

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ детский сад №1 «Теремок»  
\_\_\_\_\_ Невтева С.В.

### Примерное меню с 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества, г			энергетич. ценность, ккал	Витамин, С	№ рецепта
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
Завтрак	<b>Суп мучной</b>	150	5,163	6,275	35,463	208,88	24,1	№ 8
	Картофель	40						
	Мука	15						
	Яйцо	10						
	Лук/морковь	5/5						
	Слив.масло/раст.масло	1/2						
	<b>Батон с сыром</b>	25/10	2,92	0,88	20,52	100		№ 7
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						
2 завтрак	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Салат луковый</b>	50	0,89	4	3,52	50	3,05	№15
	Лук	50						
	Растит. Масло/Сахар	2/1						
	<b>Суп пшеничный</b>	180	12,5	10,52	25,36	239,2	24,1	№60
	Мясо	0						
	Картофель	50						
	Пшено	10						
	Лук/морковь	5/5						
	Масло сливочное	2						
<b>Тефтеля мясная</b>	60	11,68	13,05	10,705	154,5	0,3	№37	

	Мясо	40						
	Лук,рис,яйцо,мука	5/5/3/5						
	Раст.масло/Слив.масло	1/1						
	Томат.паста	1						
	<b>Каша гороховая</b>	130	11,612	7,47	29,93	206	2,34	№29
	Горох	45						
	Слив.масло	2						
	<b>Компот</b>	150	1,04		26,96	103		№3
	Сухофрукты	10						
	Сахар	8						
	<b>Хлеб</b>	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
	Полдник	<b>Сочник с творогом</b>	80	8,49	6,75	13,65	142,72	7,4
Творог		30						
Мука		30						
Сахар/Яйцо		5/3						
Молоко		10						
Слив.масло		5						
Дрожжи		3						
<b>Чай сладкий</b>		180			15	56,1		№1
Сахар/чай-заварка		8/0,3						
<b>Итого за первый день</b>			60,42	52,53	226,73	1528,60	61,64	

**День 2**

Завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	150	8,52	12,42	49,94	299,2	0,54	№16
	Манка	15						
	Молоко	150						
	Сахар/Сливочн.масло	8/2						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Батон</b>	25	2,92	0,88	20,52	100		№6
2 завтрак	<b>Сок фруктовый</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Салат из капусты,морк,лука</b>	50	1,68	6,49	5,57	72,8	0,63	№10
	Капуста/морковь	30/10						

	Лук	5						
	Сахар	2						
	Растит.масло	2						
	<b>Суп гречневый</b>	180	13,75	10,73	14,05	255	39,3	№23
	Мясо	0						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Гречка	10						
	Сливочн.масло	2						
	<b>Манты</b>	130	23,93	12,3	85,24	362,11	10,32	№30
	Мясо	40						
	Картофель	40						
	Лук	5						
	Мука	40						
	Яйцо	3						
	Сливочн.масло	2						
	<b>Кисель</b>	150	1,36	0	29,02	97		№4
	Кисель витаминизированный/сахар	25/8						
	<b>Хлеб</b>	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
Полдник	<b>Яйцо отварное</b>	40	4	4,9	0,15	63,5		№46
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Хлеб с маслом</b>	30/5	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
<b>Итого за второй день</b>			62,56	57,78	285,72	1712,61	50,79	
<b>День 3</b>								
Завтрак	<b>Суп молочный вермишелевый</b>	150	6,58	9	26,12	193,8	1,5	№58
	Молоко	150						
	Вермишель	10						
	Слив.масло/Сахар	2/5						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/Чай	8/3						
	<b>Батон с повидлом</b>	25/10	13,78	12,64	50,11	265		№57

