

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 3 до 7 лет,**

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



г. Екатеринбург. 2025



МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
 С.П. Гвоздецкой
 Приказ от «09» 09.2025 № 13-01, 2025 г.

День № 2, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев на молоке со сливочным маслом	183,00656	0,00467	0,00682	0,02212	200
	Батон 25 грамм	58,55738	0,00192	0,00075	0,01328	25
	Масло сливочное .	60,82098	0,00004	0,00660	0,00006	8
	Чай с молоком 200 гр	68,67902	0,00132	0,00142	0,01123	200
	Итого:	371,06393	0,00795	0,01558	0,04670	433
Завтрак второй						
	Фрукты 100 гр	42,68852	0,00096	0,00021	0,01099	100
	Итого:	42,68852	0,00096	0,00021	0,01099	100
Обед						
	Помидор порционный.	14,98016	0,00070	0,00013	0,00320	60
	Петрушка	0,99485	0,07394	0,00803	0,19000	2,000
	Укроп	1,04742	0,08318	0,01667	0,25303	2,000
	Суп из овощей без сметаны 0,200	91,88212	1,48697	4,67894	9,52818	200
	Плов из мяса кур 200 гр	352,56879	16,49091	15,36864	29,56076	200
	Компот из кураги.	77,61848	0,48879	0,00000	18,71152	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	64,17273	0,00173	0,42000	14,63000	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	62,30000	2,02667	0,24000	13,36000	20
	чеснок 3гр.	1,17788	0,16379	0,00000	0,15121	3
	Итого:	666,47182	23,81592	20,85804	89,52849	717,000
Полдник						
	Макаронные изделия отварные 130 гр.	212,44076	5,00924	4,12364	34,79742	130
	Чай с лимоном	38,39221	0,00000	0,00000	9,08182	200
	Кондитерское изделие	177,65152	2,40000	1,40000	38,85000	50
	Хлеб пшеничный 20 гр	66,08115	0,00215	0,00025	0,01417	0,02
	Итого:	475,46652	8,92924	5,70364	92,74924	400,000
	Всего:	1 629,65440	43,88834	42,83592	255,18303	1 688,000





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкой

Приказ от «09» 09. 2025 № 83 ДЗ 2025 г.

МАДОУ
Детский сад № 501

День № 3, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	186,446	4,8552	7,0168	22,42333	200
	Батон 25 грамм	61,1	2,002	0,78	13,858	25
	Масло сливочное бгр	45,4784	0,03	4,95	0,048	6
	Какао с молоком	113,46427	3,21853	3,2648	15,9968	200
	Итого:	406,48867	10,10573	16,0116	52,32613	431
Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	45,38667	0,48667	0,09733	9,83067	100
	Итого:	45,38667	0,48667	0,09733	9,83067	100
Обед						
	Огурец свежий порционный 60 гр	7,6104	0,42733	0,05347	2,03	60
	Суп фасолевый 0,200 гр.	67,71107	0,84227	3,63507	6,5636	200
	Тефтели рыбные в соусе 100 гр.	141,5892	8,24587	6,47387	8,73613	100
	Картофельное пюре 130г	136,62333	2,6436	4,03733	19,7588	130
	Компот из сухофруктов.	75,55413	0,4888	0,0264	17,08253	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	56,71333	2,0416	0,3712	12,93013	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,2	1,49973	0,1776	9,8864	20
	Соль	0	0	0	0	5
	Итого:	532,00146	16,1892	14,77494	76,98759	745
Полдник						
	Омлет натуральный 140 гр.	198,86227	9,44893	12,092	3,03093	140
	Чай с сахаром 200 гр.	55,43947	0,04227	0,0044	12,93747	200
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,816	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	281,11774	11,0112	12,2764	25,9884	340
	Всего:	1 284,99	37,7928	43,16027	165,1328	1 636,00





меню - раскладка



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
 С.П. Гвоздецкой
 Приказ от « 09 » 09.09.2025 № 13-с/п

