

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. ЕКАТЕРИНБУРГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ - ДЕТСКИЙ САД № 521

620135, г. Екатеринбург, ул. Шефская, 100
телефон (343) 334-35-12

Примерное десятидневное меню

Для детей 3 - 7 лет

Утверждаю:

Пр. № _____ от 12.01.2026

Заведующий МБДОУ детский сад №521

С.Л. Волкова

Понедельник		Вторник	Среда	Четверг	Пятница
1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	
Завтрак: Каша пшеничная молочная 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Кофейный напиток 200	Завтрак: Каша манная молочная 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Чай с лимоном 200	Завтрак: Каша греча + рис (Дружба) 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Сыр 10 Какао с молоком 180	Завтрак: Каша греча с молоком 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Чай с молоком 200	Завтрак: Каша рисовая молочная 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Сыр 10 Кофейный напиток 200	
Второй завтрак: Сок фруктовый 140	Второй завтрак Яблоко 100	Второй завтрак Сок фруктовый 140	Второй завтрак Груша 100	Второй завтрак Сок фруктовый 140	
Обед: Салат из отварной свеклы с Солен. огурцом и растительным маслом (салат свежий из сезонных овощей) 50 Рагу овощное 150 Котлета мясная 70 Рассольник Ленинградский 200 Компот из изюма 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	Обед: Салат картофель, лук, морковь отварные (салат свежий из сезонных овощей) 60 Суп-пюре овощной с мясом 200 Макароны отварные 130 Гуляш из говядины 70 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	Обед: Салат морковь с яблоком и растительным маслом (салат свежий из сезонных овощей) 60 Суп крестьянский с крупой с мясом 200 Пюре гороховое 130 Фрикадельки мясные 70 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ражаной 30	Обед: Салат картофельный с соленым огурцом (салат свежий из сезонных овощей) 60 Суп из крупы 200 Капуста тушеная 180 Котлета из мяса куры 80 Напиток из кураги 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	Обед: Салат из капусты и моркови (салат свежий из сезонных овощей) 45 Свекольник с мясом со сметаной 200 Рыбное суфле (горбуша) 70 Картофельное пюре 130 Компот чернослива и изюма 200 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30	
Полдник: Запеканка творожная с яблоком (сметана) 100 Сушеное молоко 18 Чай с сахаром 180	Полдник: Раба с овощами в омлете 100 Конд. изд. (печенье, пряник, вафли) 30 Чай с сахаром 180	Полдник: Йогурт питьевой (раженка, кефир) 125 Плошка с сахаром 100	Полдник: Сырники из творога 100 Сушеное молоко 18 Напиток из вишни (другие ягоды) 180 Хлеб 15 Джем 10	Полдник: Омлет запеченный 150 Конд. изд. (печенье, пряник, вафли) 15 Чай с сахаром 180	

Понедельник		Вторник		Среда		Четверг		Пятница	
6 День		7 День		8 День		9 День		10 День	
Завтрак: Каша пшенная молочная 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Кофейный напиток 200 г		Завтрак: Каша Греча +Рис 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Сыр 10 Какао с молоком 180		Завтрак: Каша геркулесовая 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Кофейный напиток 200		Завтрак: Каша Пшено +Рис 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Сыр 10 Чай с сахаром 200		Завтрак: Каша Ячневая молочная 200 Батон 30 Масло сливочное 5 Какао с молоком 200	
Второй завтрак: Сок фруктовый 140		Второй завтрак Яблоко 100		Второй завтрак Сок фруктовый 140		Второй завтрак Банан 100		Второй завтрак Сок фруктовый 140	
Обед: Салат из моркови и яблок с растительным маслом (салат свежий из сезонных овощей) 60 Ци с мясом со сметаной 180 Рыба в омете (минтай) 100 Картофельное пюре 130 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30		Обед: Салат из отварного картофеля с зеленым горошком (салат свежий из сезонных овощей) 60 Рис с овощами 130 Биточки куриные 70 Борщ со сметаной с мясом 200 Напиток из шиповника 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30		Обед: Салат капуста с кукурузой (салат свежий из сезонных овощей) 60 Уха рыбацкая 200 Азу с мясом 220 Напиток из вишни (другие ягоды) 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30		Обед: Салат винегрет(салат свежий из сезонных овощей) 60 Суп лапша с мясом 250 Греча с овощами 120 Гуляш из мяса куры 80 Компот из сухофруктов 180 Хлеб пшеничный 30 Хлеб ржаной 30		Обед: Салат из свежкл с чесноком (Салат из капусты и моркови) 60 Суп-пюре гороховый 180 Запеканка с мясом картофелем и овощами 150 Напиток из вишни (другие ягоды) 180 Гренки 30 Хлеб ржаной 30	
Полдник: Макароны изделия в молоке с маслом 200 Хлеб пшеничный 15 Джем 10 Чай с сахаром 180		Полдник: Макароны с сыром 130 Ряженка (кефир, йогурт) 130		Полдник: Пудин творожный 100 Повидлом 10 Шаньга с картофелем 100		Полдник: Снежок (ряженка, кефир) 200 Булочка посадская 80гр		Полдник: Тефтели с рисом «Ёжики» 70 Кондит. Изд (печенье, пряник, вафли) 15 Чай с сахаром 180	