	Батон	25						
	Повидло	10						
Завтрак	<b>Банан</b>	100	1,2		22,4	91		№51
Обед	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	50	0,42	2	16,13	67		№12
	Морковь/Изюм	50/3						
	Растит.масло/Сахар	1/1						
	<b>Суп рисовый с курицей</b>	180	12,5	10,52	25,36	239,2	24,1	№24
	Мясо куриное	10						
	Картофель	50						
	Рис	10						
	Лук/морковь	5/5						
	Слив.масло	2						
	<b>Овощное рагу с курицей</b>	180	13,15	15,23	20,945	247,32	13,05	№31
	Мясо курицы	30						
	Картошка/капуста	50/50						
	Лук/морковь	10/10						
	Томат.паста	2						
	Растит.масло	2						
	<b>Компот</b>	150	1,04		26,96	103		№3
	Сухофрукты	10						
Сахар	8							
<b>Хлеб</b>	40	4,38	1,32	30,78	120		№6	
Полдник	<b>Пряники</b>	60	2,36	1,88	30	146,4		№50
	<b>Кисломолочный продукт</b>	150	7,2	5,76	8,2	234	1,4	№2
<b>Итого за третий день</b>			62,61	58,35	272,01	1762,82	40,05	

**День 4**

Завтрак	<b>Каша геркулесовая молочная</b>	150	9	11,74	32,21	267	0,54	№29
	Молоко	150						
	Геркулес	25						
	Слив.масло/сахар	2/8						
	<b>Батон</b>	25	2,92	0,88	20,52	100		№6
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						

Завтрак	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Салат из свеклы с изюмом.</b>	50	0,63	4	8,48	66,8	4	№13
	Свекла	50						
	Изюм	5						
	Сахар	1						
	Растит.масло	1						
	<b>Щи на мкб</b>	180	12,29	10,22	17,78	211,94	40,05	№25
	Мясо	10						
	Картофель/капуста	50/40						
	Лук/морковь	5/5						
	Томатная паста	2						
	Сливочное масло	2						
	<b>Макаронны отварные</b>	130	5,9	8,11	31,29	199,1	1,5	№36
	Макаронны	45						
	Слив.масло	5						
	<b>Тефтеля рыбная</b>	70	27,15	7,78	6,45	144,55	0,05	№40
	Рыба свежая	70						
	Лук/яйцо	5/3						
	Томат.паста/рис/мука	2/5/3						
	Растит.масло/молоко/хлеб	1/5/5						
	Полдник	<b>Компот</b>	150	1,36	0	29,02	103	0,8
Сухофрукты./сахар		10/5						
<b>Хлеб ржаной</b>		40	2,64	0,92	18	120		№56
<b>Ватрушка с творогом</b>		80	13,786	11,17	40,894	312,13	0,45	№43
Мука		30						
Молоко		10						
Яйца/сахар		3/5						
Творог		30						
Слив.масло		5						
Дрожжи		3						
Итого за четвертый день	<b>Какао</b>	180			15	56,1		№66
	Сахар/какао -порошок/молоко	8/4/50						
			76,18	54,82	244,74	1692,72	47,39	

День 5								
Завтрак	<b>Каша пшеничная молочная</b>	150	8,67	10,78	34,29	217,25	0,54	№18
	Молоко	150						
	Пшено	25						
	Слив.масло/сахар	2/8						
	<b>Батон с маслом</b>	25/5	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Масло сливочное	5						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
2завтрак	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Винегрет</b>	50	1,07	4	7,24	58,4	12,6	№14
	Свекла/лук/морковь	10/5/10						
	Картофель/капуста	15/10						
	Растит.масло	2						
	<b>Суп лапша на мкб</b>	180	12,5	10,52	25,56	239,2	24,1	№26
	Мясо	10						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Вермишель	10						
	Сливочное масло	2						
	<b>Гречка отварная</b>	130	8,55	7,23	41,175	204,5		№22
	Гречка	45						
	Слив.масло	2						
	<b>Гуляш</b>	60	10,45	11,89	5,45	176,28	8,6	№38
	Мясо	30						
	Лук/морковь	10/10						
	Томат.паста	2						
	Растит.масло	2						
	Мука	3						
	<b>Кисель</b>	150	1,04		26,96	103		№3
Кисель витаминизированный	25							
Сахар	8							
<b>Хлеб</b>	40	4,38	1,32	30,78	120		№6	

