

Утверждено приказом МАДОУ «Курманаевский детский сад №1 «Теремок» от 01.03.2023 года № 15



**Основное (двухнедельное) меню для детей 3-7 лет
МАДОУ «Курманаевский детский сад №1 «Теремок» общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением
художественно-эстетического развития воспитанников»
с. Курманаевка Курманаевского района Оренбургской области**

Утверждаю
Заведующий МАДОУ детский сад №1 «Теремок»

Невтеева 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			
День 1								
Завтрак	Суп мучной	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						
	Батон с сыром	25/10	2,92	0,88	20,52	100		№ 7
	Сыр	10	2,7	2,7		36,1	0,35	
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
Сахар/чай-заварка	8/0,3							
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	Салат луковый	50	0,89	4	3,52	50	3,05	№15
	Лук	50						
	Растит. Масло/Сахар	2/1						
	Суп пшениный	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						
Тефтеля мясная	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						
	Каша гороховая	130	11,612	7,47	29,93	206	2,34	№29
	Горох	45						
	Слив.масло	2						
	Компот	150	1,04		26,96	103		№3
	Сухофрукты	10						
	Сахар	8						
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
Полдник	Сочник с творогом	80	8,49	6,75	13,65	142,72	7,4	№61
	Творог	30						
	Мука	30						
	Сахар/Яйцо	5/3						
	Молоко	10						
	Слив.масло	5						
	Дрожжи	3						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						
Итого за первый день			60,42	52,53	226,73	1528,60	61,64	

День 2

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

	Лук	5						
	Сахар	2						
	Растит.масло	2						
	Суп гречневый	180	13,75	10,73	14,05	255	39,3	№23
	Мясо	0						
	Картофель	50						
	Лук/морковь	5/5						
	Гречка	10						
	Сливочн.масло	2						
	Манты	140	23,93	12,3	85,24	362,11	10,32	№30
	Мясо	40						
	Картофель	40						
	Лук	10						
	Мука	40						
	Яйцо	3						
	Сливочн.масло	3						
	Кисель	150	1,36	0	29,02	116,19		№4
	Кисель витамин./сахар	25/5						
	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
Полдник	Яйцо отварное	40	4	4,9	0,15	63,5		№46
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	Хлеб с маслом	30/5	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Сливочное масло	5	0,06	8,3	0,09	74,8		
Итого за второй день			62,56	57,78	285,72	1731,80	50,79	
День 3								
Завтрак	Суп молочный вермишелевый	150	6,58	9	26,12	193,8	1,5	№58
	Молоко	150						
	Вермишель	10						
	Слив.масло/Сахар	2/5						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/Чай	8/3						
	Батон с повидлом	25/10	13,78	12,64	50,11	265		№57

	Батон	25						
	Повидло	10						
Завтрак	Банан	100	1,2		22,4	91		№51
Обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,42	2	16,13	67		№12
	Морковь/Изюм	50/3						
	Растит.масло/Сахар	1/1						
	Суп рисовый с курицей	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						
	Овощное рагу с курицей	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						
	Компот	150	1,04		26,96	103		№3
	Сухофрукты	10						
	Сахар	8						
	Хлеб	40	4,38	1,32	30,78	120		№6
Полдник	Пряники	60	2,36	1,88	30	146,4		№50
	Кисломолочный продукт	150	7,2	5,76	8,2	234	1,4	№2
Итого за третий день			62,61	58,35	272,01	1762,82	40,05	
День 4								
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	9	11,74	32,21	267	0,54	№29
	Молоко	150						
	Геркулес	25						
	Слив.масло/сахар	2/8						
	Батон	25	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						

Завтрак	Фруктовый сок	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	Салат из свеклы с изюмом.	50	0,63	4	8,48	66,8	4	№13
	Свекла	50						
	Изюм	5						
	Сахар	1						
	Растит.масло	1						
	Щи на мкб	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						
	Макароньы отварные	130	5,9	8,11	31,29	199,1	1,5	№36
	Макароньы	45						
	Слив.масло	5						
	Тефтели рыбная	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						
	Компот	150	1,36	0	29,02	103	0,8	№4
	Сухофрукты./сахар	10/5						
Хлеб ржаной	40	2,64	0,92	18	120		№56	
Полдник	Ватрушка с творогом	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						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
Итого за четвертый день				76,18	54,82	244,74	1692,72	47,39

