

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](mailto:detki212@mail.ru)  
ИНН/КПП 6658401605/665801001

УТВЕРЖДЕНО

Ио. введующего МБДОУ –  
детский сад № 212

Степанова П.В.

Приказ №

От «01» сентября 2025 год.



**10- дневное меню  
для детей с  
2 до 3 лет  
в МБДОУ – детский сад № 212**

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным* (т.к 4.11/4)	156	4	5	20	150
Батон с маслом, сыром (т.к189)	103	3	5	13	33
Чай с лимоном (т.к7.022-4)	57	0	0	13	180
<b>Итого:</b>	<b>316</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>46</b>	<b>363</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 100г /фрукты (т.к7.033/2)	58	1	0	13	100
<b>Итого:</b>	<b>58</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>13</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Щи из свежей капусты со сметаной (т.к7.6/2/2)	54	1	2	7	150
Шницель из говядины (т.к 7.234)	162	11	10	4	60
Каша гречневая рассыпчатая. (т.к7.н076)	140	4	3	25	100
Компот из чернослива и изюма(т.7.5/10/1)	73	0	0	18	150
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
<b>Итого:</b>	<b>493</b>	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>68</b>	<b>495</b>
<b>Полдник</b>					
Кисломолочный напиток (т.к7270-4)	120	4	5	16	150
Запеканка из творога (т.к7.9/5/4)	201	10	12	9	70
Сгущенное молоко (т.к7.004/1)	59	1	2	10	18
Пряник (т.к7.209-2)	70	1	1	16	20
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>484</b>	<b>17</b>	<b>19</b>	<b>58</b>	<b>273</b>
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>34</b>	<b>40</b>	<b>175</b>	<b>1231</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ВТОРОЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша манная молочная со сливочным маслом (т.к7.н066-5)	127	4	5	16	150
Батон с маслом, сыром (т.к7.189)	103	3	5	13	33
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	101	3	3	15	180
<b>Итого:</b>	<b>332</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>363</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты (т.к7.н008)	48	0	0	12	120
<b>Итого:</b>	<b>48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>120</b>
<b>Обед</b>					
Рассольник со сметаной (тк7.9/2/2)	72	1	3	9	180
Суфле рыбное. (т.к7.61р/1)	105	11	5	2	60
Картофельное пюре (т.к7.64с/3)	104	2	3	16	110
Напиток из шиповника (т.к7.15/10/1)	255	3	0	63	150
Хлеб ржаной 33 гр (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
Хлеб пшеничный 15 гр (т.к7.44)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>634</b>	<b>22</b>	<b>11</b>	<b>112</b>	<b>550</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир 150г (т.к7.075/1)	54	3	3	4	150
Ватрушка с повидлом (т.к7.150)	213	4	4	37	60
<b>Итого:</b>	<b>267</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>41</b>	<b>210</b>
<b>Всего:</b>	<b>1180</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>175</b>	<b>1213</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ТРЕТИЙ ДЕНЬ



Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша рисовая молочная со сливочным маслом (т.к7.н162-1)	147	3	5	18	150
Батон с маслом, сыром (т.к7.189)	103	3	5	13	33
Какао с молоком (т.к7.285/1)	91	3	3	13	180
<b>Итого:</b>	<b>341</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>45</b>	<b>353</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Фруктовое пюре /Сок (т.к3.042/1)	26	0	0	6	80
<b>Итого:</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>					
Икра кабачковая (т.к7.256/6)	43	1	3	3	35
Борщ со сметаной (т.к7.2/2/2)	91	2	4	11	180
Гуляш из отварного мяса говядины (т.к7.12/8)	232	15	15	3	50
Макаронные изделия отварны е(7.151-4)	164	3	5	24	120
Компот из сухофруктов (т.к7.6/10/1)	40	0	0	9	150
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>669</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>72</b>	<b>585</b>
<b>Полдник</b>					
Картофель т овощи тушеные в соусе (т.к7.н277/2)	97	2	4	13	130
Чай сладкий на молоке (т.к7.033)	93	3	3	12	150
Печенье (т.к7.208/3)	55	1	1	9	12
<b>Итого:</b>	<b>245</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>292</b>
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>178</b>	<b>1200</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.



