

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
ДЕТСКИЙ САД № 212
(МБДОУ – детский сад № 212)

620034 г. Екатеринбург, ул. Черепанова, 30а

Тел.: +7 (343) 227-19-12

e-mail: detki212@mail.ru

ИНН/КПП 6658401605/665801001

УТВЕРЖДЕНО

Исполнителя
И.о. заведующего МБДОУ –
детский сад № 212

Степанова П.В.

Приказ №

От 01 сентября 2025 год.



10- дневное меню
для детей от 3 до 7 лет
в МБДОУ – детский сад № 212

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным (т.к4.11/4)	206	6	6	26	200
Батон с маслом с сыром (т.к7.135)	139	4	7	18	50
Чай с лимоном (т.к7.022-4)	39	0	0	9	180
Итого:	384	10	13	54	430
Завтрак второй					
Сок /Фрукты 180/130г (т.к4.20/10)	72	1	0	15	180
Итого:	72	1	0	15	180
Обед					
Кукуруза консервированная. (т.к7.375/3)	28	1	0	5	30
Щи из свежей капусты со сметаной (т.к7.6/2/2)	75	1	4	7	180
Шницель из говядины (т.к7.234)	208	14	13	4	80
Каша гречневая рассыпчатая (т.к7.н076)	186	5	4	33	130
Компот из чернослива и изюма(7.5/10/1)	72	0	0	17	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	77	3	1	18	40
Итого:	646	24	22	83	640
Полдник					
Снежок (т.к7.082-2)	97	3	4	12	180
Запеканка из творога (т.к7.9/5/4)	218	10	13	9	70
Сгущенное молоко (т.к7.004/1)	69	2	2	12	18
Пряник (т.к7.209-2)	71	1	1	16	20
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	502	17	19	59	308
Всего:	1550	46	51	211	1564

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ВТОРОЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша манная молочная со сливочным маслом (т.к7.н066-5)	129	4	5	16	180
Батон с маслом с сыром (т.к7.135)	134	4	6	17	50
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	95	2	3	13	180
Итого:	357	10	13	47	400
Завтрак второй					
Фрукты 130 гр /Сок 180 г (7.н008-.4.20/10)	48	0	0	12	130
Итого:	48	0	0	12	130
Обед					
Рассольник со сметаной (т.к7.9/2/2)	72	1	3	10	180
Суфле рыбное. (т.к7.61р/1)	118	12	5	2	80
Картофельное пюре (т.к7н64-с-2)	121	3	3	19	130
Напиток из шиповника (т.к7.15/10/1)	65	0	0	16	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	73	3	0	17	40
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	496	20	11	73	630
Полдник					
Кефир 180 г (т.к7.082-2)	65	3	4	5	180
Ватрушка с повидлом (т.к 7.150)	320	7	7	50	90
Итого:	385	10	11	55	270
Всего:	1536	46	56	220	1410

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.
01.09.2025



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом. (т.к7.н162-1)	199	4	7	24	200
Батон с маслом с сыром (т.к7.135)	135	4	6	18	50
Какао с молоком (т.к7.14/10/1)	141	3	3	22	180
Итого:	475	11	17	64	430
Завтрак второй					
Фрукты/Сок (т.к4.19/10)	48	0	0	12	120
Итого:	48	0	0	12	120
Обед					
Икра кабачковая (т.к7.275/4)	56	1	4	4	45
Борщ со сметаной (т.к7.2/2/2)	98	2	5	11	180
Гуляш из отварного мяса (т.к7.256/2)	129	13	11	4	75
Макаронные изделия отварные (7.н151-1)	212	5	4	35	130
Компот из сухофруктов (7.6/10/1)	58	1	0	13	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	74	3	0	17	40
Итого:	627	23	24	84	650
Полдник					
Картофель и овощи тушеные в соусе (т.к7.н277/2)	82	1	3	10	130
Чай с сахаром (т.к7.10/10/1)	35	0	0	8	180
Пряник (т.к7.209-2)	80	1	1	17	20
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	243	4	4	46	350
Всего:	1593	45	52	226	1520

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.
детский сад
№ 212
01.09.2025