Полдник	<b>Вафли</b>	60	3,54	15,66	37,8	247	0,03	№48
	<b>Чай сладкий</b>	180			0,15	56,1	0,54	№1
	Сахар/чай	8/0,3						
<b>Итого за пятый день</b>			53,62	62,28	255,03	1633,83	46,41	

**День 6**

Завтрак	<b>Макаронные отварные с сахаром</b>	150	9,4	9,4	30,5	301,96	0,19	№36
	Макаронные	45						
	Слив.масло/сахар	5/8						
	<b>Чай сладкий</b>	180			0,15	56,1	0,54	№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Батон с сыром</b>	25/10	4,38	1,32	30,78	100		№7
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
2завтрак обед	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	50	0,42	2	16,13	66,8	2,19	№13
	Свекла	50						
	Сахар	1						
	Чеснок	1						
	Растит.масло	1						
	<b>Суп рисовый с курицей</b>	180	12,73	10,41	29,54	255,5	16,8	№24
	Мясо	10						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Рис	10						
	Сливочное масло	2						
	<b>Жаркое по-домашнему</b>	180	13,74	14,27	22,82	246,8	69,35	№54
	Мясо	30						
	Картофель	130						
	Лук/морковь	10/10						
	Растит.масло	2						
<b>Компот</b>	150	1,04		26,96	103	0,8	№3	
Сухофрукты/сахар	10/8							
<b>Хлеб</b>	40	4,38	1,32	30,78	120		№6	

Полдник	<b>Ватрушка с творогом</b>	80	13,786	11,17	40,894	312,13	0,45	№43
	Мука	30						
	Молоко	10						
	Яйцо/сахар	3/5						
	Творог	30						
	Слив.масло	5						
	Дрожжи	3						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
<b>Итого за шестой день</b>			63,08	52,59	253,65	1710,49	90,67	
<b>День 7</b>								
Завтрак	<b>Каша рисовая молочная</b>	150	7,23	18,39	36,78	332,2	0,54	№19
	Молоко	150						
	Рис	25						
	Сахар/слив.масло	8/2						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Батон</b>	25	2,92	0,88	20,52	100		№6
2 завтрак	<b>Яблоко</b>	100	0,4		11,3	46		№51
обед	<b>Салат из моркови с изюмом</b>	50	0,63	4	8,48	66,8	4	№12
	Морковь/изюм	50/3						
	Сахар/растит.масло	1/1						
	<b>Суп лапша</b>	180	12,5	10,52	25,36	239,2	24,1	№26
	Мясо	0						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Вермишель	10						
	Слив.масло	2						
	<b>Перловка отварная</b>	130				261,6		№62
	Перловка	45						
	Слив.масло	2						
	<b>Котлета мясная</b>	70	13,46	11,78	13,95	189,1	0,08	№41
	Мясо	40						

	Лук	10						
	Хлеб	5						
	Растит.масло/слив.масло	2/2						
	Мука	5						
	Яйцо	3						
	Томатная паста	2						
	<b>Кисель</b>	150	1,36		29,02	97		№4
	Кисель витаминизированный	25						
	Сахар	8						
	<b>Хлеб</b>	40	4,38	1,1	25,65	120		№6
полдник	<b>Омлет</b>	80	11,4	10,8	9,53	159,67	0,62	№47
	Молоко	40						
	Яйцо	40						
	Сливочное масло	2						
	<b>Чай сладкий</b>	150			15	46,75		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Хлеб</b>	30	2,92	0,88	20,52	100		№6
<b>Итого за седьмой день</b>			57,20	58,35	231,11	1814,42	29,34	
<b>День 8</b>								
Завтрак	<b>Каша манная молочная</b>	150	8,52	12,42	49,94	299,2	0,54	№16
	Молоко	150						
	Манка	15						
	Сахар/слив.масло	8/2						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	<b>Батон с маслом</b>	25/5	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Масло сливочное	5				36,1		
2 завтрак	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Салат из капусты,моркови,лука</b>	50	1,68	6,49	5,57	72,8	0,63	№10
	Капуста/морковь	30/10						
	Лук	5						
	Сахар/соль	2/1						
	Растит.масло	2						

