

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение - детский сад № 555
620142 г. Екатеринбург ул. Машинная, 33а, тел. 221-34-71(72) тел./факс 221-34-71
E-mail mbdou555-ds@mail.ru, mdou555@eduekb.ru сайт <http://555.tvoysadik.ru/>

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

Приказ №33-Д от «01» сентября 2025 г.



Примерное циклическое 10 - дневное меню
для организации питания
детей с 2 – 3 лет
с 10, 5 часовым пребыванием

10-дневное меню ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 1 (понедельник)								
Завтрак	Каша из пшена и риса молочная	150	2,47	3,67	14,32	108,6	0,5	7.н091/1
	Батон с повидлом	50	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	итого завтрак	400	10	8	78	423	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,68	3,9	0	7.367
	Суп-пюре гороховый	150	7,48	1,99	21,06	138,06	0,11	7.29/2/2
	Картофельное пюре	110	2,15	2,00	18,95	122,94	9,7	7.64с/3
	Гуляш из отварного мяса	60	5,56	5,05	3,54	89,38	0,36	7.256
	Компот из ягод замороженных	150	0,28	0,045	18,34	79,62	14,8	7.493
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итог обед	545	18,97	9,615	83,32	529,78	24,97	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	100	2,28	2,89	7,39	70,94	1,41	7.н132/4
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Пряник	40	1,92	3,92	31,08	140	0	7.307
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итог полдник	310	5,72	6,99	57,56	291,44	1,41	
	Итого за 1 день	1355	35	25	229	1290	31	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2 (вторник)								
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	3,79	4,78	16,66	128,35	1	7.н080
	Батон с маслом 30/6	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0,5	7.035/3
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,3	8.12/10
	итог завтрок	386	7,45	12,05	43,92	311,13	1,8	
Второй завтрак	Яблоко	100	0,35	0,35	10,38	39,6	15,0	7.346
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	30	0,67	4,56	2,07	50,7	0,9	4.19/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	150	4,9	4,71	8,71	100,81	7,8	7.н39/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом индейки	150	11,59	10,86	23,50	257,95	13,1	7.36/8/3
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	0,03	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Компот из яблок	150	0,045	0,045	11,1	46,33	0,0	7.197/2
Уплотненный полдник	итого обед	530	19,415	22,155	58,72	531,17	21,83	
	Запеканка творожная	100	12,83	16,83	9,36	268,9	0,3	7.н039-5
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,17	0,2	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Снежок	150	3,88	4,78	16,32	124,3	1,3	7.082
	итого полдник	285	19,34	23,1	44,3	484,97	1,8	
Итого за 2 день		1301	46,555	57,655	157,32	1366,87	40,43	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3 (среда)								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,4	5,88	21,46	157,17	0,3	7.8/4/2
	Батон с маслом, сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,93	7.285
	итого завтрак	401	12,82	16,68	59,65	435,62	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	13,0	7.031
	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	45	0,44	3,06	5,59	48,5	14,4	4.8/1
Обед	Суп-пюре из картофеля	150	1,81	2,11	9,67	69,52	4,4	7.25/2/3
	Шницель натуральный рубленный	75	16,25	14,06	0,96	216,89	0	2022/319
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,80	21,04	0,03	7.6/11/2
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,72	2,88	22,13	129,52	0	2021/43/3
	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,018	15,35	63,32	45,1	7.1/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	610	23,66	24,108	67,04	603,09	63,93	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Омлет с картофелем запеченный	100	6,42	5,81	9,82	127,74	1,3	7.4/6/3.
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итого полдник	290	10,02	7,03	44,27	299,84	1,3	
Итого за 3 день		1401	47	47,918	181,06	1384,55	79,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4(четверг)								
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,66	5,08	17,01	139,59	0,32	7.н043/2
	Батон с маслом 30/6	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0	7.035/3
