

Примерное меню для детей в детском саду весна 2026 г. Утверждено: Заведующий МБДОУ д/с "Журавушка" с. Вишенное

Возрастная категория: 3-7 лет

День	Наименование блюда	Пищевые вещества			Калорийность, ккал	Минеральные вещества (мг)					№ рецептуры	
		Выход, гр	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	Ca	P	Mg	Fe		
	Завтрак											
	Суп молочный маняный	150	3,61	3,81	12,62	0,045	10,68	119,11	103,09	17,29	0,19	94
	Бутерброд с маслом	305	2,45	7,55	14,62	1,36	8,14	25,46	8,66	8,66	0,54	1
	Чай с сахаром с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41,0	2,83	12,8	4,0	2,20	0,32	393
	Итого завтрак:		6,18	11,38	37,44	276,3	3,51	140,1	132,6	28,2	1,05	
	2-й завтрак											
	Сок фруктовый	130/150	0,75	0	15,15	64,0	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
	Обед											
	Рассольник "Денинградский"	200	1,68	4,09	13,27	97	6,60	19,2	53,4	21,3	0,77	76
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	20,80	6,74	18,50	205,0	0,00	10,60	87,50	17,4	0,89	пр
	Котлеты из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173	0,05	10,50	47,4	14,10	1,17	282
	Компот из яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	0,00	28,60	13,90	5,40	1,12	372
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,14	41,40	26,10	13,50	1,06	пр
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,013	4	17,92	8,46	0,48	пр
	Итого обед:		38,93	20,88	86,48	677,34	10,84	123,96	246,18	80,18	5,49	
	Полдник											
	Булочка "Веснушка"	70	5,46	4,28	37,70	211	0,05	0,00	62,8	0,00	0,00	473
	Какао с молоком	180/107	3,67	3,19	15,82	107,0	0,00	10,00	2,5	1,30	0,28	397
	Итого полдник:		9,13	7,47	53,52	318,4	0,05	72,8	141,10	1,30	0,28	
	Итого за день:		54,99	39,73	192,59	1336,04	0,46	17,38	347,31	530,33	8,92	
	Завтрак											
	Суп молочный рисовый	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,000	12,00	87,20	30,50	1,02	94
	Чай с сахаром с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	4,00	2,20	0,32	393
	Бутерброд с маслом	305	2,45	7,55	14,62	136,0	0,04	8,1	25,5	8,66	0,54	1
	Итого завтрак:		6,18	11,38	37,44	276,30	0,04	32,94	116,66	41,36	1,88	
	2-й завтрак											
	Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,020	12,8	8,80	7,2	1,76	368
	Обед											
	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,006	1,05	6,9	4,20	0,18	81
	Гуляши из отварного мяса	120	15,47	12,22	3,93	187,5	0,05	0,60	29,2	124,2	1,15	277
	Каша пшеничная вязкая "Артек"	130	4,67	4,86	25,83	166,0	0,08	16,6	103,0	36,7	1,45	168
	Компот из яблок	180/10	0,14	0,14	21,49	87,8	0,0	0,36	28,6	13,9	1,12	372
	Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,14	0,06	41,4	26,1	1,06	пр
	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,013	4	13,66	17,92	0,48	пр
	Итого обед:		29,06	22,55	85,89	664,10	0,29	6,07	136,36	292,32	5,44	
	Полдник											
	Оладьи с повидлом	60/10	4,83	7,13	20,8	166,2	0,065	0,31	191,50	0	0,90	448
	чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	2,83	4,0	2,2	0,32	392
	Итого полдник:		4,89	7,15	30,76	206,15	0,07	3,14	204,30	4,00	1,22	
	Итого за день:		40,45	41,40	161,93	1181,75	0,42	20,04	386,40	421,78	10,30	