	<b>Суп гороховый на курином бульоне</b>	180	16,03	10,55	26,9	260,8	9,3	№27
	Мясо	10						
	Картофель	50						
	Горох	15						
	Лук/морковь	5/5						
	Слив.масло	2						
	<b>Картофельное пюре</b>	130	4,4	5,72	30,27	183,85	40,5	№53
	Картофель	130						
	Молоко	40						
	Сливочное масло	5						
	<b>Гуляш</b>	60	10,45	11,89	5,45	176,28	8,6	№39
	Мясо	30						
	Лук/морковь	10/10						
	Томат.паста/мука	2/3						
	Растит.масло	2						
	<b>Компот</b>	150	1,04		26,96	103	0,8	№3
	Сахар/сухофрукты	8/10						
	<b>Хлеб</b>	40	4,38	1,32	30,78	120		
Полдник	<b>Пирожок с повидлом</b>	60	3,45	1,4	33,33	251,4		№45
	Мука	30						
	Молоко	20						
	Слив.масло	5						
	Повидло	5						
	Дрожжи	2						
	<b>Кисломолочный напиток</b>	150	7,2	5,76	6,15	175,5	1,5	№2
<b>Итого за восьмой день</b>			60,57	56,43	260,97	1891,03	61,87	

**День 9**

Завтрак	<b>Каша кукурузная молочная</b>	150	8,67	10,78	34,29	260,7	0,54	№59
	Молоко	150						
	Кукурузная крупа	25						
	Сахар	8						
	Сливочное масло	2						
	<b>Батон</b>	25	2,92	0,88	20,52	100		№6



	Повидло/слив.масло	10/2						
	<b>Какао</b>	150			15	46,75		№66.
	Сахар/молоко/какао-порошок	8/50/4	0					
<b>Итого за девятый день</b>			62,78	58,05	248,27	1658,05	15,32	

**День 10**

Завтрак	<b>Каша ячневая молочная</b>	150	8,7	9	42,2	282,3	1,5	№20
	Молоко	150						
	Ячневая крупа	25						
	Слив.масло	2						
	Сахар	8						
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						
	<b>Батон с повидлом</b>	25/10	13,78	12,64	50,11	265		№57
	Повидло	10						
2 завтрак	<b>Фруктовый сок</b>	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	<b>Винегрет</b>	50	1,07	4	7,27	58,4	12,6	№14
	Лук/морковь	5/10						
	Картофель/капуста	15/10						
	Растит.масло	2						
	Свекла	10						
	<b>Суп с клецками на м/к бульоне</b>	180	10,06	8,42	20,29	183,44		№52
	Мясо	10						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Слив.масло	2						
	Мука/яйцо	15/10						
	<b>Плов</b>	180	13,01	14,39	34,765	282,16	2,95	№34
	Мясо	30						
	Лук/морковь	10/30						
	Рис	45						
	Растит.масло/чеснок	3/2						
	<b>Кисель</b>	150	1,04		26,96	103	0,8	№3
Сахар/кисель витаминизированный	8/25							

	<b>Хлеб</b>	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
Полдник	<b>Печенье</b>	60	4,38	1,32	30,78	247	0,03	№48
	<b>Чай сладкий</b>	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						
<b>Итого за десятый день</b>			55,46	50,65	273,00	1709,50	17,88	
<b>Всего за десять дней</b>			<b>614,47</b>	<b>561,83</b>	<b>2551,22</b>	<b>17114,07</b>	<b>461,36</b>	





|

|

|

|







|









|