

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 11116670004439
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 (3-7 лет)

Меню –раскладка день № 1, понедельник (дети от 3 до 7 лет)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МХДОУ – детский сад № 501
Летенский сад
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 31
под 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 манная молочная с маслом сливочным	200	5,24	5,44	28,42	196,44	0,42	7.066
	Батон с маслом 40/5г	45	3,11	5,33	21,36	131,93	0	7.035
	Чай с молоком	180	5,6	6,4	8,2	112,56	0	7.12/10
	Итого завтрак	425	9,67	12,19	60	395,27	0,68	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.031-4
Обед	Салат из свежих огурцов растительным маслом	60	0,96	3,07	7,26	55,11	22,69	7.014
	Борщ со сметаной	200	2,44	3,9	10,3	91,44	6,24	8.27/2
	Гуляш из мяса, свинины	80	13,19	9,6	6,75	162,01	0	
	Греча рассыпчатая	150	2,51	8,29	18,84	164,08		7.н076/
	Компот из сухофруктов	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной йодированный	30	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный Валетек-8	20	1,52	0,18	10,2	46,38	0	7.050
Итого обед		720	22,0	25,45	88,26	647,78	79,3	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	17,42	14,68	17,49	367,65	0,15	7.9/5/1
	Кисломолочный продукт	180	5,6	6,4	8,2	101,1	0	7.403/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,68	10,02	46,38	0	7.050
	Печенье	20	2,08	1,04	30,36	87,2	0	7.308/6
Итого полдник		370	26,62	16,72	66,05	485,4	0,15	
Итого за 1 день		1615	58,29	54,26	234,05	1620,6	80,13	



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

Меню –раскладка день № 2, вторник (дети от 3 до 7 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	200	5,86	7,84	28,89	208,76	0,52	7.8/4
	Батон с маслом и сыром 40/5/9г	54	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	8.13\10
	Итого завтрак	454	13,91	18,2	64,12	473,46	1,11	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,0	0,2	20,2	92,37	3,0	7.008
Обед	Помидор свежий порционный	60	0,56	3,12	1,4	56,91	3,19	7.289 7.14/1
	Суп овощной на курином бульоне	200	6,49	6,56	11,21	136,3	8,65	7.н39с-1
	Плов из мяса кур	230	6,82	14,75	11,76	328,27	0	7.4/9
	Компот из кураги	200	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	8.6/10/1,
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	16,72	67,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Итого обед	750	19,29	25,13	75	698,26	62	
Уплотненный полдник	Рыба, под маринадом	150	8,15	9,09	32,76	220,1	1,41	7.н117
	Чай с лимоном	180	0,04	0	12,93	54,92	0,8	7.022-3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Пираник	25	1,2	0,7	19,43	87,84	0	7.209
Итого полдник		375	10,87	9,97	75,14	406,1	2,21	
Итого за 2 день		1649	44,07	54,17	234,26	1620,7	68,32	



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

Меню –раскладка день № 3, среда (дети от 3 до 7 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	200	6,46	6,32	32,32	230,68	0,42	7.14/4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	131,93	0	7.035
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	7.13/10
	Итого завтрак	425	12,37	14,46	67,82	466,11	0,94	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150г	1,0	0,2	20,2	92,37	30,	7.031-4
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и луком с растительным маслом	60	1,03	4,09	8,18	69,6	18,03	7.27/1
	Суп фасолевый	200	0,94	3,64	6,8	68,62	2,88	7.32/2/4
	Картофельное пюре	150	2,96	3,91	21,9	143,92	10,74	7.3/3
	Котлета из мяса птицы	70	11,31	11,69	6,32	194,25	0,3	7.н114
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	7.6/10/1,
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	16,72	67,0	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Итого обед	720	20,66	24,03	82,15	646,63	63,0	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	9,42	18,07	20,02	176,8	0,17	7.н038/5
	Йогурт	160	9,98	6,39	9,08	81,9	0,0	7.403/10
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Вафли	20	0,64	0,7	19,43	87,84	0	7.209
Итого полдник		350	21,56	15,34	37,48	391,05	0,17	
Итого за 3 день		1645	55,59	54,03	234,13	1620,28	94,11	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 51 -од от 03.03.2025 г.