Завтрак												
Суп молочный с гречневой крупой	150	2,99	2,74	8,54	70,8	0,030	0,00	8,4	29,40	5,90	0,34	94
Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,04	0,00	8,1	25,5	8,7	0,54	1
Итого завтрак:		5,56	10,31	33,36	247,80	0,07	2,83	29,34	58,86	16,76	1,20	
2-й завтрак												
Сок фруктовый	130/150	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
Обед												
Борщ с капустой, картофелем, сметаной	200	1,36	3,86	5,34	61,60	0,09	6,60	19,20	53,36	21,32	0,77	57
Жаркое по домашнему	160	20,8	5,33	18,50	205,0	0,05	0,45	30,5	69,7	25,0	0,90	276
Напиток из шиповника	180/10	0,61	0,25	18,67	79,00	0,080	20,03	60,00	177,10	44,10	1,63	398
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,5	1,06	111
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61,00	0,130	4	13,66	17,92	8,46	0,48	111
Итого обед:		27,16	10,55	64,09	460,60	0,49	31,14	164,72	344,22	112,38	4,84	
Полдник												
Ватрушка с творогом или повидлом	35	4,61	2,74	14,59	101,0	0,056	0	62,80	138,60	10,40	1,54	458
Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40	0,00	2,83	12,8	4,0	2,2	0,32	392
Итого полдник:		4,67	2,76	24,58	141,00	0,06	2,98	75,60	142,60	12,60	1,86	
Итого за день:		38,14	23,94	137,18	913,40	0,64	39,95	280,16	556,18	147,74	10,00	
Завтрак												
Суп молочный с пшенной крупой	150	2,99	2,74	8,54	70,80	0,13	0	9,98	71,62	25,06	0,84	94
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,040	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	2,83	12,80	4,0	2,20	0,32	393
Итого завтрак:		5,56	10,31	33,36	247,80	0,17	2,83	30,92	101,08	35,92	1,70	
2-й завтрак												
Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,02	8,0	12,8	8,8	7,2	1,76	368
Обед												
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,92	46,26	0,013	3,82	13,66	17,92	8,46	0,48	34
Суп - лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8	0,050	0,00	10,60	87,50	17,4	0,89	86
Плов из птицы	140	14,00	12,93	23,41	266	0,12	0,00	8,7	112,5	74,4	2,50	304
Компот из яблок	180/10	0,14	0,14	21,49	87,80	0,00	0	28,60	13,90	5,40	1,12	372
Хлеб пшеничный	30	2,08	0,69	9,89	54	0	0,06	41,1	26,10	13,50	1,06	111
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,013	4	13,66	17,92	8,46	0,48	111
Итого обед:		21,3	20,74	80,94	506,86	0,34	8,24	116,35	275,84	127,65	6,53	
Полдник												
Запеканка из творога с морковью	100	11,66	10,29	23,78	234	0,05	0,15	62,8	138,6	10,4	1,54	238
чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,000	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	392
Итого полдник:		11,72	10,31	33,77	274	0,05	2,98	75,6	142,60	12,6	1,86	
Итого за день:		38,20	41,68	155,91	1153,86	0,58	22,05	235,67	528,32	183,37	11,85	

