

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел. /факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.О.Заведующего МБДОУ - детский
сад комбинированного вида №18

О.В.Шаройко

Приказ №393 от 09 декабря 2024 г.



**Примерное двухнедельное меню для
организации питания детей в возрасте
от 1 года до 3 лет
10,5-часового пребывания**

**Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18**

г. Екатеринбург, 2024

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Управление образования Верх-Исетского района
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
 детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.О.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

Приказ № 393 от 09 декабря 2024 г.



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
8/4	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	180	4,311	5,004	18,36	157
13/10	Кофейный напиток	180	2,07	1,98	9	80,1
7.035	Батон (Золотинка с В-каротином) с маслом	25/4	1,5	3	9,19	75,43
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			8,28	10,38	46,33	355,21
Обед						
10/1	Салат из моркови	40	0,46	2,65	4,39	43,20
14/2	Суп овощной со сметаной	180	1,08	3,51	5,58	58,77
14/8	Биточки из мяса	60	10	9,7	4,6	145,3
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	120	7,37	5,83	32,40	214,29
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0	16,56	63,90
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	2,64	0,48	13,36	52,125
Итого			21,82	22,17	76,89	577,585
Уплотненный полдник						
9/5,12/11	Творожная запеканка со сгущенным молоком	110	18,59	10,56	14,531	181,3
79/1	Кисло-молочный продукт в ассортименте ¹	180	3,96	4,32	6,39	97,56
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	30	1,65	0,15	12,3	58,3
Итого			24,20	15,03	33,221	337,16
Итого за день			54,30	47,58	156,441	1269,955

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18
О.В. Шаройко
Приказ № 393от «09» февраля 2024 г.



ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	180	4,05	3,6	20,7	131,67
14/10	Какао на молоке	180	2,61	2,349	15,462	121,5
7.034	Батон (Золотинка с В-каротином) с маслом, сыром	25/4/10	3,25	4,25	9,16667	114,167
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			10,31	10,599	55,12867	410,0167
Обед						
15/1	Салат из свежих овощей	40	0,672	2,648	3,944	50,4
17/2	Суп гороховый	180	3,87	3,60	14,31	106,20
21/8	Тефтели мясные в молочном соусе	60	6,65	6,82	5,67	132
18/3	Рагу из овощей	120	1,714286	2,742857	10,2	72,08571
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,333	0,018	12,33	64,8
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,125
Итого			15,21928	16,18885	56,474	477,6107
			6	7		1
Уплотненный полдник						
4/7	Рыба тушеная, с овощами	160	15,504	8,352	6,48	172,24
10/10	Чай	180	0	0	6,12	31,5
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
7.208	Кондитерские изделия в ассортименте ²	25	0,0047	0,00095	0	27,25
Итого			16,8837	8,47795	22,85	279,5733
Итого за день			42,41298	35,26580	134,45267	1167,200
			6	7		71

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад
комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко

Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
21/2	Суп молочный с лапшой, со сливочным маслом	160	2,72	2,96	9,6	76
13/10	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	2,61	12,06	80,1
7.035	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4	3,25	6,416667	19,58333	75,41667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			9,07	12,38667	51,04333	274,1967
Обед						
28/1	Салат из отварного картофеля с морковью и репчатым луком	40	0,624	2,72	4,264	45,6
31/2	Суп крестьянский с крупой (пшено, рис), капустой и сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,2
12/8	Гуляш из мяса	60	11,025	11,775	2,625	153,5
7.142	Каша перловая	120	8,6	6,8	37,8	170
7.493/1	Компот из замороженных ягод	180	0,1	0	24,5	96,00
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			23,949	25,615	88,299	596,4325
Уплотненный полдник						
3/6	Омлет с зеленым горошком	160	10,208	7,872	13,024	164,8
79/1	Кисло - молочные продукты в ассортименте ¹	150	3,9	4,35	6,375	81,3
8/12	Сдоба домашняя	50	4,38	3,26	27,02	70,8
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
Итого			19,863	15,607	56,669	365,4833
Итого за день			55,602	53,60867	196,01133	1236,1125