День № 4, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	192,52073	5,33182	7,57709	21,39455	200
	Батон 25 грамм	79,04545	2,59	1,00909	17,92818	25,000
	Масло сливочное бгр	45,696	0,03	4,95	0,048	6
	Кофейный напиток с молоком	115,87	2,80345	2,816	16,866	200
	Итого:	433,13218	10,75527	16,35218	56,23673	431
Завтрак второй						
	Фрукт 100 г	46,53	0,396	0,29709	10,19709	110
	Итого:	46,53	0,396	0,29709	10,19709	110
Обед						
	Суп крестьянский со сметаной	103,814	1,88618	4,96727	11,60709	200
	Котлета из мяса кури 80 гр.	167,85091	18,69255	5,68818	6,40218	80
	Капуста тушеная 150 гр	106,00873	3,51509	2,83455	17,55364	150
	Компот из чернослива и изюма 200 гр	98,12218	0,32709	0	23,41418	200
	Хлеб ржаной 50 гр	55,94545	1,98	0,36	12,54	50
	Хлеб пшеничный 20 гр	47,04	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	578,78127	27,92091	14,03	81,53709	700
Полдник						
	Снежок 150 г	184,07891	5,69273	7,00636	23,86545	150
	Запеканка из творога 140 гр	437,23018	20,28273	24,75582	16,04145	120
	Хлеб пшеничный 20 гр	47,04	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	668,34909	27,49546	31,94218	49,9269	310
	Всего:	1 726,79	47,01478	48,73902	172,93865	2 571,000





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
 С.П. Гвоздецкой
 Приказ от «09» 09. 2025 № 80-03 2025 г.

День № 5, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	205,96321	5,72415	7,65038	23,24038	200
	Сыр 9 гр	33,80528	2,45075	2,52604	0	9
	Батон 25 грамм	84,24528	2,76038	1,07547	19,10755	25
	Чай с молоком 200 гр	68,6717	1,31604	1,40792	11,22038	200
	Итого:	392,68547	12,25132	12,65981	53,56831	434
	Сок фруктовый 100 г	53,81132	0,57547	0,11509	11,62453	100
	Итого:	53,81132	0,57547	0,11509	11,62453	100
Обед						
	Суп картофельный с бобовыми 0,200	132,13208	4,25075	3,98283	17,59943	200
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые 80 гр.	199,48151	11,95887	11,92396	5,5	80
	Макаронные изделия отварные	236,49962	5,88453	3,48472	40,92453	150
	Напиток из шиповника 200 гр	91,69811	0,47943	0	21,81264	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	86,40189	3,11321	0,56604	19,71698	30
	Гренки 15 гр	35,43453	1,07151	0,11887	6,83868	15
	Хлеб пшеничный 20 гр	47,0717	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	828,71944	28,2783	20,25642	122,4123	695
Полдник						
	Рагу из овощей 130г	97,18981	2,04038	3,28	14,13396	130
	Чай с сахаром.	38,61509	0	0	9,08189	200
	Печенье 30 гр	139,99245	3,12	1,56	23,04	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	47,0717	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	322,87	6,68038	5,02	56,27585	380,00
	Всего:	1 598,09	47,78547	38,05132	243,881	1 609,00





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкой

Приказ от «09» 09 2025 № 83 09 2025 г.

День № 6, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша из пшена и риса молочная "Дружба 3" со сливочным маслом 200 гр.	159,17793	3,40759	5,64862	19,8981	200
	Масло сливочное бгр	45,65379	0,03	4,95	0,04793	6
	Батон 25 грамм	74,9569	2,45603	0,9569	17,00086	25
	Кофейный напиток с молоком	123,89603	3,16138	3,19914	17,44776	200
	Итого:	403,68465	9,055	14,75466	54,39465	431
Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	47,58621	0,50862	0,10172	10,27414	100
	Итого:	47,58621	0,50862	0,10172	10,27414	100
Обед						
	Рассольник со сметаной 200 гр.	78,45621	1,43431	2,80724	10,52328	200
	Бефстроганов из отварной говядины в молочно-сметанном соусе 80 гр.	125,805	11,67121	10,77397	3,63397	80
	Каша гречневая рассыпчатая	190,9981	5,29259	4,81621	32,5869	150
	Компот из сухофруктов и шиповника 200 гр,	80,97241	0,40431	0	19,35121	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	70,21552	2,52621	0,45931	15,99931	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	104,34828	3,4069	0,40345	22,45862	20
	Итого:	650,79552	24,73553	19,26018	104,5533	680
Полдник						
	Макаронные изделия отварные с сыром 130 гр	202,38845	6,07172	5,28741	28,27483	130
	Чай с сахаром.	38,55	0	0	9,08172	200,00
	Печенье 30 гр	139,77	3,12	1,56	23,04	30,00
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,99655	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	427,70742	10,71172	7,02741	70,41655	380
	Всего:	1 529,77	45,01087	41,14397	239,6386	1 591,00