Меню –раскладка день № 4, четверг (дети от 3 до 7 лет)

Прием 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	200	6,2	6,28	32,16	209,48	0,42	8.2\4
	Батон с маслом	31	5,25	5,54	21,36	161,2	0,07	7.357
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	14,14	103,5	0,52	8.13\10
	Итого завтрак	431	14,25	12,64	67,66	474,18	1,01	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,7	0,7	10,77	39,,2	20,0	7.324-1
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,6	6	2,1	65	13,48	7.15\1
	Суп крестьянский со сметаной	200	7,62	4,35	9,93	116,7	0,25	7.264
	Биточки из мяса кур	80	11,31	11,69	6,32	194,25	0,3	7.019
	Капуста тушеная	150	2,3	3,70	13,5	97	10,61	7.18\3
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	8.6\10\1,
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Итого обед	725	26,25	26,44	76,59	643,59	74,84	
	Запеканка из творога	150	4,47	9,97	38,89	255,67	0	8.13\5
	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,52	0	7.351
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	25	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Кисломолочный продукт	170	5,6	2,5	18,2	97	0	7.365
	Итого полдник	365	23,06	14,29	78,58	464,57		
Итого за 4 день		1644	54,26	54,4	234,68	1620,57	95,85	

Меню –раскладка день № 5, пятница (дети от 3 до 7 лет)



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	200	6,46	6,32	31,3	230,68	0,42	8.11/4
	Батон с маслом 30/10	40	3,11	5,32	21,36	131,93	0	7.035
	Чай с сахаром	180	3,78	3,6	23,96	152,8	0,52	7.354/3
	Итого завтрак	420	13,35	11,12	89,25	515,41	0,94	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,89	0,13	10,46	112,14	36,0	
Обед	Салат из морской капусты с морковью и яйцом с растительным маслом	60	0,56	0,108	6,63	102,3	3,19	7.19/1
		200	1,77	4,1	13,75	114,03	5,45	7.258
		80	11,5	9,7	7,5	163	0	7.21/8
		150	3,5	3	13,6	94	31	7.8/3
		180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	8.6/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	10,72	67,4	0	7.002-1
		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
		720	22	20,6	80	597	58,84	
	Итого обед							
	Суп молочный с лапшой	180	4,77	6,23	11,32	125	0,42	7.н132
Уплотненный полдник	Сдоба «домашняя»	60	5	4	10,3	188	0	3.8/12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	180	0	0	9,08	37,9	0	8.10/10
	Итого полдник	440	14,49	12,4	54	397	0,42	
Итого за 5 день		1680	52	42,3	234,71	1620	96	



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
С.П. Гвоздецкой
Приказ № 3/1 -од от 03.03.2025 г.

Меню –раскладка день № 6, понедельник (дети от 3 до 7 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	200	4,96	6,44	24,2	188,76	0,53	8.16/4
	Батон с маслом 35/8	43	5,25	7,54	21,36	161,2	0,07	7.035/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,82	14,14	94	0,52	8.13/10/1
	Итого завтрак	423	10	17	59,7	444	1,12	
Второй завтрак	Фрукт	100	1,0	0,2	10,1	47	3,0	
Обед	Кукуруза консервированная	50	2,1	3,7	6,4	36	0,08	7.423
	Рассолыник со сметаной	200	1,65	4,6	10	76	10,85	7.н146
	Бефстроганов из отварного мяса говядины	80	15	12	4	214	0	7.256
	Греча рассыпчатая	150	4	3	3,7	197	0	7.45/3
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Компот из сухофруктов и шиповника	180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	7.6/10/1
Итого обед		710	28	27,2	68	698	61	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	150	6	5,2	52,3	203	0,02	7.43-2\3
	Сгущенное молоко	20	0,64	0,56	16,18	77,28	0	7.015
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Биокефир	150	6,6	5,4	8,2	88,46	0	7.354/6
Итого полдник		350	14,8	10,34	82	431	0,02	
Итого за 6 день		1683	54	54,38	234	1620	65	



Меню –раскладка день № 7, вторник (дети от 3 до 7 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	200	6,0	6,32	42,32	231	0,42	8.7/4
	Батон с маслом 40/5	45	3,11	5,32	21,36	132	0	7.035
	Чай с сахаром	180	0	0	9	35	0	7.354/3
	Итого завтрак	425	9	11,6	72	398	0,4	
Второй завтрак	Сок	100	1	0,7	10,7	47,01	20,0	
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом(до 1 марта)	60	0,56	3,12	7,94	35,4	3,19	7.5/1
	Суп-лапша на курином бульоне	200	2	3	12,2	89	0,38	7.20/2
	Суфле из мяса кур паровое	80	15,8	18	3,6	241	0,36	7.8/9
	Капуста тушеная	150	4	3	21	125	4	7.8/3
	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	7.6/10/1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.002-1
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
Итого обед		720	21,41	26,82	76,86	698	62	
Уплотненный полдник	Макароны отварные с сыром	150	8,4	5,1	44,77	282,43	0,28	7.9/5/1
	Чай	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
	Печенье	30	6	6	8,22	84	0	7.102
Итого полдник		220	16,46	12,7	74,44	477,52	0,56	
Итого за 7 день		1615	47,7	54	234,0	1620	83	



