

Утверждено:



Заведующий МБДОУ – д/с № 29

_____ / Давыдова Л.В

Приказ № 61-ОД _____

От «1 сентября» 2025 г.

Примерное
перспективное диетическое
10-дневное меню
МБДОУ – детского сада № 29
Ленинского района

г. Екатеринбург

1 день



Утверждаю

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 4 от 13-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	298,96500	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Кофейный напиток	56,87000	0,00017	0,00000	0,01259	0,2
Итого:	487,23500	0,00760	0,01088	0,06179	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	46,66500	0,00078	0,00246	0,00678	0,06
Суп крестьянский с крупой (безмолочное меню) 200г	101,92500	0,00205	0,00374	0,01410	0,2
Азу	257,26000	0,01086	0,01138	0,02313	0,23
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	580,91000	0,01767	0,01814	0,08365	0,74
Полдник					
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Ватрушка с повидлом 80 гр	253,79000	0,00430	0,00572	0,04098	0,08
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	349,26000	0,00582	0,00590	0,06281	0,3
Всего:	1360,97750	31,58500	35,01000	218,34500	1,585



Утверждаю

2 день

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 4 от 14-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (Диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200 гр	233,28000	0,00271	0,00424	0,01940	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	413,95000	0,00581	0,00957	0,05257	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат овощной с зеленым горошком	85,93500	0,00109	0,00191	0,00715	0,06
Свекольник без сметаны 200гр	97,57500	0,00150	0,00455	0,01196	0,2
Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) без соуса 80 гр	183,56500	0,00804	0,00659	0,00630	0,08
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	542,13500	0,01461	0,01361	0,06506	0,595
Полдник					
Рагу из овощей 150 г	147,54000	0,00337	0,00370	0,02400	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 30 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	380,41000	0,00801	0,00544	0,06886	0,4
Всего:	1193,16850	28,92500	28,71000	196,58000	1,54

3 день



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 15-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (Диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	298,96500	0,00433	0,00556	0,02784	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	479,63500	0,00743	0,01088	0,06101	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	69,73000	0,00083	0,00445	0,00634	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2
Печень (безмолочное меню) 70 гр	150,80500	0,01061	0,01021	0,00000	0,07
Картофель отварной 140 гр	218,22000	0,00268	0,00355	0,02332	0,14
Компот из кураги	76,46000	0,00049	0,00000	0,01871	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	690,64500	0,01952	0,02055	0,08291	0,725
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	293,94000	0,00037	0,00300	0,03395	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	389,41000	0,00189	0,00318	0,05577	0,37
Всего:	1331,19200	29,33500	34,71000	209,78500	1,64

4 день



Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 16-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,08000	0,00545	0,00774	0,02136	0,051
Каша рисовая рассыпчатая 150г. (Без молока)	293,94000	0,00037	0,00300	0,03395	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	506,29000	0,00581	0,01074	0,06711	0,401
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	83,08000	0,00114	0,00372	0,00951	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	74,93000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2
Биточки (котлеты) из мяса кур 70г	262,99500	0,01616	0,01580	0,00724	0,07
Макаронные изделия отварные 150г	298,94500	0,00501	0,00322	0,03479	0,15
Желе Вилетек	70,00000	0,00000	0,00000	0,01591	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	890,45000	0,02722	0,02509	0,10198	0,735
Полдник					
Рагу из овощей 150г	118,40000	0,00249	0,00381	0,01786	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	213,87000	0,00401	0,00399	0,03968	0,37
Всего:	1472,43750	38,08500	39,88000	224,02500	1,606



5 день

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 17-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	139,41000	0,00269	0,00582	0,01917	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	320,08000	0,00580	0,01115	0,05234	0,445
Завтрак второй					
Яблоко 100гр	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из отварного картофеля с реп.луком, сол.огурцом раст.маслом 60гр.	69,04000	0,00088	0,00365	0,00681	0,06
Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	153,13000	0,00659	0,00800	0,01139	0,2
Рыба отварная 80 г.	151,84000	0,02177	0,00115	0,00000	0,08
Каша гречневая рассыпчатая 150г	170,36000	0,00409	0,00615	0,02513	0,15
Напиток из шиповника	75,16000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	720,03000	0,03715	0,01949	0,08406	0,745
Полдник					
Рагу из овощей 150г	104,86000	0,00187	0,00377	0,01502	0,15
Чай без сахара 200г	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	151,06000	0,00339	0,00395	0,02504	0,37
Всего:	1233,14300	46,69000	34,94000	171,82000	1,66

6 день



Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 20-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	395,84000	0,00037	0,00300	0,03395	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	576,51000	0,00348	0,00833	0,06712	0,395
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,80000	0,00045	0,00005	0,00137	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	75,33000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2
Свекла тушеная в сметанном соусе 150г	108,83000	0,00253	0,00366	0,01751	0,15
Котлета мясная 80 гр	174,30000	0,01623	0,00917	0,00288	0,08
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	541,32000	0,02462	0,01526	0,07339	0,745
Полдник					
Запеканка картофельная с овощами	174,25000	0,00332	0,00552	0,02562	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	269,72000	0,00484	0,00570	0,04745	0,37
Всего:	1231,09500	33,44000	29,39000	198,06000	1,61



