

Примерное меню для детей дошкольных организаций осень-зима 2024-2025гг.  
 Возрастная категория: 3-7 лет

День	Наименование блюда	Пищевые вещества				Калорийность, ккал	Витамины и минеральные вещества (мг)						№ рецептуры
		Выход, гр	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	Са	Р	Mg	Fe		
1-й день Понедельник	Завтрак												
	Сухи молочный рисовый	150	4,31	3,91	14,13	168,9	0,064	121,10	103,48	18,10	0,38	93	
	Чай с сахаром и лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	4,00	2,20	0,32	393	
	Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	8,14	25,46	8,66	0,54	1	
	Итого завтрак:		6,57	10,54	36,46	288,9	0,11	142,0	132,9	29,0	1,24		
	2-й завтрак												
	Яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	10,5	10,5	6,0	2,10	399	
	Обед												
	Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3	0,006	6,9	7,2	4,2	0,18	70	
	Борщ со сметаной	200	1,77	2,27	11,43	73,20	0,088	19,2	53,36	21,32	0,77	80	
Котлета рыбная	70	8,02	2,82	5,99	81,0	0,05	31,6	110,4	18,10	0,45	255		
Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137	0,14	18,16	86,6	27,75	1,01	321		
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,8	0,01	13,03	3,96	3,24	0,85	372		
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	47,40	14,10	1,17	PP		
Итого обед:		15,56	14,68	57,94	361,29	0,250	92,10	248,36	63,19	3,48			
Полдник													
Омлет натуральный	80		13,46		157	0,05	62,8	138,6			215		
Чай с молоком	180	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	10,00	2,5	1,30	0,28	393		
Хлеб пшеничный	30	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	41,4	26,1	13,5	1,06	PP		
Итого полдник:		17,88	15,92	46,62	278,0	0,19	114,2	167,20	14,80	1,34			
Итого за день:		34,62	39,48	140,83	999,19	0,62	26,74	544,39	128,20	10,04			
Завтрак													
Каша жидкая манная	150	3,40	3,96	22,94	141,0	0,030	8,40	29,40	5,90	0,34	168		
Чай с сахаром и лимоном	180/107	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	4,00	2,20	0,32	393		
Бутерброд с маслом	30/5	2,14	6,61	12,13	119,00	0,044	8,14	25,46	8,66	0,54	1		
Итого завтрак:		5,66	10,59	45,27	301,00	0,07	29,34	58,86	16,76	1,20			
2-й завтрак													
Яблоко	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	10,5	10,5	6,0	2,10	399		
Обед													
Салат из капусты	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,015	13,66	17,92	8,46	0,48	36		
Суп с пшеничной крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,2	0,082	19,2	53,36	21,32	0,77	80		
жаркое по-лошадному	150	20,8	6,74	18,5	205,0	0,05	10,6	87,5	17,4	0,89	282		
хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52,0	0,054	10,50	47,40	14,10	1,17	PP		
Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0,0	28,6	13,9	5,4	1,12	376		
Хлеб пшеничный	20	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	41,4	26,1	13,5	1,06	PP		
Итого обед:		28,38	10,47	80,73	518,90	0,34	123,96	246,18	80,18	5,49			
Полдник													
запеканка из творога с морковью	100	22,80	15,66	22,3	321,1	0,065	191,50	0	0	0,90	237		
чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,0	0,00	10,0	2,50	1,30	0,28	393		
Итого полдник:		22,86	15,68	32,29	361,10	0,07	201,50	0,0	0,0	0,94			
Итого за день:		54,97	30,30	143,68	1055,50	0,48	22,66	364,57	108,17	8,66			





Завтрак												
Каши вязкие молочная манная	150/5/5	3,40	3,96	22,94	141	0,03	0	8,40	29,4	5,9	0,34	168
Чай с сахаром и лимоном	180/10/7	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
булочки с маслом и сыром	30/5/7	3,11	1,03	14,84	81,0	0,14	0,86	41,4	26,1	13,50	1,06	PP
Итого завтрак:		6,63	5,01	47,98	263,00	0,17	2,89	62,60	59,50	21,60	1,72	
2-й завтрак												
банан	100	1,20	0,40	16,80	76,0	0,03	8,0	6,4	22,4	33,6	0,48	368
Обед												
салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,013	16,22	18,68	13,80	7,58	0,26	34
рассольник Ленинградский	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	30,46	69,74	28,24	1,62	81
запеканка картофельная с мясом	100	7,43	5,49	17,03	147,5	0,067	14,87	15,17	86,58	24,67	1,15	291
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	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	PP
Хлеб ржаной	35	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	PP
Итого обед:		6,37	4,58	23,08	160,00	0,25	20,87	59,64	130,94	49,92	3,05	
Полдник												
булочка домашняя	50	4,4	8,3	30,00	140,0	0,040	0	13,86	25,00	10,00	0,45	469
квас	150	3,77	3,3	5,5	66,0	0,026	0,39	161,2	119,6	18,2	0,13	401
Итого полдник:		8,17	11,6	35,5	206,00	0,040	0,00	0,00	25,00	10,00	0,00	
Итого за день:		22,51	21,73	144,85	937,69	0,49	31,76	128,64	237,84	115,12	5,25	
Завтрак												
Каши жидкая молочная гречневая	150	2,12	3,89	26,86	151,0	0,02	0	4,4	46,2	14,9	0,33	185
Булочки с маслом	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	180	2,85	2,41	14,36	91,0	0,04	1,17	113,20	81,0	12,60	0,12	395
Итого завтрак:		7,11	12,91	53,35	361,00	0,104	1,17	125,74	152,66	36,16	0,99	
2-й завтрак												
банан	80	0,32	0,32	7,84	35,2	0,024	8,0	12,8	8,80	7,2	1,76	368
Обед												
суши гороховый												
гуляш из отварного мяса	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	30,46	69,74	28,24	1,62	81
каша ягтск	120	15,47	12,22	3,93	187,50	0,05	0,60	29,2	124,2	27,2	1,15	277
компот из сухофруктов	130	4,68	4,08	25,05	133,00	0,08	0,00	16,60	103,00			168
Хлеб ржаной	180	0,40	0,02	24,99	101,7	0	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376
Итого обед:		1,98	0,36	10,02	52,20	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	PP
Полдник												
кондитерские изделия	40	2,88	5,64	18,28	135,6	0,04	0,00	15,28	35,92	10,48	0,52	PP
рыженика	150	2,85	2,41	14,36	91	0,040	1,17	113,20	81,0	12,60	0,12	395
Итого полдник:		0,00	0	0,00	91,00	0,040	0,00	0,00	81,00	0,00	0,00	
Итого за день:		3,44	5,31	74,44	693,40	0,52	9,17	140,64	302,86	57,16	3,92	

