

Управление образования Верх-Исетского района г. Екатеринбурга
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 338

620086, г. Екатеринбург, ул. Пальмиро Тольятти, 18а

телефон/факс 8(343)233-91-63

e-mail: mdou338@eduekb.ru



Утверждаю:

 О.В. Никишева
Заведующий МБДОУ – детский сад
№ 338

Приказ № 8 от 09.01.2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МБДОУ – ДЕТСКИЙ САД № 338
НА 2025 год**



УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МБДОУ – детский сад № 338

/ О.В. Никишева

Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 1	Понедельник						
завтрак	Батон с маслом	45	5,45	7,74	21,36	146,77	7.035
	Каша пшеничная на концентрированном молоке с маслом	200	4,57	6,68	22,20	180,26	7.н331/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,82	54,72	7.354/4
итого за завтрак		445	11,31	15,97	54,72	400,12	
второй завтрак	Сок	110	0,75	0,15	15,15	62,1	7.031/4
итого за второй завтрак		110	0,75	0,15	15,15	62,1	
обед	Суп –лапша с мясом на вегетарианском бульоне	200	6,98	7,62	11,20	153,14	7.47с/7
	Тефтели из говядины с рисом «Ёжики»	80	14,29	13,24	7,43	224,79	7.104
	Рагу из овощей	150	21,12	9,80	1,26	158,62	7.180-3
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Напиток «Витошка»	150	0,00	0,00	0,38	1,60	7.343
итого за обед		640	22,05	36,42	42,83	677,05	
полдник	Каша пшено и риса молочная с маслом	150	5,14	5,30	13,04	165,72	7.091
	Ватрушка со сметаной	60	6,32	7,92	30,99	239,20	7.6/12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Биойогурт	150	4,5	4,5	28,5	152,55	7.270/1/5
	Итого полдник	380	17,48	17,9	82,55	603,67	
Итого за день			63,92	85,49	192,74	1702,94	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МБДОУ – детский сад № 338

/ О.В. Никишева

Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет



Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 2	Вторник						
завтрак	Батон с маслом	45	2,33	4,20	16,02	193,94	7.035
	Макаронные изделия отварные в молоке с маслом	200	5,24	7,14	22,46	145,45	7.н119
	Какао с молоком	200	2,10	2,11	12,88	87,10	7.285
итого за завтрак		445	7,85	10,37	45,74	426,49	
второй завтрак	Сок	110	0,75	0,15	15,15	62,1	7.031/
итого за второй завтрак		110	0,75	0,15	15,15	62,10	
обед	Щи с мясом со сметаной	200	1,36	3,33	10,35	74,84	7.137
	Суфле из печени	80	16,67	8,61	1,96	167,22	7.н089
	Салат из свеклы с р/м	60	0,79	3,04	6,48	60,17	7.28/1/
	Соус молочный	25	1,12	2,50	3,46	45,12	7.020
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/
	Хлеб пшеничный	40	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	7.115/
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,30	4,81	32,58	187,25	7.н076
итого за обед		630	23,26	19,86	90,11	688,26	
полдник	Каша из овсяных хлопьев молочная с маслом	200	1,52	0,18	10,02	231,19	7.037
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,91	54,72	7.002-
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Печенье	25	5,20	25,10	38,40	103,05	7.298
итого за полдник		445	13,01	33,30	81,11	435,61	
итого за день			56,47	72,69	239,40	1612,46	



УТВЕРЖДАЮ:
заведующий
МБДОУ – детский сад № 338
/ О.В. Никишева
Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4	Четверг						
завтрак	Батон с маслом, сыром	51	3,45	5,33	21,36	131,14	7.175/1
	Омлет натуральный	150	2,8	15,09	3,83	198,80	7.н038/5
	Какао с молоком	150	2,31	2,34	11,83	83,35	7.285
итого за завтрак		351	8,56	22,76	37,02	413,29	
второй завтрак	Яблоко	120	0,70	0,70	13,14	49,50	7.008
итого за второй завтрак		120	0,70	0,70	13,14	49,50	
обед	Борщ с фасолью вегетарианский со сметаной	200	1,26	4,08	9,50	74,84	7.068
	Котлета из мяса кур	80	15,32	4,04	4,33	162,25	7.64с
	Картофельное пюре	150	2,94	1,50	21,87	163,31	7.н114
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом с р/м	50	1,12	7,10	3,46	84,57	7.19/1/1
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Компот из сухофруктов	200	0,00	0,00	12,72	53,06	7.115/1
итого за обед		610	24,60	22,71	86,25	649,11	
полдник	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	200	5,24	7,14	22,46	193,94	7.н119с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Чай с лимоном	200	0,02	0,00	9,70	41,04	7.022-3
	Шанежка с картофелем	90	6,32	8,80	34,08	265,77	7.150
итого за полдник		410	12,47	11,180	94,93	546,95	
итого за день			63,20	68,04	231,34	1690,85	