		Завтрак													
5-й день Пятница	Обло отварное	1 шт.	5,08	4,60	0,28	63,0	0,064	0,68	121,1	103,48	18,10	0,38	213		
	Икра кабачковая. Хлеб пшеничный	53/30	0,45	2,35	2,96	35	0	16,22	18,68	13,80	7,58	0,26	53		
	Чай с сахаром с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41,0	0,000	3	12,80	4,00	2,20	0,32	393		
	Итого завтрак:		5,65	6,97	13,44	138,80	0,19	19,73	152,58	121,28	27,88	0,96			
	2-й завтрак														
	Сок фруктовый	130/150	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399		
	Обед														
	Огурец консервированный	54,6	0,84	0,00	0,18	4,80	0,006	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18	32		
	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	19,20	53,36	21,32	0,77	80		
	Котлета рыбная	70	10,59	6,47	4,17	117,0	0,08	5,46	112,80	110,4	18,1	0,85	255		
Пюре картофельное	130	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	36,97	86,60	27,75	1,01	321			
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372			
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	41,40	26,10	13,50	1,06	пр			
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр			
Итого обед:		21,79	15,13	84,24	561,99	0,52	32,88	240,80	335,02	102,21	5,89				
Полдник															
Пряники (кондитерское изделие)	40	2,30	2,90	22,30	125,10	0,070	0	191,50	0,00	0,00	0,90	469			
Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,000	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	392			
Итого полдник:		2,36	2,92	32,29	165,10	0,07	3,14	204,30	4,00	2,20	1,22				
Итого за день:		30,55	25,02	145,12	929,89	0,80	58,75	608,18	470,80	138,29	10,17				
		Завтрак													
6-й день Понедельник	Суп молочный манный	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,045	0,68	119,11	103,09	17,29	0,19	94		
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,040	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1		
	Чай с сахаром с лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393		
	Итого завтрак:		6,18	11,38	37,44	276,30	0,09	3,51	140,05	132,55	28,15	1,05			
	2-й завтрак														
	Яблоко	80	0,32	0	7,84	35,2	0,02	8,00	12,8	8,8	7,2	1,76	368		
	Обед														
	Суп картофельный с мясн.фрикадельками	250	6,63	5,18	15,44	135	0,110	8,96	23,2	94,5	29,1	1,17	83		
	Макаронные изделия отварные с сыром	130/22	9,29	10,01	22,71	218,00	0,040	0,40	15,76	23,44	8,4	0,47	206		
	Компот из сухофруктов	180	0,40	0,02	24,98	101,7	0,0	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376		
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	41,40	26,10	13,50	1,06	пр			
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	пр			
Итого обед:		21,74	16,66	80,66	596,60	0,34	9,78	119,46	205,36	70,46	4,99				
Полдник															
Бутерброд с маслом и повидлом	40	1,82	2,86	21,00	117,1	0,040	0,00	15,28	35,92	10,48	0,52	2			
Чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,000	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	392			
Итого полдник:		1,88	2,88	30,99	157,09	0,00	2,83	28,1	39,92	12,68	0,84				
Итого за день:		30,12	31,24	165,93	1065,19	0,45	24,12	300,39	386,63	118,49	8,64				

Завтрак												
Суп молочный с пшеном	150/5/5	4,48	4,11	12,81	106	0,02	0	4,40	46,2	14,9	0,33	94
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,040	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	2,83	12,80	4,0	2,20	0,32	393
Итого завтрак:		7,05	11,68	37,63	283,20	0,06	2,83	25,34	75,66	25,76	1,19	
2-й завтрак												
Обед												
Банан (Яблоко)	80	1,20	0,40	16,80	76,0	0,02	6,0	4,8	22,4	0,4	0,36	368
7-й день												
Вторник												
Суп картоф. с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,11	6,60	23,20	94,52	29,10	1,17	82
Капуста тушеная	150	3,13	5,56	14,38	120,00	0,18	8,67	30,46	69,74	28,24	1,62	132
Тефтели мясная с рисом	80/30	11,18	12,53	14,63	216,00	0,04	5,53	18,00	35,90	15,60	0,53	287
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	41,40	26,10	13,50	1,06	np
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	61	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	np
Итого обед:		22,02	21,95	90,74	649,54	0,53	22,41	136,59	277,62	103,78	6,40	
Полдник												
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	41,40	26,10	13,50	1,06	np
Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157,0	0,040	1	113,20	81,00	12,60	0,12	215
чай с сахаром	150/7	0,06	0,02	9,99	40,00	0,000	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	392
Итого полдник:		7,58	13,48	11,50	197,00	0,040	4,00	126,60	85,00	14,80	0,44	
Итого за день:		37,65	47,51	156,67	1205,74	0,65	35,24	292,73	460,68	144,70	8,39	
8-й день												
Среда												
Завтрак												
Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,22	18,84	145,2	0,03	0	8,4	29,4	5,9	0,34	93
Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,0	0,040	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
Чай с сахаром с лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41,0	0,00	2,83	12,80	4,0	2,20	0,32	393
Итого завтрак:		8,32	12,79	43,66	322,20	0,070	2,83	29,34	58,86	16,76	1,20	
2-й завтрак												
Яблоко	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	1,76	368
Обед												
Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,86	3,66	4,01	52,44	0,013	16,22	18,68	13,8	7,58	0,26	36
Суп рисовый с картофелем	200	1,68	4,09	13,27	96,60	0,078	6,03	21,16	57,56	20,72	0,78	76
Котлета мясная из говядины	80	11,92	8,80	11,64	173,0	0,01	1,55	13,03	4,0	3,2	0,85	282
Каша пшеничная вязкая "Артек"	150	4,08	4,08	29,94	173,00	0,07	14,87	15,17	86,58	24,67	1,15	168
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,00	0,140	0,06	41,40	26,10	13,50	1,06	np
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	np
Итого обед:		23,77	22,16	105,21	716,08	0,37	40,28	132,97	239,36	87,05	6,12	
Полдник												
Печенье (кондитерское изделие)	40	2,30	2,9	22,30	125,1	0,04	0,00	13,86	25,00	10,00	0,45	np
вафель кисло-молочный	155	4,35	3,75	6,30	76	0,03	0,39	161,2	119,6	18,20	0,13	401
Итого полдник:		6,65	6,65	28,60	201,10	0,066	0,39	175,06	144,60	28,20	0,58	
Итого за день:		39,05	41,92	185,31	1274,68	0,736	57,50	350,17	451,62	139,21	9,66	