	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	итог завтрак	386	8,8	13,75	50,23	372,11	1,02	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28	18,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,56	2,14	4,25	38,19	1,8	2021/16/1
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	1,02	2,07	5,37	45,16	3,0	7.044с-1
	Гуляш из мяса куры	60	12,29	2,39	1,72	84,09	3,73	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчая с овощами	110	5,43	5,43	33,75	198,66	0,8	7.44/3/5
	Напиток из шиповника	150	0,36	0	16,36	67,5	9,1	7.15/10/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итог обед	540	21,64	12,39	73,99	487,9	18,43	
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	120	2,1	2,72	7,8	69,3	10,7	7.22/2/6
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5	0	7.015/1
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итог полдник	315	4,42	3,6	47,12	237,3	10,74	
Итого за 4 день		1341,0	35,5	29,9	178,6	1125,3	48,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5(пятница)								
Завтрак	Каша вязкая из гречи и риса молочная со сливочным маслом	130	3,39	4,69	17,46	131,23	0,3	7.026/3
	Батон с маслом,сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,26	8.12/10
	итог завтрак	330	10,16	13,85	50,03	361,7	0,63	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	36,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком и с соленым огурцом растительным маслом	40	0,56	2,18	4,47	42	2,5	2021/49/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	7,4	7,87	10,15	152,3	5,2	7.274/8
	Капуста тушенная	120	2,8	2,27	13,91	82,69	10,4	2021/11/3
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44	80,0	7.6/10/2,
	Тефтили из говядины с рисом "Ежики"	60	8,73	8,24	3,65	135,92	0,5	7.н104
	итог обед	630	33,42	31,855	60,52	677,08	99,1	
Уплотненный полдник	Кефир	150	4,18	4,78	6,13	83,86	1,3	7.075
	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,35	360,72	0,26	7.19/6
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,15	0,2	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	итог полдник	305	21,22	28,48	41,1	536,33	1,76	
Итого за 5 день		1365	65,3	74,285	161,75	1621,11	137,49	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 6 понедельник								
Завтрак	Каша манная молочная со сливоч. маслом	150	3,54	4,53	16,12	129,61	0,3	7.н066-5
	Батон с повидлом	54	4,6	1,75	46,93	197,08	0,07	7.035/11
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,93	7.285
	итого завтрак	404	11,12	9,34	79,89	442,07	1,3	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварного картофеля с реп.луком,соленым огурцом растит.маслом	40	0	0,008	0,008	0,092	2,9	4.31/1
	Щи из свежей капусты со сметаной	150	1,35	2,47	6,78	55,63	9,8	7.6/2/2
	Ленивые голубцы в молочном соусе	150	9,04	7,93	10,83	158,4	3	7.н243/3
	Компот из замороженных ягод	150	0,28	0,045	18,34	79,62	14,8	7.493
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	42,6	0	7.002/1
	итого обед	520	12,65	10,813	48,498	336,342	30,5	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	100	9,81	14,19	16,3	254,92	0,26	7.18/5
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,15	0	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Йогурт питьевой	145	7,23	4,62	12,31	123,06	1,3	7.023-9
	итого полдник	280	19,67	20,3	47,23	469,73	1,56	
Итого за 6 день		1304	43,94	40,553	185,718	1294,142	36,36	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7(вторник)								
Завтрак	Каша из овсянных хлопьев на молоке со сливочным маслом	150	4,18	5,8	15,97	138,42	0,4	7.н123-с-1
	Батон с маслом с сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
	итого завтрак	350	12,43	16,36	54,5	418,63	1,17	
Второй завтрак	Банан	100	1,05	0,07	15,26	62,3	35,0	7.183-1
Обед	Салат из белокочанной капусты с кукурузой, луком и растительным маслом	30	0,51	2,04	4,1	34,76	3,86	4.4/1
	Суп из овощей на курином бульоне	180	1,38	1,22	8,78	52,81	5	7.106/1
	Плов из мяса кур	180	11,61	16,27	26,71	346,32	1,5	7.4/9/2
	Компот из яблок и кураги	180	0,23	0,018	15,35	63,32	9,1	7.1/10/1
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	600	15,71	19,908	67,48	551,51	19,46	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	100	8,96	11,02	2,17	160,16	0,13	7.038/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Вафли	25	0,8	0,7	20,23	87,5	0	7.015/1
