

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 3 – 7 лет
с 10, 5 часовым пребыванием

10-дневное меню дети

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	200	3,3	4,9	19,1	144,8	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	450	11	9	83	459	1	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	3,0	7.031
Обед	Огурец консервированный	40	0,3	0,04	0,91	5,2	1,25	7.367-4
	Суп-пюре гороховый	180	8,98	2,39	25,27	165,67	0,11	7.29/2/2
	Картофельное пюре	130	2,56	3,23	18,95	122,94	0	7.64с/1
	Гуляш из отварного мяса	80	7,41	6,74	4,72	119,17	0,36	7.256
	Компот из ягод замороженных	180	0,29	0,05	18,34	79,61	14,8	7.493/1/1
	Гренки	15	1,29	0,14	8,21	41,58	0,0	7.34/2/4
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	665	23,47	13,07	93,12	606,57	16,52	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия в молоке с маслом	120	2,76	3,62	9,01	87,33	1,41	7.н132/5
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Пряник	40	1,92	3,92	31,08	140	0	7.307
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
		итог полдник	370	6,96	7,81	67,86	349,84	1,41
Итого за 1 день		1585	42	30	254	1461	22	

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.н080-6
	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 завтрак	386	7,45	12,05	43,92	311,13	1,8	
Второй завтрак	Яблоко	135	0,48	0,48	14,03	53,46	15,0	7.092/1
Обед	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и растительным маслом	60	1,35	9,11	4,15	101,5	0,9	7.19/1
	Борщ на мясном бульоне со сметаной	180	5,89	5,65	10,46	120,98	7,8	7.н39/2
	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом индейки	180	13,91	13,03	28,20	309,54	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	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из яблок	180	0,3	0,29	16,87	70,56	0,0	2021/3/10
	итого обед	660	24,32	30,18	77,2	696,02	21,83	
Уплотненный полдник	Запеканка творожная	120	15,26	19,63	11,46	317,18	0,3	7.н039-3
	Сгущеное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,15	0,2	7.004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Снежок	180	4,69	5,78	19,66	149,7	1,3	7.082-2
	итого полдник	345	23,34	26,99	54,75	585,33	1,8	
Итого за 2 день		1526	55,59	69,7	189,9	1645,94	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	0,7	7.285
	итого завтрак	401	12,82	16,68	59,65	435,62	1,07	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	13,0	7.031
Обед	Салат из белокочанной капусты с яблоками и растительным маслом	60	0,59	4,08	7,45	64,6	14,4	7.8/1
	Суп-пюре из картофеля	180	2,18	2,54	11,61	83,43	4,4	7.25/2/2
	Шницель натуральный рубленый	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	130	3,26	3,59	26,40	155,93	0	7.45/3/2
	Компот из кураги и яблок	180	0,23	0,018	15,35	63,32	9,1	7.1/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	685	25,38	26,388	79,29	677,63	27,93	
Уплотненный полдник	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Омлет с картофелем запеченный	130	8,34	7,56	11,59	166,06	1,3	7.4/6/6
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итого полдник	360	12,7	8,87	54,72	380,17	1,3	
Итого за 3 день		1546	51,4	52,038	203,76	1539,42	43,3	

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	0,5	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	1,52	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,63	0,14	7,21	28	18,0	7.090-1
Обед	Салат из отварной свеклы с растителтным маслом	60	0,83	4,45	6,34	69,7	1,3	7.20/1/
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,36	2,76	7,16	60,22	3,0	7.044с-1
	Гуляш из мяса куры	80	16,38	3,2	2,29	112,12	3,73	7.н190-3с
	Каша гречневая рассыпчая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,8	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	9,1	7.15/10/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итог обед	690	28,16	17,3	91,03	625,95	17,88	
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	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	355	5,18	3,69	55,8	279,31	10,74	
Итого за 4 день		1531,0	42,8	34,9	204,3	1305,4	48,1	

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 с сливочным маслом	180	4,7	6,5	24,17	181,71	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	380	11,47	15,66	56,74	412,18	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	60	0,85	5,36	6,58	83,9	2,5	7.29/1
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	7,4	7,87	10,15	152,3	5,2	7.274/8
	Капуста тушенная	130	2,82	4,08	11,56	90,95	10,4	7.112
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	7.115/3
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	11,64	10,98	4,86	181,22	0,5	7.н104
	итог обед	750	37,81	39,74	71,17	817,01	64,2	
Уплотненный полдник	Кефир	180	5,02	5,74	7,36	100,63	1,3	7.075-3
	Суфле творожное	120	14,41	22,21	16,35	360,72	0,26	7.19/6
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,15	0,2	7.004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	итог полдник	345	22,82	29,53	47,34	479,17	1,76	
Итого за 5 день		1575	72,6	85,03	185,35	1754,36	102,59	

