3,7	4,8	18,2	142,4	0,53	8.16/4/2
	Батон с маслом	20	2,72	5,1	18,7	119,65	0,07	7.035
	Кофейный напиток с молоком	150	2,1	2,1	10,6	78,6	0	8.13/10/1
	Итого завтрак	350	8,53	12,11	47,45	340,67	1,12	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031-1
Обед	Кукуруза консервированная	30	0,7	0,13	5,6	29,4	0,08	7.423
	Рассольник со сметаной	150	1,25	3,37	6,31	56	10,85	7.н146
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	60	8,6	7,5	3,5	89,5	0	7.256
	Греча рассыпчатая	120	2,5	2,74	20,3	119,94	0	7.45/3/2
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,3	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,65	0	7.050
	Компот из сухофруктов	150	0,44	0,02	16,00	70,64	50,2	7.6/10/2,
Итого обед		545	16,0	14,19	67,83	442,85	61	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	120	14,6	15,0	21,75	252,88	0,02	7.43-2\3
	Молоко сгущенное	20	0,96	0,84	24,27	105	0	7.015
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,6	0	7.050
	Кисломолочный продукт	120	0	0	3,85	36,88	0	7.354/6
Итого полдник		395	16,7	20	57	430	0,02	
Итого за 6 день		1390	41,8	46,11	182	1259,7	65	



Меню –раскладка день № 7, вторник (Дети от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	180	4,6	5,1	28,2	187,02	0,42	8.7/4/2
	Батон , повидло	25	1,94	4,05	13,35	88,67	0	7.035
	Чай с сахаром	150	0	0	9	35	0	7.354/3
	Итого завтрак:	355	6,4	9,15	50	311	0,4	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,42	0,42	12,48	47,51	20,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (до 1 марта)	45	0,56	3,12	8,94	56,91	3,19	7.5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,58	2,76	10,9	79,98	0,38	7.20/2/2
	Суфле из мяса кур паровое	60	12,8	16,4	2,7	234	0,36	7.8/9/2
	Капуста тушеная	100	2,34	1,89	11,7	89,42	4	7.8/3/2
	Компот из сухофруктов	150	0,35	0,0	16,35	35,65	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	19,5	34,65	0	7.144
	Итого обед	540	20,09	24,54	78,43	566	54,13	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	130	14,4	2,2	12	140,43	0,28	7.9/5/1
	Печенье	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай с сахаром	150	6	6	8,22	84	0	7.102
Итого полдник		320	17,46	8,6	41,69	335,52	0,28	
Итого за 7 день		1339	44,37	42,6	182,7	1260,52	74,8	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 31 -од от 03.03.2025 г.

Меню –раскладка день № 8, среда (дети от 1 до 3 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	3,5	4,6	15,95	127,5	0,42	8.14/4
	Батон с маслом	29	0,94	4,05	13,35	88,67	0	7.035
	Какао с молоком	150	2,33	2,4	12	86,54	0,52	7.285
	Итого завтрак	359	5,8	11,05	42,11	302,46	1,01	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	30	7.031-1
Обед	Огурец порционный	40	0,5	3,3	3,6	42	0,8	7.20/1
	Свекольник со сметаной	150	1,39	3,62	8,7	75,7	9,6	7.264
	Печень молочном соусе	80	11,23	6,33	4,27	131,1	3,5	7.10/8
	Напиток из шиповника	150	0,36	0,02	13,28	57,88	50,2	8.6/10/2,
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,65	0	7.050
	Картофельное пюре	100	2,03	3,1	15,19	103	0	7.3/3/2
	Итого обед	555	29,2	16,74	60,9	480,35	64	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	7,7	9,9	17,5	145,96	0,17	7.н038/6
	Печенье	35	3,6	1,8	26,8	127,3	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай с сахаром	150	3,51	4,32	14,7	112,05	0	7.023-3
Итого полдник		330	16,33	16,2	69	464,64	0,17	
Итого за 8 день		1344	53,83	44,09	182,6	1260,0	95,18	

Меню –раскладка день №91, четверг (дети от 1 до 3 лет)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий М.А. Дубровина
С.П. Гвоздецкой

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Кеша кукурузная молочная со сливочным маслом	180	3,7	4,8	15,58	130,26	0,28	7.15/4
	Батон с маслом	29	1,94	4,05	13,35	121	0	7.035
	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	12,87	87,9	0,52	8.13/10
	Итого завтрак	359	7,76	10,9	41,8	306,92	0,8	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,7	0,7	10,77	12	20,0	7.008
Обед	Помидор порционный	45	0,6	2	5	34		
	Суп-пюре гороховый	150	6,2	1,6	17	115	0,38	7.29/2/2
	Гуляш из мяса кур	60	12	2,3	2	84	0,	7.н190-1
	Компот из кураги	180	0,5	0,02	17	69	2,0	7.197
	Хлеб ржаной	20	1,14	0,135	7,5	34	0	7.002-1
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.050
	Рис с овощами	110	4,3	2,5	30	170,14	0	7.н151-1
	Итого обед	553	26,32	8,85	86,43	545,99	0,38	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	13	16	20,69	277	0,42	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	15	0,07	6,0	6,81	40,7	0,8	7.185/2
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,135	6,8	28,57	0	7.050
	Кисломолочный продукт	120	0	0	9	38	0	7.354/4
	Итого полдник	280	13	15	43,3	392	1,22	
	Итого за 9 день	1332	48,44	42,16	182,8	1260	37,06	

Меню –раскладка день № 10, пятница (дети от 1 до 3 лет)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздепкой
Приказ № 31 -од от 03.03.2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша греча, геркулес молочная с маслом сливочным	150	5,35	6,4	22,15	187,29	0,42	7.11/4
	Батон	20	4,27	6,7	18,69	140,77	0,07	7.352
	Какао с молоком	180	2,1	2,1	10,6	78,37	0,52	8.13/10/1
	Итого завтрак	350	11,73	15,33	51,46	406,43	0,94	
Второй завтрак	Напиток из шиповника	150	0,5	0,1	13	67,7	3,0	7.031-1
Обед	Салат из свежих овощей с растительным маслом	40	0,29	4,03	1,41	41,16	18,03	7.14/1/2
	Щи со сметаной	150	12,63	11,83	12,96	90,65	2,7	7.30/2/2
	Запеканка картофельная с мясом	180	12,63	11,83	12,96	270,88	1,7	7.н243
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	8,36	36,2	0	7.н003-1
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,13	7,5	34,68	0	7.144
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0,02	13,26	57,81	50,2	8.6/10/2,
Уплотненный полдник	Итого обед	558	21,74	19,24	51,83	481,37	72,9	
	Икра кабачковая	30	0,59	2,69	2,81	36,49	0,02	7.275/1
	Картофель отварной	120	12,15	4,0	18,7	128,13	0	7.1/3/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	28,42	0	7.050
	Чай	150	0	0	6,8	37,9	0	7.354/4
Итого полдник	Пряник	30	0	0	33	10		
	Итого полдник	330	15,55	7,68	65	305,5	0,02	
	Итого за 10 день	1388	47,86	41,54	182,6	1260	95,16	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 628506515016902569792391934856447641823023447205

Владелец Гвоздецкая Светлана Петровна

Действителен с 25.11.2024 по 25.11.2025