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий
 МБДОУ - детский сад № 338
 /О.В. Никишева
 Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 5	Пятница						
завтрак	Батон с маслом	45	3,10	5,32	21,36	146,77	7.035
	Каша из пшена и риса молочная с маслом	200	5,12	6,68	22,20	180,26	7.091
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,14	7.067
итого за завтрак		445	11,79	13,45	60,24	443,17	
второй завтрак							
итого за второй завтрак							
обед	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	6,98	7,62	11,20	153,14	7.31/2/2
	Гуляш из отварного мяса	80	7,41	6,74	4,72	119,17	7.256
	Макаронные изделия отварные	110	3,92	2,32	30,08	150,48	7.н151-8
	Салат из моркови	60	0,78	2,46	6,78	46,52	7.057/1
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,00	17,08	58,72	7.115/1
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,39	12,54	64,30	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
		690	35,60	15,77	89,83	610,29	
итого за обед							
полдник	Запеканка творожная	150	11,63	20,42	14,57	257,99	7.н039
	Молоко сгущенное	15	1,52	1,30	8,59	23,85	7.004
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	12,94	54,72	7.354/4
итого за полдник		385	23,75	22,89	57,84	515,43	
итого за день		1646,0	60,01	56,51	200,50	1651,16	

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий
 МБДОУ – детский сад № 338
 / О.В. Никишева
 Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 6	Понедельник						
завтрак	Батон с маслом	51	3,10	5,32	21,36	146,77	7.035
	Каша рисовая молочная с маслом	200	4,06	6,90	20,34	170,80	7.162
	Кофейный напиток с молоком	200	0,04	0,00	12,94	54,72	7.067
итого за завтрак		451	11,29	16,60	53,58	427,51	
второй завтрак	Сок	110	0,50	0,10	10,10	41,40	7.031/4
обед	Суп гороховый со сметаной	200	4,02	3,06	15,82	112,70	7.н086-1
	Жаркое по-домашнему	80	7,42	6,74	4,72	119,18	7.н070-1
	Икра кабачковая	40	0,80	3,59	3,75	48,73	7.275
	Напиток из брусники	180	0,16	0,00	16,62	58,18	7.15/15/2
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
итого за обед		660	20,72	22,64	79,10	634,41	
	Каша манная молочная с маслом	200	4,36	4,94	20,46	144,54	7.066
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,28	7.050
	Биойогурт	150	1,20	4,50	28,50	152,55	7.270/1/
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с изюмом	90	5,95	9,27	31,39	257,30	7.11/12/
итого за полдник		240	13,34	13,12	69,92	508,65	
итого за день		1461	61,07	48,38	203,84	1677,41	

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий
 МБДОУ – детский сад № 338
 / О.В. Никишева
 Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 7	Вторник						
завтрак	Батон с маслом	45	2,72	5,32	21,36	118,26	7.035
	Макаронные изделия в молоке с маслом	200	4,60	6,04	15,04	144,24	7.н132
	Какао с молоком	200	2,10	2,11	10,60	78,37	7.285
итого за завтрак		451	9,88	11,98	58,87	405,20	
второй завтрак	Сок	110	0,50	0,10	10,10	41,40	7.031/4
итого за второй завтрак							
обед	Свекольник вегетарианский со сметаной	200	1,82	4,44	13,80	104,98	7.258
	Фрикадельки мясные паровые	80	14,56	13,80	3,66	218,34	7.230
	Капуста тушеная	200	4,31	2,55	30,08	153,34	7.н76с
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/1
	Компот из кураги и изюма	200	0,32	0,00	19,00	70,08	7.138
итого за обед		730	28,02	34,65	50,48	647,24	
полдник	Каша греча и пшена молочная с маслом	200	1,52	0,18	10,02	193,94	7.186
	Чай с сахаром	150	6,05	4,25	0,00	72,97	7.354/4
	Пряник	25	1,20	0,70	19,43	78,75	7.209
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Итого:		24,14	10,71	45,34	300,00	
итого за день		370	69,83	56,98	306,75	1643,29	