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	50	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	400	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	60	0,79	3,65	6,15	66,17	2,9	7.31/1/0
	Щи из свежей капусты со сметаной	180	1,62	2,97	8,14	66,76	9,8	7.6/2/2
	Голубцы ленивые в молочном соусе	180	13,24	12,35	13	228,76	3	7.н243/2
	Компот из замороженных ягод	180	0,29	0,05	18,34	79,61	14,8	7.493/1/1
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	640	18,58	19,5	62,35	513,7	30,5	
Уплотненный полдник	Пудинг из творога с морковью	120	11,79	16,22	19,55	297,81	0,26	7.18/5/2
	Сгущенное молоко	15	1,11	1,31	8,6	49,15	0	7.004
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Йогурт питьевой	180	8,98	5,74	15,28	152,75	1,3	7.023-2
	итого полдник	345	24,16	23,54	58,46	569,01	1,56	
Итого за 6 день		1485	54,36	52,48	210,8	1570,78	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 30/6	36	2,34	5,85	16,04	115,38	0,5	7.035/3
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	17,18	117,14	0,7	7.067
Второй завтрак	итого завтрак	350	9,32	14,47	49,19	370,94	1,6	
	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	60	1,03	4,09	8,18	69,57	3,86	7.4/1
	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	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	640	16,89	22,078	75,74	604,42	19,46	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,65	14,32	2,82	220,88	0,13	7.038/6
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	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	365	15,92	16,57	48,18	438,34	0,43	
Итого за 7 день		1455	43,18	53,188	188,37	1476	56,49	

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	0,5	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	1,1	
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	60	0,67	4,48	8,62	79,72	13,5	7.24/1
	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200	1,95	2,99	14,02	86,18	5,7	7.165-1
	Картофельное пюре	130	2,56	3,23	18,95	122,94	9,7	7.64с/1
	Рыба тушеная с овощами в томате	80	8,74	2,22	2,82	87,66	0,9	7.н164/1
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
	итого обед	690	17,44	13,45	77,17	521,71	74,86	
Уплотненный полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	140	6,52	5,68	30,45	214	0,14	7.43-2/3/5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с лимоном	180	0,03	0	10,04	42,68	0,7	7.11/10/1
	итого полдник	350	8,83	5,95	55,52	325,98	0,84	
Итого за 8 день		1526	35,26	31,51	194,27	1250,08	79,8	

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 пшеничная 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	0,5	7.035/3
	Какао с молоком	200	2,98	3,06	16,84	115,38	0,5	7.285
	итого завтрак	386	9,37	14,34	49,9	379,05	1,3	
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	60	1,03	4,06	7,32	64,2	5,36	7.5/1
	Уха рыбацкая	180	6,16	2,09	9,94	99,09	4,8	7.30/2/2
	Котлеты из мяса кури	80	15,83	3,41	8,94	139,86	0,3	7.н347
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	6,43	6,41	39,87	234,78	0,8	7.44/3/2
	Напиток из шиповника	180	0,52	0	18,65	76,73	80,1	7.15/10/1
	Соус сметанный	20	0,23	1,62	0,8	21,04	0,03	7.6/11/2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4	0	7.003
итог обед	690	32,84	18,07	102,24	708,1	91,39		
Уплотненный полдник	Запеканка из творога и риса	120	14,26	21,1	21,87	315,87	0,2	7.14/5/3
	Соус молочный сладкий	20	0,47	1,01	2,98	25,06	0	7.2/11/2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Снежок	180	4,69	5,78	19,65	149,7	2,3	7.082-2
	итого полдник	350	21,7	28,16	59,53	559,93	2,5	
Итого за 9 день		1546	64,34	60,89	222,79	1697,84	130,19	

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
	итого завтрак	401	12,87	15,71	66,7	467,24	0,97	
Второй завтрак	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	200	0,9	1,72	7,52	51,7	6,4	2021/13/6
	Картофельное пюре с морковью	130	2,43	3,93	16,93	118,27	7,1	7.4/3/2
	Котлета из мяса	80	12,42	10,89	3,74	179,37	0	7.н163/5
	Компот из сухофруктов	180	0,88	0,05	16,04	72,81	45,1	7.115/3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	65,16	0	7.003
	итого обед	665	19,97	20,2	64,23	529,93	58,6	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	130	11,65	14,32	2,82	208,21	0,4	7.038/6
	Зеленый горошек	25	0,71	0,04	1,45	9,81	0	7.017/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3	0	7.052
	Чай с сахаром	180	0	0	12,74	53,21	0	7.354/6
	Печенье	20	2,08	1,04	15,36	91,6	0	7.308/6
		итого полдник	385	16,72	15,67	47,4	432,13	0,4
Итого за 10 день		1551	50,06	51,68	188,43	1475,3	65,97	
Итого за весь период		15326	511	522	2042	15177	625	
Среднее значение за период		1532,6	51,119	52,1846	204,223	1517,652	62,547	
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