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Управление образования Верх-Исетского района
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
 детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.О. Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В. Шаройко
 Приказ № 393 от «09» февраля 2024 г.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
11/4	Капша пшеничная со сливочным маслом	180	5,877	5,373	28,107	167,4
14/10	Какао на молоке	180	2,61	2,349	15,462	121,5
7.034	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4/10	2,583333	1,5	7,333333	75,3
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			11,47033	9,622	60,70233	406,88
Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,552	3,304	2,72	43,2
14/2	Суп овощной со сметаной	180	1,08	3,51	5,58	58,77
4/9	Плов из мяса кури	180	17,226	15,705	29,655	342
5/10	Компот из чернослива и изюма	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			21,108	22,879	64,535	560,0025
Уплотненный полдник						
8/3	Капуста тушеная	120	2,52	2,052	9,768	92,4
12/10	Чай с молоком	180	0	0	6,12	58,5
7.307	Кондитерские изделия в ассортименте ²	25	0,0047	0,00095	0	27,25
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8»)	25	1,375	0,125	10,25	54,8
Итого			3,8997	2,17795	26,138	232,95
Итого за день			36,47803	34,67895	151,3753	1199,833

Пряник, печенье

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Управление образования Верх-Исетского района
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
 детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru.

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад
 комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко
 Приказ № 393 от «09» декабря 2024



ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
16/4	Каша «ассорти»	180	4,5	5,31	23,04	157,5
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,07	1,98	9	80,1
7.034	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4	3,25	6,416667	19,583333	75,41667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			10,22	14,10667	61,42333	355,6967
Обед						
10/1	Салат из моркови с растительным маслом	40	0,456	2,648	4,392	43,2
6/2	Щи вегетарианские со сметаной	180	1,44	2,34	5,85	49,5
37/8 3/11	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом с соусом молочным	200	14,16	14,14	27,31	318,34
5/10	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			18,306	19,488	64,132	527,0725
Уплотненный полдник						
19/5, 1/5	Суфле творожное с джемом	100	14,71	12,11	13,7	192,5
12/10	Чай с молоком	180	0	0	8,19	31,5
7.208	Кондитерские изделия в ассортименте ²	25	0,0047	0,00095	0	27,25
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
Итого			16,0897	12,23595	32,14	299,8333
Итого за день			44,6157	45,83062	157,6953	1182,603

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Управление образования Верх-Исетского района
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
 детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18
 О.В. Шаройко
 Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая на концентрированном молоке со сливочным маслом	180	5,4	4,77	27,63	175,5
12/10	Чай	180	0	0	6,12	31,5
7.035	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4	1,666667	3,25	9,833333	75,41667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			7,466667	8,42	53,58333	325,0967
Обед						
27/1	Салат из отварного картофеля с кукурузой	40	0,736	2,752	4,888	65,6
2/2	Борщ	180	1,53	3,87	9,27	78,30
21/8	Тефтели из мяса в молочном соусе	60	6,65	6,82	5,67	142
43/3	Лапша отварная	120	3,171429	2,914286	31,8	168,8571
15/10	Напиток из шиповника	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			14,337429	16,716286	78,208	570,7896
Уплотняющий полдник						
14/5, 12/11	Творожная запеканка с рисом со сгущенным молоком	100	10,875	7,42	14,085	192,5
10/0	Кисло-молочные продукты в ассортименте ¹	150	3,9	4,35	6,375	81,3
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
Итого			16,15	11,895	30,71	322,38333
Итого за день			37,954096	37,031286	162,30133	1218,26963

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел. /факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18
О.В.Шаройко
Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
5/4	Каша манная с молоком со сливочным маслом	180	4,77	4,59	24,75	160,2
14/10	Какао на молоке	180	3,51	3,15	20,61	121,5
7.034	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом, сыром	25/4/10	0,083333	2,416667	11,66667	75,41667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			12,76333	10,55667	66,82667	399,7967
Обед						
14/1	Салат из свежих овощей	40	0,648	2,648	4,296	44
5/2	Свекольник со сметаной	180	1,53	3,96	10,53	83,7
14/8	Котлеты из мяса	60	8,53	8,32	3,86	146
8/3	Капуста тушеная	120	3	2,485714	11,65714	106,2857
6/10	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	16,47	64,8
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			16,138	17,77371	56,83314	496,9182
Уплотненный полдник						
14/7	Суфле из рыбы	60	9,975	1,725	2,1	101,25
3/3	Картофельное пюре	100	2,225	3,05	14,90833	95,83333
10/10	Чай	180	0	0	8,19	58,5
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
7.307	Кондитерские изделия в ассортименте ²	25	0,0047	0,00095	0	27,25
Итого			13,5797	4,90095	35,44833	331,4167
Итого за день			42,48103	33,23133	159,10814	1228,1316