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

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

День 6

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

Полдник	Ватрушка с творогом	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						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
Сахар/чай	8/0,3							
Итого за шестой день			63,08	52,59	253,65	1731,49	90,67	
День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	7,23	18,39	36,78	332,2	0,54	№19
	Молоко	150						
	Рис	25						
	Сахар/слив.масло	8/2						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	Батон	25	2,92	0,88	20,52	100		№6
2 завтрак	Яблоко	100	0,4		11,3	46		№51
обед	Салат из моркови с изюмом	50	0,63	4	8,48	66,8	4	№12
	Морковь/изюм	50/3						
	Сахар/растит.масло	1/1						
	Суп лапша	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						
	Перловка отварная	130				261,6		№62
	Перловка	45						
	Слив.масло	2						
	Котлета мясная	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						
	Кисель	150	1,36		29,02	97		№4
	Кисель витамин	25						
	Сахар	5						
	Хлеб	40	4,38	1,1	25,65	120		№6
полдник	Омлет	80	11,4	10,8	9,53	159,67	0,62	№47
	Молоко	40						
	Яйцо	40						
	Сливочное масло	2						
	Чай сладкий	150			15	46,75		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	Хлеб	30	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Итого за седьмой день		57,20	58,35	231,11	1814,42	29,34	
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная	150	8,52	12,42	49,94	299,2	0,54	№16
	Молоко	150						
	Манка	15						
	Сахар/слив.масло	8/2						
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай	8/0,3						
	Батон с маслом	25/5	2,92	0,88	20,52	100		№6
	Масло сливочное	5				36,1		
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,5		10,1	56		№5
Обед	Салат из капусты,моркови,лука	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						

	Суп гороховый на курином бульоне	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						
	Картофельное пюре	130	4,4	5,72	30,27	183,85	40,5	№53
	Картофель	130						
	Молоко	40						
	Сливочное масло	5						
	Гуляш	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						
	Компот	150	1,04		26,96	103	0,8	№3
	Сахар/сухофрукты	8/10						
	Хлеб	40	4,38	1,32	30,78	120		
Полдник	Пирожок с повидлом	60	3,45	1,4	33,33	251,4		№45
	Мука	30						
	Молоко	20						
	Слив.масло	5						
	Повидло	5						
	Дрожжи	2						
	Кисломолочный напиток	150	7,2	5,76	6,15	175,5	1,5	№2
Итого за восьмой день			60,57	56,43	260,97	1891,03	61,87	

День 9

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

	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар	8						
	Чай-заварка	0,3						
	Батон	25	2,92	0,88	20,52	100		№ 6
2 завтрак	Фруктовый сок	100	0,5		10,1	56		№5
	Салат луковый	50	1,68	6,49	5,57	72,8	0,63	№15
	Лук	50						
	Растит.масло/сахар	2/1						
	Борш на мкб	180	13,01	10,22	22,14	232,4	12,65	№22
	Мясо	10						
	Картофель/капуста/свекла	50/40/20						
	Лук/морковь	5/5						
	Томат.паста	2						
	Растит.масло	2						
	Рыба тушеная с овощами	70	11,85	11,44	1,9	110,6		№42
	Рыба свежая	70						
	Томат.паста	2						
	Лук/морковь	10/10						
	Мука	3						
	Растит.масло	3						
	Макароны отварные	130	5,9	8,11	31,29	199,1	1,5	№49
	Макароны	45						
	Слив.масло	2						
	Компот	150	1,56		29,02	103		№4
	Сухофрукты	10						
	Сахар	8						
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,92	18	120		№56
	Творожная запеканка с повидлом	90	11,128	8,33	24,921	200,6		№44
	Молоко	40						
	Творог	30						
	Яйцо	10						
	Сахар	2						
Полдник	Манка	8						

	Повидло/слив.масло	10/2						
	Чай сладкий	150			15	46,75		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3	0					
Итого за девятый день			62,78	58,05	248,27	1658,05	15,32	

День 10

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

	Хлеб	40	2,92	0,88	20,52	120		№6
Полдник	Печенье	60	4,38	1,32	30,78	247	0,03	№48
	Чай сладкий	180			15	56,1		№1
	Сахар/чай-заварка	8/0,3						
Итого за десятый день			55,46	50,65	273,00	1709,50	17,88	
Всего за десять дней			614,47	561,83	2551,22	17135,07	461,36	