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Омлет натуральный (т.к7.038/1)	127	6	9	2	100
Батон с маслом (т.к7.035/3)	128	3	6	19	45
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	93	2	3	13	180
Итого:	349	11	17	34	325
Завтрак второй					
Сок/ фрукты (т.к4.20/10)	73	1	0	16	180
Итого:	73	1	0	16	180
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (т.к4.23/1)	68	1	4	5	60
Суп-лапша на курином бульоне (7.20/2/2)	81	2	3	11	180
Плов из отварной курицы (т.к7.162с/4)	451	18	23	27	200
Кисель Витаминизированный (7.343/2)	3	0	0	1	200
Хлеб ржаной (т.к7.003)	77	3	1	18	40
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	727	25	31	72	700
Полдник					
Кефир/Снежок (т.к7.082-2)	88	4	5	6	180
Сдоба обыкновенная (т.к7.8/12)	214	6	4	34	80
Итого:	302	10	9	40	260
Всего:	1550	47	55	223	1420

Заведующий
(должность)



(подпись)

СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.
01.09.2025



Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Яйцо отварное (т.к4.1/6)	64	5	4	0	40
Каша гречневая молочная смсл(т.к7.080)	177	5	7	22	200
Батон с маслом (т.к7.035/3)	130	3	6	19	36
Какао с молоком	128	3	3	21	180
Итого:	499	15	20	61	456
Завтрак второй					
Свежие фрукты/Сок (т.к4.19/10)	100	2	0	22	140
Итого:	100	2	0	22	140
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом (т.к4.10/1/)	63	1	4	6	50
Суп рыбный (т.к7.н161)	128	9	3	14	200
Тефтели из говядины с рисом (т.к7.н-104)	228	14	13	6	80
Капуста тушеная (т.к7.н112)	79	2	4	8	130
Напиток из клюквы (тк7.15/15/1)	63	0	0	15	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	78	3	1	18	40
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	686	30	25	78	700
Полдник					
Пудинг из творога (т.к4.17/5)	304	11	17	17	100
Снежок (т.к7.082-2)	109	3	4	14	180
Сгущеное молоко (т.к7.004/1)	70	2	2	12	18
Пряник (т.к7.209-2)	71	1	1	16	20
Итого:	555	17	24	59	318
Всего:	1540	46	59	222	1614

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ШЕСТОЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом (т.к7.331)	217	6	9	23	200
Батон с маслом с сыром (т.к7.135)	140	4	7	18	50
Чай с молоком (т.к7.12/10/1)	89	2	3	12	180
Итого:	446	13	18	52	430
Завтрак второй					
Сок/Фрукты (т.к4.20/10)	71	1	0	15	180
Итого:	71	1	0	15	180
Обед					
Салат из капусты со сладкой кукурузой	63	1	3	8	60
Суп из овощей со сметаной (т.к7.14/2/2)	96	2	5	9	180
Кнели мясные паровые (т.к7.27/8/2)	234	15	15	4	80
Картофельное пюре 130 (т.к7.64-1/1)	131	3	4	19	130
Компот из кураги и изюма (т.к7.4/10/1)	56	0	0	13	180
Хлеб ржаной 40 (т.к7.003)	74	3	0	17	40
Итого:	654	23	28	70	676
Полдник					
Снежок (т.к7.082-2)	110	3	4	14	180
Сгущенное молоко (т.к7.004/1)	66	1	2	11	18
Залепанка творожная (т.к7.н039-5)	197	9	12	7	100
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	421	16	18	42	318
Всего:	1592	48	54	220	1604