Утверждаю

7 день

Меню-раскладка

ТРЕБ. дети № 4 от 21-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша геркулесовая безмолочная с раст.маслом 200г	169,91000	0,00372	0,00636	0,02515	0,2
Батон с маслом с сыром 40/5/9	163,08000	0,00545	0,00774	0,02136	0,051
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	382,26000	0,00917	0,01410	0,05832	0,451
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из моркови с растительным маслом 60 гр	42,17000	0,00078	0,00246	0,00678	0,06
Суп гороховый	122,13000	0,00406	0,00351	0,01710	0,2
Рагу из мяса кур 230 гр	744,47000	0,09132	0,01263	0,05456	0,23
Напиток из шиповника	75,16000	0,00032	0,00000	0,01817	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	1084,43000	0,09998	0,01914	0,11917	0,745
Полдник					
Капуста тушеная.	108,81000	0,00293	0,00482	0,01393	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Печенье 30 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	341,68000	0,00757	0,00656	0,05880	0,4
Всего:	1857,23800	117,22000	39,90000	246,39000	1,696

8 день



Утверждаю
[Signature]

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 22-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	398,62000	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	579,29000	0,00743	0,01089	0,06101	0,445
Завтрак второй					
Сок фруктовый 100г	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Итого:	46,00000	0,00050	0,00010	0,01010	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом 60г	143,55000	0,00094	0,00446	0,00672	0,06
Суп картофельный вегетарианский 200г	75,33000	0,00142	0,00181	0,01199	0,2
Каша гречневая рассыпчатая с овощами 150г	187,59000	0,00442	0,00659	0,02739	0,15
Кнели рыбные паровые 80 гр.	426,80000	0,01369	0,00903	0,00362	0,08
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	1008,33000	0,02446	0,02246	0,08936	0,74
Полдник					
Каша рисовая рассыпчатая 150г.	395,84000	0,00037	0,00300	0,03395	0,15
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	491,31000	0,00189	0,00318	0,05578	0,37
Всего:	1387,43400	34,28000	36,63000	216,25000	1,655

9 день

Утверждаю



Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 09-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша пшеничная безмолочная с маслом растит 200г	246,76500	0,00271	0,00512	0,01877	0,2
Батон с маслом	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Чай с сахаром	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Итого:	427,43500	0,00581	0,01045	0,05193	0,445
Завтрак второй					
Банан 100 гр	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Итого:	62,30000	0,00105	0,00007	0,01526	0,1
Обед					
Огурец консервированный 60 гр	7,28000	0,00042	0,00005	0,00127	0,06
Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,18	61,20500	0,00109	0,00175	0,00914	0,18
Плов из мяса кур 200 гр	284,40000	0,01083	0,01201	0,02453	0,2
Компот из сухофруктов.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01709	0,2
Хлеб ржаной 30 гр.	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,02
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Соль	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
Итого:	527,94500	0,01633	0,01438	0,07458	0,695
Полдник					
Макаронные изделия отварные с сыром 150 гр	134,50000	0,00427	0,00582	0,01367	0,15
Чай с лимоном 180 гр	35,59500	0,00004	0,00001	0,00837	0,18
Хлеб пшеничный 20 гр	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	216,29500	0,00582	0,00600	0,03206	0,35
Всего:	1132,99800	29,01000	30,89000	173,82000	1,59

10 день



Утверждаю

Меню-раскладка
ТРЕБ. дети № 4 от 10-ОСТ-25, 1.ДОУ 29, Дети (диетическое меню), 5 д 10,5 ч

Блюдо	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Выход блюда
Завтрак					
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным 180г					
Батон с маслом	336,70000	0,00022	0,00362	0,02374	0,18
Чай с сахаром	131,40000	0,00311	0,00533	0,02136	0,045
Итого:	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
	517,37000	0,00333	0,00895	0,05691	0,425
Завтрак второй					
Яблоко 100гр					
Итого:	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
	39,60000	0,00035	0,00035	0,01038	0,1
Обед					
Салат из отварной свеклы и моркови с растительным маслом 60гр.					
Борщ вегетарианский со сметаной	75,60000	0,00074	0,00532	0,00549	0,06
Котлета мясная 80 гр	137,86000	0,00135	0,00404	0,00854	0,2
Картофель отварной 150гр	174,30000	0,01623	0,00917	0,00288	0,08
Компот из сухофруктов.	230,72000	0,00474	0,00360	0,04141	0,15
Хлеб ржаной 30 гр.	74,56000	0,00049	0,00003	0,01708	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	54,30000	0,00198	0,00036	0,01254	0,03
Соль	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
Итого:	0,00000	0,00000	0,00000	0,00000	0,005
	793,54000	0,02705	0,02270	0,09796	0,745
Полдник					
Каша пшенная безмолочная с маслом растит 200г					
Чай с сахаром	398,62000	0,00432	0,00556	0,02784	0,2
Печенье 30 гр	49,27000	0,00000	0,00000	0,01181	0,2
Хлеб пшеничный 20 гр	137,40000	0,00312	0,00156	0,02304	0,03
Итого:	46,20000	0,00152	0,00018	0,01002	0,02
	631,49000	0,00896	0,00730	0,07271	0,45
Всего:	1534,27400	39,69000	39,30000	237,96000	1,72

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060877

Владелец Давыдова Лада Владимировна

Действителен с 08.04.2026 по 08.04.2027