УТВЕРЖДАЮ:
 заведующий
 МБДОУ – детский сад № 338
 / О.В. Никишева
 Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 8	Среда						
завтрак	Батон с маслом	45	2,72	5,24	21,36	118,26	7.035
	Каша ячневая молочная с маслом	200	3,40	5,01	16,65	193,94	7.043
	Кофейный напиток	200	0,02	0,00	12,94	54,72	7.067
итого за завтрак		445	10,06	14,82	61,10	428,34	
второй завтрак	Банан	120	1,05	0,07	15,26	56,07	7.183
итого за второй завтрак							
обед	Суп рассольник «Ленинградский» со сметаной	200	1,94	3,00	14,00	95,80	7.165-1
	Суфле рыбное (Горбуша)	100	21,02	8,78	3,26	193,50	7.61p5
	Салат из отварного картофеля с моркови р/м	50	0,79	3,04	6,48	60,17	7.28/1/1
	Напиток «Витошка»	150	0,00	0,00	0,38	1,60	7.343
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	64,30	7.002/1
	Хлеб пшеничная	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
итого за обед			16,84	16,55	84,30	637,91	
полдник	Суфле творожное	150	19,65	24,13	15,91	402,49	7.н166
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Снежок	150	3,88	3,82	15,12	124,30	7.082
	Молоко сгущенное	15	0,08	0,00	13,31	35,77	77.004
итого за полдник		295	18,74	17,25	69,18	312,83	
итого за день		1600	54,65	61,00	221,94	1618,26	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МБДОУ – детский сад № 338

/ О.В. Никишева

Приказ от 09.01.2025 г. №8



Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 9	Четверг						
завтрак	Батон с маслом, сыром	51	2,72	5,33	21,36	118,26	7.175/1 7.н038/5
	Омлет натуральный	150	5,14	6,68	21,96	184,94	
	Какао с молоком	200	2,10	2,11	10,60	78,37	
итого за завтрак		401	12,12	15,83	53,92	381,57	7.285
второй завтрак	Яблоко	120	0,50	0,42	12,45	47,52	7.008
обед	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	200	1,92	5,14	7,40	76,58	7.044с-1 7.4/9/2 7.27/1 7.197
	Плов из мяса куры	180	17,42	16,27	26,71	346,32	
	Салат из отварного картофеля, кукурузы и р/лука с р/м	60	1,14	3,80	9,49	83,08	
	Компот из яблок	200	0,08	0,08	14,80	61,78	
	Хлеб ржаной	40	1,8	0,39	12,54	65,30	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.002/1 7.050
итого за обед		740	22,48	15,61	71,69	641,28	
	Каша пшенная молочная с маслом	200	4,58	6,68	22,20	180,26	7.н119с 7.022-3 7,050 7.298
	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	12,94	54,72	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	
	Печенье	25	2,40	1,30	19,43	78,75	
итого за полдник		455	10,82	8,12	63,27	546,26	
Итого за день			45,42	39,56	193,54	1620,73 0	

УТВЕРЖДАЮ:

заведующий

МБДОУ детский сад № 338

/ О.В. Никишева

Приказ от 09.01.2025 г. №8

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ ТК
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 10	Пятница						
завтрак	Батон с маслом, сыром	51	2,72	5,33	21,36	118,26	7.175/1
	Каша кукурузная молочная с маслом	200	5,12	6,68	22,20	180,26	7.4/4
	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	2,82	17,18	116,14	7.067
итого за завтрак		451	12,15	15,22	60,75	418,66	
второй завтрак	Яблоко	120	0,50	0,42	12,45	47,52	7.008
итого за второй завтрак							
обед	Щи вегетарианский со сметаной	200	1,58	4,08	7,68	76,19	7.145
	Салат из отварной свеклы с р/м	60	4,45	1,00	0,75	75,67	7.20/1
	Котлета из говядины	80	12,42	10,90	3,73	164,44	7.н163
	Макаронные изделия отварные	110	4,31	2,55	30,08	153,16	7.н151-8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Компот из сухофруктов	200	0,14	0,08	12,72	58,72	7.115/1
	Хлеб ржаной	30	1,8	0,39	12,54	54,30	7.002/1
итого за обед		640	41,43	28,11	57,29	630,00	
полдник	Запеканка из творога с рисом	100	9,83	13,52	16,29	248,18	7.14/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,20	7.050
	Чай с лимоном	200	0,02	0,00	12,94	54,72	7.022-3
	Молоко сгущенное	15	0,10	0,00	17,38	29,81	7.004
итого за полдник		285	14,04	19,20	71,34	431,77	
итого за день			63,20	68,04	304,65	1619,15	