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкой

Приказ от «09» 09.2025 № 13-04 2025 г.



День № 7, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	183,00656	4,66705	6,81557	22,11738	200
	Батон 25 грамм	58,55738	1,91869	0,74754	13,28131	25
	Масло сливочное .	60,82098	0,04	6,6	0,06393	8
	Чай с молоком 200 гр	68,67902	1,32377	1,41623	11,23295	200
	Итого:	371,06394	7,94951	15,57934	46,69557	433
Завтрак второй						
	Фрукт 100г	42,68852	0,96049	0,21344	10,9923	205
	Итого:	42,68852	0,96049	0,21344	10,9923	205
Обед						
	Помидор порционный.	14,98016	0,70361	0,12787	3,1982	60
	Суп-лапша на курином бульоне 0,200	89,9077	1,74115	3,06557	12,04738	200
	Бигус с мясом курицы	406,78672	23,59131	25,6459	10,97967	230
	Компот из сухофруктов.	75,7823	0,48885	0,02639	17,08262	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	48,36557	1,73115	0,31475	10,96393	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,95738	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	682,77983	29,77607	29,36048	64,2918	740
Полдник						
	Биойогурт 150 г	187,09836	4,96721	4,96721	31,45902	150
	Запеканка из творога 140 гр	299,00246	12,46082	15,36262	14,53508	140
	Хлеб пшеничный 20 гр	66,08115	2,14918	0,25459	14,1677	20
	Итого:	552,18197	19,57721	20,58442	60,1618	310
	Всего:	1 648,71	58,26328	65,73768	182,1415	1 688,00





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкой

Приказ от «09» 09.2025 № 83-04/2025 г.



День № 8, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша пшеничная молочная с маслом	184,51139	4,80319	7,01153	21,44375	200
	Батон 25 грамм	62,82986	2,05875	0,80208	14,25042	25
	Сыр 9 гр	30,36	2,20931	2,27722	0	9
	Какао с молоком 200 гр	136,72292	3,76931	3,58597	19,41931	200
	Итого:	414,42417	12,84056	13,6768	55,11348	434
Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	50,47222	0,54167	0,10833	10,94167	100
	Итого:	50,47222	0,54167	0,10833	10,94167	100
Обед						
	Огурец свежий порционный 50 гр	7,03111	0,39528	0,04944	1,8775	50
	Свекольник со сметаной 200гр	92,10375	1,38917	4,04472	11,65083	200
	Печень в молочном соусе 80 гр.	144,80097	13,13681	6,69333	4,27222	80
	Картофельное пюре 150г	193,69444	3,88306	4,81722	30,09486	150
	Компот из сухофруктов.	75,59556	0,48875	0,02639	17,08264	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	62,21875	2,24125	0,4075	14,19458	30
	Хлеб пшеничный 25 г	57,75	1,9	0,225	12,525	25
	Итого:	633,19458	23,43432	16,2636	91,69763	735
Полдник						
	Омлет натуральный 140 гр.	209,66681	9,44361	12,0875	3,03056	140
	Чай с лимоном	55,46986	0,04236	0,00444	12,9375	200
	Печенье 50 гр	200,49417	1,37361	0,68681	10,14403	50
	Хлеб пшеничный 20 гр	59,675	1,94222	0,23	12,80333	20
	Итого:	385,30584	12,8018	13,00875	38,91542	410
	Всего:	1 524,40	49,61835	43,05748	196,6682	1 679,00





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ – детский сад № 501

С.П. Гвоздецкой

Приказ от «09» 09.2025 № 83 от 2025 г.