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко
Приказ № 393 от «09» декабря 2024

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая	180	5,4	4,77	27,63	148,5
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5
7.035	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4/10	4,166667	5,5	11,75	114,1667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			13,47667	13,82	69,79	426,8467
Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,552	3,304	2,72	51,2
16/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,2
32/8 1/11	Голубцы с мясом и с рисом с соусом молочным	200	15,92	10,96	11,31	246,34
4/10	Компот из изюма и кураги	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,95	0,375	10,05	52,125
Итого			20,312	18,599	49,73	492,765
Уплотненный полдник						
2/6	Омлет паровой	160	15,616	21,04	2,784	164,1
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9
9/12	Пирожок с картофелем	70	4,45	3,21	23,72	83,4
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
Итого			22,701	25,635	46,834	350,9833
Итого за день			56,48967	58,054	166,354	1270,595

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
 Управление образования Верх-Исетского района
 Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
 детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18

О.В.Шаройко
 Приказ № 393 от «09» декабря 2024

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Завтрак						
14/4	Каша ячневая	180	5,4	4,77	27,63	148,5
14/10	Какао с молоком	180	3,51	3,15	20,61	121,5
7.035	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4/10	4,166667	5,5	11,75	114,1667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			13,47667	13,82	69,79	426,8467
Обед						
20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	0,552	3,304	2,72	51,2
16/2	Суп крестьянский с крупой и сметаной	180	1,62	3,96	9,09	79,2
32/8 1/11	Голубцы с мясом и с рисом с соусом молочным	200	15,92	10,96	11,31	246,34
4/10	Компот из изюма и кураги	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,95	0,375	10,05	52,125
Итого			20,312	18,599	49,73	492,765
Уплотненный полдник						
2/6	Омлет паровой	160	15,616	21,04	2,784	164,1
12/10	Чай с молоком	180	1,26	1,26	10,08	54,9
9/12	Пирожок с картофелем	70	4,45	3,21	23,72	83,4
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)»	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
Итого			22,701	25,635	46,834	350,9833
Итого за день			56,48967	58,054	166,354	1270,595

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Управление образования Верх-Исетского района
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад комбинированного вида № 18

620034, г. Екатеринбург ул. Бебеля 118 а тел./факс: (343)245-01-27 Email: mdou18@eduekb.ru,

УТВЕРЖДЕНО

И.о.Заведующего МБДОУ – детский сад комбинированного вида № 18
О.В.Шаройко
Приказ № 393 от «09» декабря 2024 г.



ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ тех. карты	Наименование блюд	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭП, ккал
Завтрак						
16/4	Каша «ассорти»	180	4,5	5,31	23,04	157,5
13/10	Кофейный напиток на молоке	180	2,7	2,61	12,06	80,1
7.034	Батон (Золотинка с В-каротином) со сливочным маслом	25/4	3,25	6,416667	19,58333	75,41667
Второй завтрак						
19/10	Сок, фруктовое пюре или фрукты в ассортименте ³	100	0,4	0,4	9,8	42,68
Итого			10,85	14,73667	64,48333	355,6967
Обед						
10/1	Салат из моркови	40	0,456	2,648	4,392	43,2
2/2	Борщ со сметаной	180	1,53	3,87	9,27	78,3
3/8	Мясо, тушеное с овощами	180	14,13	14,13	17,82	256,5
4/10	Компот из кураги и изюма	180	0,27	0	16,56	63,9
8/13	Хлеб ржаной с добавлением йода	30	1,98	0,36	10,02	52,1325
Итого			18,366	21,008	58,062	494,0325
Уплотненный полдник						
19/5, 1/1/5	Суфле творожное с джемом	100	14,7	12,1	13,7	192,5
10/10	Чай	180	4,77	3,51	29,16	31,5
7/13	Хлеб пшеничный (с добавлением «Валетек-8)	25	1,375	0,125	10,25	48,58333
7.307	Кондитерские изделия в ассортименте ²	25	0,0047	0,00095	0	27,25
Итого			20,8497	15,73595	53,11	299,8333
Итого за день			50,0657	51,48062	175,6553	1149,563