Меню –раскладка день № 8, среда (дети от 3 до 7 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	200	6	5,6	32,2	221,1	0,42	8.14/4
	Батон с маслом 40/5	45	3	5	21,36	131,9	0	7.035
	Какао с молоком	180	4	4	29	135,	0,52	7.285
	Итого завтрак	425	12	15	82	488	1,01	
	Второй завтрак	100	1,26	0,28	14,42	56,30	30	7.031-4
Обед	Огурец свежий порционный	60	0,8	0,3	0,4	6,4	1	7.20/1
		200	1,8	4	12	129,8	9,6	7.264
		80	10,6	12,27	2	132	3,5	7.10/8
		180	0,50	0,04	18,00	56,86	50,2	8.61/0
		30	2,4	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
		150	3	4	21	135	11	7.3/3
		720	21	24	84	578,2	75	
	Уплотненный полдник	Омлет натуральный	150	9	7	177	0,17	7.н038/6
		Печенье	25	2	15	104,5	0	7.308/6
		Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	46,38	0	7.050
Итого полдник	Йогурт	170	12	6	17	170	0	7.023-3
	Итого полдник	365	17,46	15,82	51	497,5	0,17	
	Итого за 8 день	1660	54,84	54,36	234,02	1620,27	106	

Меню –раскладка день № 9, четверг (дети от 3 до 7 лет)



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ – детский сад № 501
С.П. Г. Воздецкой
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	Кеша кукурузная молочная со сливочным маслом	200	5	7	21	202,1	0,28	7.15/4
	Батон с маслом 35/6	41	3	6	18	121	0	7.035
	Кофейный напиток на молоке	200	3	3	17	111	0,52	8.13/10
	Итого завтрак	441	10	16	56	434	0,8	
Второй завтрак	Фрукт	100	0,7	0,7	10,38	39,2	20,0	7.008
Обед	Помидор порционный	45	0,6	2	5	34		
	Суп-пюре гороховый	200	8	2	23	155	0,38	7.29/2
	Гуляш из мяса кур	80	18	3	2	156	0,	7.н190-1
	Компот из сухофруктов	180	0,5	0,02	17	69	2,0	7.197
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,4	14	59	0	7.002-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Макароны отварные	130	4,8	4	34	203	0	7.н151-1
	Итого обед	690	36	12	104	722	2,38	
	Запеканка из творога	150	7	15	33	264	0,42	7.9/5/1
	Сгущенное молоко	20	0,07	0,0	12	80	0,8	7.185
Уплотненный полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Кисломолочный продукт	200	0	0	9	38	0	8,105
	Итого полдник	390	13	15	64	428	1,22	
Итого за 9 день		1671	54	43	234	1623	37,06	



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

Меню –раскладка день № 10, пятница (дети от 3 до 7 лет)

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша из гречи и геркулеса молочная с маслом сливочным	200	6,46	7,69	26,67	223,81	0,42	7.11/4
	Батон с маслом	45	1,8	7,4	18,21	146,6	0,07	7.035
	Какао с молоком	200	2,8	2,82	14,14	104,5	0,52	8.13/10
	Итого завтрак	445	12,37	14,46	67,82	466,11	0,94	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	11	50,7	3,0	7.031-1
Второй завтрак								
Обед	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	50	0,35	5,03	1,68	30,01	18,03	7.14/1
	Щи со сметаной	200	8,29	4,03	13,97	134,49	2,7	7.30/2
	Запеканка картофельная с отварным мясом	200	17	14,54	14,44	368,2	1,7	7.н243/1
	Хлеб ржаной	30	2,4	0,48	14,7	63,8	0	7.002-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,02	17,08	74,56	50,2	8.6/10/1,
	Итого обед	705	29,4	24,24	71,94	581,61	72,9	
Уплотненный полдник	Икра кабачковая	50	1,06	13	5,0	64,8	0,02	7.275/1
	Картофель отварной	150	2,8	2,7	24,7	142,44	0	7.1/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,38	0	7.050
	Чай	200	0	0	9,08	37,9	0	7.354
	Пряник	40	0	0	35,18	232		
Итого полдник		430	5,55	15,7	84,06	523	0,02	
Итого за 10 день		1674,0	46,5	54,4	234	1620,2	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