8-й день  
Среда

Завтрак												
Каша вязкая молочная овсяная	150	4,56	5,91	26,67	178,0	0,13	0	25,6	129,9	42,70	1,46	168
Бутерброд с маслом	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	0,12	0,02	10,20	41	0	2,83	12,80	4,00	2,20	0,32	393
Итого завтрак:		6,82	12,54	49,00	338,00	0,17	2,83	46,54	159,36	53,56	2,32	
2-й завтрак												
сок	100	0,75	0	15,15	64,0	0,02	3,00	10,5	10,5	6,0	2,10	399
Обед												
ячмя кабачковая	40	0,75	1,88	3,69	34,7	0,013	16,22	18,68	13,80	7,58	0,26	34
суп с фрикадельками	250	5,31	4,14	12,35	108,0	0,11	8,96	23,2	94,52	29,1	1,17	83
сосиска отварная	45	5,50	11,95	0,20	130,0	0,10	0,00	17,5	79,5	10,0	0,90	275
макарены отварные с маслом	130/5	1,22	7,28	7,51	100,0	0,04	5,53	18,0	35,9	15,6	0,53	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	81,0	0,14	0,06	41,4	26,1	13,50	1,06	PP
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	PP
Итого обед:		6,45	8,81	53,86	559,04	0,243	7,14	82,93	113,36	56,44	3,61	
Полдник												
запеканка из творога с морковью	100	9,53	7,47	10,24	146,3	0,035	0,93	81,55			0,83	240
чай с сахаром	180/10	3,67	3,19	15,82	107	0,05	1,43	137,0	112,1	19,2	0,43	397
Итого полдник:		3,67	3,19	15,82	107,0	0,05	1,43	137,00	112,10	19,20	0,43	
Итого за день:		17,69	24,54	133,83	1068,04	0,49	14,40	276,97	395,32	135,20	8,46	
Завтрак												
оладьи с повидлом	60/10	4,31	7,23	23,13	174,0	0,08	0,45	48,10	66,90	18,10	0,83	451
Чай с лимоном	180/10	0,06	0,02	9,99	40	0	0,03	10,0	2,50	1,30	0,28	393
Итого завтрак:		4,37	0,02	9,99	214,00	0,08	0,03	10,00	2,50	19,40	0,28	
2-й завтрак												
сок	100	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 говяжьим бульоном	60	0,82	2,15	4,36	41,14	0,011	1,40	27,28	16,74	5,43	0,66	PP
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200/5	1,45	3,93	10,19	82,0	0,038	8,23	35,50	42,58	21,0	0,95	57
тефтели из рыбы	80	14,08	1,91	0,62	76,0	0,07	0,40	14,1	139,2	10,9	0,60	242
пюре картофельное	150/5	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	36,97	86,60	27,75	1,01	321
компот из сухофруктов	180	0,040	0,02	24,99	101,7	0,000	0,36	28,6	13,9	5,4	1,12	376
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	0,054	0	10,50	47,40	14,10	1,17	PP
Итого обед:		3,43	4,29	20,21	210,20	0,09	8,23	46,00	89,98	35,10	2,12	
Полдник												
Яблочно варенное	1шт			0,28	63,00	0,04	0,00	15,28	35,92		0,52	213
Хлеб пшеничный	40	4,16	1,38	19,78	108,0	0,19	0,08	55,2	61,2	18,4	1,40	PP
кофейный напиток с медом	180	2,85	2,41	14,30	91	0,04	1,17	113,20	81,00	12,60	0,12	395
Итого полдник:		20,81	2,41	34,42	26,20	0,27	13,85	183,68	172,12	41,48	0,12	
Итого за день:		36,13	36,4	184,81	137,62	0,89	43,01	460,74	672,16	177,64	10,3	