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (т.к4.8/4)	198	5	8	26	200
Батон с маслом (т.к7.035/1)	127	3	6	18	46
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	101	2	3	15	180
Итого:	426	10	16	59	426
Завтрак второй					
Фрукты/Сок (т.к7.183-7)	71	1	0	17	125
Итого:	71	1	0	17	125
Обед					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (т.к4.21/1)	64	1	4	5	50
Суп крестьянский с крупой со сметаной (т.к7.31/2/2)	98	2	5	11	180
Каша рисовая рассыпчатая (т.к7.45/3/2)	190	0	3	32	130
Рыба отварная под маринадом(т.к7.2/7/2)	188	11	10	9	100
Напиток из шиповника (т.к7.15/10/1)	57	0	0	14	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	77	3	1	18	40
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	721	18	23	98	700
Полдник					
Кисломолочный напиток (т.к7.075/1)	134	8	5	13	180
Булочка с сыром (т.к7.124р)	66	2	2	8	90
Итого:	200	17	21	48	270
Всего:	1580	46	60	221	1521

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая из гречи и пшена молочная с маслом (т.к7.186/2)	194	5	7	25	180
Батон с маслом (7.035/3)	121	3	5	19	45
Какао с молоком (т.к7.14/10/1)	95	3	3	13	180
Итого:	410	11	14	56	405
Завтрак второй					
Фрукты/Сок 130/180 (т.к4.20/10)	48	0	0	12	130
Итого:	48	0	0	12	130
Обед					
Борщ с фасолью и сметаной (т.к7.3/2/2)	85	1	5	9	180
Жаркое по – домашнему (тк7.н070/1)	277	18	17	22	180
Компот из яблок и кураги (т.к7.1/10/1)	64	0	0	15	180
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	79	3	1	18	40
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	47	2	0	10	20
Итого:	552	24	23	74	600
Полдник					
Макаронные изделия в молоке с маслом (т.к7.н132/4)	111	4	5	11	150
Чайс сахаром (т.к7.10/10/1)	35	0	0	8	180
Печенье 24 г(т.к7.208/3)	136	3	2	23	24
Итого:	282	7	6	42	354
Всего:	1591	46	54	200	1489

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом (т.к7.162)	200	2	6	27	200
Батон с маслом с сыром (т.к7.135)	142	4	7	19	50
Чай с сахаром (т.к 7.354/6)	45	0	0	11	180
Итого:	387	6	13	57	430
Завтрак второй					
Сок/Фрукты 180/130 г (т.к7.008)	48	0	0	12	120
Итого:	48	0	0	12	120
Обед					
Суп геркулесовый на курином бульоне со сметаной (т.к7.55с/1)	117	3	4	17	250
Бигус с мясом куры (т.к7.350/2)	375	20	23	15	200
Кисель витаминизированн (т.к7.343/2)	1	0	0	0	200
Хлеб ржаной (т.к7.003)	74	3	0	17	40
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	614	27	27	58	716
Полдник					
Кисломолочный напиток (т.к7.075-10)	62	3	3	4	175
Ватрушка с творогом (т.к7.103/1)	308	10	10	38	80
Итого:	370	13	13	42	255
Всего:	1520	47	54	220	1521

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)

Утверждаю
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Дети, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
Завтрак					
Каша вязкая ячневая молочная со сливочным маслом (7.н043)	159	4	5	22	200
Батон с маслом (т.к7.029)	131	3	6	19	46
Кофейный напиток на молоке (т.к7.029)	88	3	3	12	200
Итого:	378	10	13	53	446
Завтрак второй					
Сок /Фрукты 180/130г (т.к4.20/10)	86	1	0	19	180
Итого:	86	1	0	19	180
Обед					
Салат из белокочанной капусты с растительным маслом (т.к4.3/1)	66	1	4	7	60
Суп гороховый (т.к7.086)	110	4	3	16	200
Печень говяжья по-строгановски (7.249/1)	136	17	6	1	70
Макаронные изделия отварные (7.н151-1)	213	5	4	35	130
Компот из яблок и чернослива (7.3/10/1)	43	0	0	10	180
Хлеб ржаной (т.к7.003)	79	3	1	18	40
Итого:	646	30	17	87	680
Полдник					
Омлет натуральный (т.к7.н083)	127	6	9	2	80
Чай (т.к 4.10/10)	35	0	0	8	180
Пряники (т.к23/12-1)	130	2	1	29	25
Хлеб пшеничный (т.к7.050)	47	2	0	10	20
Итого:	339	10	10	49	305
Всего:	1549	46	51	217	1581

Заведующий
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.
(расшифровка подписи)