День № 9, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Суп молочный с лапшой 0,200	108,37274	3,31164	3,84603	12,56151	200
	Батон 25 грамм	64,06164	2,09904	0,81781	14,52973	25
	Сыр 9 гр	29,4137	2,13973	2,20548	0	9
	Кофейный напиток с молоком	115,87	2,80356	2,81603	16,86589	200
	Итого:	317,71808	10,35397	9,68535	43,95713	434
Второй завтрак						
	Фрукты 100 гр.	45.000	0.37603	0.35205	10.73795	100
	итого	45.000	0.37603	0.35205	10.73795	100
Обед						
	Помидор порционный.	13,31479	0,62616	0,11384	2,84589	60
	Уха рыбацкая 0,200	121,31164	7,79438	3,94438	11,08973	200
	Гуляш из мяса кури 70 г .	107,75288	15,84644	2,96274	2,0074	70
	Рис припущенный с овощами	154,41178	2,94014	4,68027	23,32521	130
	Компот из кураги	77,5074	0,48877	0	18,71137	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	65,08562	2,34616	0,42658	14,85904	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,83288	1,52	0,18	10,02	20
	Соль.	0	0	0	0	6
	Итого:	586,21699	31,56205	12,30781	82,85864	716
Полдник						
	Каша вязкая кукурузная молочная с маслом	181,73603	4,72479	4,86178	26,11068	200
	Чай с сахаром.	38,41918	0	0	9,08178	200
	Пряник 45 гр	157,5	2,16	1,26	34,96507	45
	Хлеб пшеничный 20 гр	50,63	1,64493	0,19479	10,84356	20,00
	Итого:	428,29	8,52972	6,31657	81,00109	465,00
	Всего:	1 377,22	50,82177	28,66178	218,5548	1 715,00





МЕНЮ - раскладка



УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МАДОУ – детский сад № 501
 С.П. Гвоздецкой
 Приказ от «09» 09.2025 № 83-ед 2025 г.

День № 10, дети от 3 до 7 лет, 10.5 часовым пребыванием в детском саду

Энергетическая ценность, ккал	Блюдо	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г	
Завтрак						
	Каша из овсяных хлопьев на молоке с 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
Завтрак второй						
	Сок фруктовый 100 г	52,34483	0,56034	0,11207	11,31897	100
	Итого:	52,34483	0,56034	0,11207	11,31897	100
Обед						
	Салат из морковью с растительным маслом 50 гр.	55,61483	0,585	3,37172	6,68	50
	Щи из свежей капусты со сметаной 200гр	65,80966	1,52983	2,96034	7,5819	200
	Биточки (котлеты) из мяса говядины с рисом паровые 80 гр.	192,6257	11,70259	12,07586	4,04862	80
	Масло сливочное бгр	44,88	0,03	4,95	0,04793	6
	Картофель отварной 150 г	144,8959	2,83414	2,70586	24,72845	150
	Компот из сухофруктов.	75,84552	0,48879	0,02638	17,08241	200
	Хлеб ржаной 30 гр.	67,09483	2,41241	0,43862	15,27862	30
	Хлеб пшеничный 20 гр	54,16552	1,75586	0,20793	11,57483	20
	Итого:	700,9319	21,33862	26,73671	87,02276	736
Полдник						
	Запеканка из творога 140 гр	328,1957	14,10621	17,33293	14,84983	140
	Сгущенное молоко 20 гр	66,5931	1,4719	1,73776	11,44845	20
	Чай с сахаром.	38,55345	0	0	9,08172	200
	Хлеб пшеничный 20 гр	46,99655	1,52	0,18	10,02	20
	Итого:	480,3388	17,09811	19,25069	45,4	380
	Всего:	1 584,39	49,11707	57,76843	194,5736	1 641,00



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340180

Владелец Гвоздецкая Светлана Петровна

Действителен с 25.11.2025 по 25.11.2026