Ясли 5д10.5ч

Меню-раскладка  
ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Омлет натуральный (т.к7.038/1)	92	5	6	2	100
Батон с маслом 25/6 (7.035/2)	104	2	6	13	31
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	78	3	3	10	180
<b>Итого:</b>	<b>274</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>24</b>	<b>311</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л /Фрукты (т.к7.033/12)	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом (т.к4.23/1)	50	1	3	4	45
Суп-лапша на курином бульоне (7.20/2/2)	80	2	3	11	150
Плов из отварной курицы (т.к7.162с/5)	408	16	20	28	160
Кисель из кураги (т.к7.9/10/1)	117	1	0	28	150
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>753</b>	<b>23</b>	<b>27</b>	<b>94</b>	<b>555</b>
<b>Полдник</b>					
Кефир (т.к7.8/12)	54	3	3	4	155
Сдоба обыкновенная (т.к7.082)	215	6	4	34	60
<b>Итого:</b>	<b>268</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>38</b>	<b>215</b>
<b>Всего:</b>	<b>1200</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>170</b>	<b>1161</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025

Ясли, 5 д 10.5 ч

Меню-раскладка  
ПЯТЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Яйцо отварное (т.к4.1/6)	35	3	2	0	20
Каша гречневая молочная с маслом(7.08	119	4	4	16	150
Батон с маслом (т.к7.035/2)	104	2	6	13	31
Какао с молоком. (т.к7.285/1)	91	3	3	13	150
<b>Итого:</b>	<b>348</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>43</b>	<b>351</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты/ Сок (т.к4.20/10)	69	1	0	17	105
<b>Итого:</b>	<b>69</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>17</b>	<b>105</b>
<b>Обед</b>					
Салат из моркови с растительным маслом ((т.к4.10/1)	33	0	2	4	30
Суп рыбный. (т.к7.н161)	91	7	2	9	150
Тефтели из говядины с рисом (т.к7.н-104	146	9	9	4	60
Капуста тушеная (т.к7.н76с/3)	83	2	3	12	120
Напиток из клюквы. (т.к7.15/15/1)	62	0	0	15	180
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	30
Хлеб пшеничный	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>513</b>	<b>22</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>590</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок (т.к7.082)	150	5	6	20	150
Пудинг из творога (т.к4.17/5)	280	10	16	17	80
Сгущенное молоко (т.к7.004/1)	62	1	2	11	18
<b>Итого:</b>	<b>491</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>47</b>	<b>248</b>
<b>Всего:</b>	<b>1210</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>173</b>	<b>1194</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

10.09.2025

№ 212

Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ШЕСТОЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша пшеничная молочная со сливочным маслом (т.к7.331)	150	5	5	17	150
Батон с маслом, сыром (т.к7.189)	103	3	5	13	33
Чай с молоком (т.к7.12/10/1)	87	2	3	12	180
<b>Итого:</b>	<b>340</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>43</b>	<b>363</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 /Фрукты (т.к7.033/2)	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из капусты со сладкой кукурузой	41	1	2	5	40
Суп из овощей со сметаной (7.425/1)	93	2	5	9	180
Кнели мясные паровые (7.27/8/2)	174	10	11	4	60
Картофельное пюре (т.к7.64-1/1)	125	3	3	19	110
Компот из кураги и изюма (т.к7.4/10/1)	58	0	0	14	150
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>66</b>	<b>575</b>
<b>Полдник</b>					
Снежок (т.к7.268)	80	2	3	10	150
Сгущенное молоко (т.к7.004/1)	61	1	2	11	18
Запеканка творожная (т.к7.н039-5)	260	12	16	9	100
Хлеб пшеничный (т.7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>436</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>38</b>	<b>283</b>
<b>Всего:</b>	<b>1176</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>177</b>	<b>1321</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.08.2025

Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным (т.к4.8/4)	152	4	6	19	150
Батон с маслом (т.к7.035/3)	115	2	6	16	36
Кофейный напиток на молоке (т.к7.084-2)	102	3	3	15	180
<b>Итого:</b>	<b>369</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>356</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Фрукты/Со к (т.к8.183-8)	65	1	0	16	105
<b>Итого:</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>16</b>	<b>105</b>
<b>Обед</b>					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом (т.к4.21/1)	63	1	4	5	40
Суп крестьянский с крупой со сметаной (т.к7.31/2/2)	91	2	4	11	180
Рыба отварная под маринадом(т.к7.2/7/2)	180	10	10	9	80
Каша рисовая рассыпчатая (7.45/3/2)	156	3	4	26	130
Напиток из шиповника (7.15/10/1)	64	0	0	16	150
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>652</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>88</b>	<b>640</b>
<b>Полдник</b>					
Йогурт питьевой (т.к7.075/1)	94	6	4	9	155
Булочка с сыром (т.к7.124р)	66	2	2	8	80
<b>Итого:</b>	<b>130</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>235</b>
<b>Всего:</b>	<b>1216</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	<b>180</b>	<b>1250</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)

Утверждаю  
СТЕПАНОВА П.В.

01.09.2025



Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая из гречи и пшена молочная с маслом (т.к7.186/2)	191	5	7	25	180
Батон с маслом (т.к7.035/3)	115	2	6	16	36
Какао с молоком (т.к7.14/10/1)	108	3	3	14	180
<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>11</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>396</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Пюре фруктовое./Сок 80/100 (т.к7.3-1)	34	0	0	8	80
<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>					
Борщ с фасолью и сметаной(т.к7.7.3/2/2)	112	2	6	11	180
Жаркое по – домашнему (т.к7.н070/1)	267	17	17	23	180
Компот из яблок и кураги (т.к7.1/10/1)	63	0	0	15	180
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
<b>Итого:</b>	<b>505</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>64</b>	<b>575</b>
<b>Полдник</b>					
Макаронные изделия в молоке с маслом (т.к7.н132/4)	71	2	3	8	110
Чай (т.к7.10/10)	34	0	0	8	180
Печенье (т.к7.208/3)	76	2	1	13	12
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	35	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>36</b>	<b>317</b>
<b>Всего:</b>	<b>1189</b>	<b>38</b>	<b>43</b>	<b>173</b>	<b>1368</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)





Ясли, 5 д 10,5 ч

Меню-раскладка  
ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

Блюдо	Энергетическая ценность, ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Выход блюда, г
<b>Завтрак</b>					
Каша вязкая ячневая молочная со сливочным маслом (т.к7.н043-1)	174	5	5	24	150
Батон с маслом (т.к7.035/2)	104	2	6	13	31
Кофейный напиток на молоке (т.к7.011)	100	3	3	11	180
<b>Итого:</b>	<b>377</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>48</b>	<b>351</b>
<b>Завтрак второй</b>					
Сок 0,2 л - 100г /фрукты (т.к7.033/2)	46	1	0	10	100
<b>Итого:</b>	<b>46</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>100</b>
<b>Обед</b>					
Салат из белокачанной капусты с растительным маслом (7.425)	28	0	2	3	40
Суп гороховый (т.к 7.086)	86	3	3	12	150
Печень говяжья по-строгановски (7.249/1)	122	15	5	1	70
Макаронные изделия отварные (7.151-4)	164	3	5	24	120
Компот из яблок и чернослива т.к7.3/10/1	44	0	0	11	180
Хлеб ржаной (т.к7.003-9)	63	2	0	15	35
<b>Итого:</b>	<b>508</b>	<b>24</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>595</b>
<b>Полдник</b>					
Омлет натуральный (т.к7.н038)	106	6	7	2	60
Чай (т.к4.10/10)	28	0	0	7	150
Пряник (т.к7.202-2)	70	1	1	16	20
Хлеб пшеничный (т.к7.144)	39	1	0	8	15
<b>Итого:</b>	<b>243</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>245</b>
<b>Всего:</b>	<b>1174</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>174</b>	<b>1200</b>

Заведующий  
(должность)



СТЕПАНОВА П.В.  
(расшифровка подписи)