	Чай с молоком	180	1,19	1,28	10,1	60,66	0,3	2021/30/10
	итого полдник	325	12,47	13,18	42,52	350,92	0,43	
Итого за 7 день		1375	41,66	49,518	179,76	1383,36	56,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8 (среда)								
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,83	4,74	24,22	173,61	0,3	7.15/4/2
	Батон с маслом 30/6	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0	7.035/3
	Чай с молоком	200	1,32	1,42	11,22	67,4	0,3	8.12/10
	итого завтрак	386	8,49	12,01	51,48	356,39	0,6	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоками и растительным маслом	40	0,45	2,99	5,76	53,2	13,5	7.24/1/2
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,93	2,98	14,02	95,74	5,7	7.165-1/5
	Картофельное пюре	110	2,15	2	18,95	122,94	9,7	7.64c/3
	Рыба тушеная с овощами в томате	60	6,55	1,66	2,11	65,74	0,9	7.1164/1
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44	45,1	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
	итого обед	540	13,43	10,005	63,92	438,36	74,86	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	110	5,38	4,01	25,51	171,25	0,14	7.43-2/3/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с лимоном	150	0,03	0	8,37	35,56	0,7	7.11/10/1
	итого полдник	280	6,93	4,19	43,9	249,41	0,84	
Итого за 8 день		1306	29,35	26,305	169,4	1090,16	79,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9 (четверг)								
Завтрак	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	150	4,05	5,43	17,02	148,29	0,3	7.н119с-2
	Батон с маслом 30/6	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0	7.035/3
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,93	7.285
	итого завтрак	386	9,37	14,34	49,9	379,05	1,23	
Второй завтрак	Груша	120	0,43	0,32	11,12	50,76	35,0	7.187
Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	0,69	2,7	4,89	42,8	5,36	7.5/1/2
	Уха рыбакская	150	5,13	1,74	8,28	82,57	5,4	4.30/2
	Котлеты из мяса куры	60	11,85	2,56	6,71	104,9	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	3,49	4,52	21,79	138,54	0,8	7.368-1
	Напиток из шиповника	150	0,36	0	16,36	67,5	80,1	7.15/10/2
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	0,03	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Уплотненный полдник	итог обед	570	23,73	13,5	71,37	511,61	91,99	
	Запеканка из творога и риса	100	12,12	19,02	16,25	282,7	0,2	7.14/5
	Соус молочный сладкий	20	0,47	1,01	2,98	25,06	0	7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Снежок	150	3,88	4,78	16,32	124,3	2,3	7.082
	итого полдник	290	17,99	24,99	45,57	474,66	2,5	
Итого за 9 день		1366	51,52	53,15	177,96	1416,08	130,72	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10 (пятница)								
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,62	5,15	28,17	187,03	0,4	7.7/4/2
	Батон с маслом, сыром	51	5,45	7,74	21,35	163,07	0,07	7.175/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,5	7.067
Второй завтрак	итого завтрак	401	12,87	15,71	66,7	467,24	0,97	
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	6,0	7.031
Обед	Икра кабачковая	35	0,7	3,13	3,28	42,62	0	7.275/6
	Суп картофельный вегетарианский	150	0,9	1,71	7,52	51,7	6,4	2021/13/2
	Картофельное пюре с морковью	110	2,01	2,65	14,27	92,71	7,1	
	Котлета из мяса	60	9,32	8,17	2,8	134,53	0	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	150	0,37	0,015	10,54	46,44	45,1	7.6/10/2,
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	12,54	54,3	0	7.002/1
Уплотненный полдник	итого обед	535	15,28	16,035	50,95	422,3	58,6	
	Омлет натуральный	100	8,96	11,02	2,17	160,16	0,4	7.038/1
	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	0	7.017/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	42,6	0	7.050
	Чай с сахаром	150	0	0	9,07	37,9	0	7.354/1
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
	итого полдник	315	13,27	12,28	38,07	342,07	0,4	
Итого за 10 день		1351	41,92	44,125	165,82	1277,61	65,97	
Итого за весь период		13465	438	448	1787	13249	705	
Среднее значение за период		1346,5	43,7795	44,8334	178,6748	1324,9232	70,47	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности			3	3	13			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443809

Владелец Нестерова Елена Владимировна

Действителен С 16.05.2025 по 16.05.2026