Завтрак		150	4,48	4,11	12,81	9 106,2	0,13	0	25,6	129,9	42,70	1,46	94
Суп молочный с гречневой крупой	30/5	30/5	2,14	6,61	12,13	6 119,0	0,044	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
Бутерброд с маслом	180/10/7	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
Чай с сахаром и лимоном			6,74	10,74	35,14	266,20	0,17	2,83	46,54	159,36	53,56	2,32	
Итого завтрак:													
2-й завтрак													
Сок фруктовый	130/150	130/150	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
Обед													
Суп картофельный с горохом	200	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,006	1,05	6,90	7,20	4,20	0,18	81
Птица тушеная с овощами	230	230	11,94	8,64	20,88	209,0	0,04	9,38	18,0	35,9	15,6	0,53	302
Компот из свежих яблок	180	180	0,14	0,14	21,49	87,84	0,009	1,55	13,03	3,96	3,24	0,85	372
Хлеб пшеничный	30	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	ПР
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР
Итого обед:			21,56	14,39	80,29	537,84	0,249	12,04	89,83	120,56	50,64	3,79	
Полдник													
Булочка Домашняя	50	50	3,64	6,26	26,96	179,00	0,040	0,00	15,28	35,9	0,00	0,52	469
Какао с молоком/Кофейный напиток	180/10	180/10	2,85	2,41	14,36	91	0,05	1,43	137,0	112,1	19,2	0,43	395
Итого полдник:			6,49	8,67	41,32	270,0	0,09	1,43	152,28	148,02	19,20	0,95	
Итого за день:			35,54	33,80	171,90	1138,04	0,53	19,30	299,15	438,44	129,40	9,16	
Завтрак													
Суп молочный рисовый	150	150	3,61	3,81	12,62	99,3	0,08	0,45	48,10	66,90	18,10	0,83	94
Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,14	6,61	12,13	119,0	0,044	0	8,14	25,46	8,66	0,54	1
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
Итого завтрак:			5,87	10,44	34,95	259,30	0,04	2,83	20,94	29,46	28,96	0,86	
2-й завтрак													
Яблоко	80	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,010	11,0	14,0	8,80	7,2	19,29	368
Обед													
Щи со свежей капустой со сметаной	200/5	200/5	3,91	6,79	67,80	14,8	0,060	1,05	6,90	7,20	4,2	0,18	67
Рыба тушеная с овощами	100	100	9,90	5,70	2,57	101,7	0,038	1,89	35,50	42,58	21,0	0,95	247
Пюре картофельное	130	130	3,06	4,8	20,44	137,3	0,06	0,00	12,3	55,3	16,5	1,36	321
Компот из сухофруктов	180	180	0,40	0,02	24,98	101,70	0,240	0	19,80	93,30	11,40	0,96	376
Хлеб пшеничный	30	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	ПР
Хлеб ржаной	30	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	ПР
Итого обед:			22,36	18,70	140,65	488,59	0,60	3,00	126,35	271,88	80,65	5,68	
Полдник													
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/7	30/5/7	4,73	6,88	14,56	139,0	0,05	0,00	10,5	47,7	14,1	1,17	3
чай с сахаром	180/10	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	392
Итого полдник:			4,79	6,90	24,55	179,00	0,054	2,83	23,30	51,70	16,30	1,49	
Итого за день:			33,34	36,36	207,99	962,09	0,703	19,66	154,62	362	133,1	27,32	
Итого:			36,19	36,4	164,81	1137,42	0,69	45,01	454,74	612,15	177,44	10,3	