

«Утверждаю»
И.о.заведующей МДОУ №2 «Рябинка»
Ахматынова Т.Г.
20.09.2023.
Волжского
муниципального района
Самарской области
п. Привольный

Примерное меню для детей 1-7 лет

На основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях
Руководители разработки сборника Могильный М.П. и Тутельян В.А., 2012

День 1		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	150	160	3,7	4,0	6,9	7,4	10,8	11,5	1,3	1,3	114,3	121,9	8
	Кофейный напиток	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	68
	Батон	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	79
	Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0	0	0,1	0,2	36,0	54,0	76
		350	405	9,0	11,3	11,1	13,4	40,6	48,3	1,4	1,5	293,0	352,4	
Обед	Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	150	180	2,4	2,9	6,9	8,3	4,6	5,5	5,5	6,6	60,7	72,8	16
	Макаронные изделия отв. с котлетой мясной с соусом томатным с овощами	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	109
	Компот из смеси сухофруктов	50	70	8,6	12,0	5,3	7,6	5,7	8,0	0,1	0,1	110,0	154,0	32
	Хлеб ржаной	10	10	0,5	0,5	1,2	1,2	0,5	0,5	1,0	1,0	20,2	20,2	92
	Хлеб пшеничный	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
		20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		530	650	15,2	26,0	17,36	21,8	76,4	95,7	7,2	8,4	511,3	648,2	
Полдник	Запеканка морковная	100	120	5,2	6,2	6,0	7,2	16,9	20,3	2,3	2,8	164,3	197,2	64
	Молоко сгущенное ГОСТ	10	10	0,5	0,5	0,8	0,8	5,6	5,6	0,1	0,1	32,0	32,0	78
	Чай с лимоном	150/ 3	180/ 5	0,1	0,1	0,1	0,1	7,1	10,2	1,4	2,8	29,0	49,0	106
		250	300	5,8	6,8	6,9	8,1	29,6	36,1	3,8	5,7	225,3	278,2	
Всего за день				30,0	44,1	35,3	43,3	146,6	180,1	12,4	15,6	1029,6	1278,8	

День 2		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	160	2,1	2,2	6,0	6,4	8,4	9,0	0,2	0,2	82,5	88,0	3
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	70
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	9,1	10,6	10,2	11,4	46,3	54,5	1,4	1,4	302,4	351,9	
Обед	Суп с бобовыми на мясном бульоне	150	180	1,7	2,0	6,1	7,3	21,7	26,0	4,4	5,3	84,3	101,4	136
	Рагу овощное с бефстроганов из отварного мяса с соусом томатным	110	130	1,7	3,0	3,7	4,4	10,6	12,5	6,2	7,4	92,6	109,4	51
		50	70	5,9	8,3	5,1	7,2	1,4	2,0	0,1	0,1	77,9	109,1	30
		10	10	0,2	0,2	0,1	0,1	1,1	1,1	0,1	0,1	14,8	14,8	93
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
Гренки пшеничные	20	30	1,2	1,8	0,3	0,5	7,4	9,9	0	0	73,6	110,4	112	
		530	650	13,6	18,1	15,9	20,3	74,1	87,9	85,8	102,9	460,9	599,7	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	100	120	5,3	6,4	6,3	7,6	21,7	26,0	0,1	0,1	175,2	210,2	135
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		250	300	5,7	6,9	6,4	7,7	28,7	34,4	0,1	0,1	203,2	243,8	
Всего за день				28,4	35,6	32,5	39,4	149,1	156,8	87,3	104,4	966,5	1195,4	

День 3		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая	150	160	0,5	0,5	3,6	3,8	10,2	10,9	1,5	1,6	47,3	50,4	1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	7,9	9,4	8,7	9,9	51,7	60,7	2,3	2,6	289,3	340,8	
Обед	Свекла отварная	30	50	2,4	4,0	0,6	1,0	1,9	3,3	2,3	3,9	11,4	19,0	143
	Суп крестьянский с крупой со сметаной на мясном бульоне	150	180	1,6	1,9	10,1	12,1	9,3	2,7	5,3	6,4	127,9	153,5	14 109 9
	Картофельное пюре с рыбными биточками	110	130	2,3	2,7	3,5	4,2	15,0	17,7	13,3	15,8	100,7	119,0	49
	с соусом томатным с овощами	50	70	6,7	9,4	2,4	3,4	5,0	7,0	0,2	0,3	67,5	94,5	38
		10	10	0,3	0,3	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	15,1	15,1	92
	Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	74
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80	
		530	650	15,3	17,4	17,4	21,4	75,8	86,5	19,9	23,7	510,5	773,6	
Полдник	Булочка сдобная	50	70	3,2	4,5	5,1	7,1	22,9	32,1	0,1	0,1	140,3	196,4	53
	Чай с молоком	150	180	2,7	2,8	2,3	2,4	11,3	14,3	1,2	1,2	77,0	89,0	107
		200	250	5,9	7,3	7,4	9,5	34,2	46,4	1,3	1,3	217,3	285,4	
Всего за день				31,5	38,1	33,7	41,8	163,6	196,9	25,8	31,5	1028,5	1418,8	

День 4		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Каша кукурузная молочная жидкая	150	160	1,5	1,6	6,7	7,2	18,5	19,7	0,4	0,4	89,9	95,9	86
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,7	1,0	1,2	70,0	84,0	69
	Батон	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	15,0	20,0	0	0	78,6	104,8	79
	Яйцо отварное	20	40	1,9	3,8	1,7	3,4	0,1	0,2	0	0	23,6	47,2	77
		350	420	8,0	11,2	11,3	14,2	44,2	52,5	1,4	1,6	262,1	331,9	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с макаронными изд. на мясном бульоне	150	180	1,4	1,7	5,5	6,6	21,4	38,5	2,1	2,5	114,6	137,5	15 9
	Капуста тушеная (гарнир) с гуляшом из отв. мяса с соусом сметанным с томатом	110	130	2,3	2,7	3,6	4,2	10,3	12,2	18,9	22,3	82,7	97,7	50
		50	70	5,1	7,1	5,1	7,1	1,6	2,2	0,3	0,4	78,2	109,5	31
		10	10	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	10,1	10,1	44
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80	
		530	650	13,7	17,8	15,6	19,6	79,8	112,0	22,4	26,4	484,7	610,4	
<i>Полдник</i>	Королевская ватрушка	50	70	6,4	9,0	10,7	15,0	13,6	19,0	0,1	0,1	157,6	220,6	139
	Чай с лимоном	150/ 3	180 /5	0,1	0,1	0,1	0,1	7,1	10,2	1,4	2,8	29,0	49,0	106
		200	250	6,5	9,1	10,8	15,1	20,7	29,2	1,5	2,9	186,6	269,6	
Всего за день				28,2	38,1	37,7	48,9	144,7	193,7	25,3	30,9	933,4	1211,9	

День 5		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша гречневая молочная вязкая	150	160	1,1	1,2	1,5	1,6	0,8	0,9	0,2	0,2	42,0	44,8	7
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	70
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	8,1	9,6	5,9	6,6	38,7	46,4	1,4	1,6	261,9	308,7	
2- ой	Сок	100	100	0,5	0,5	0	0	13,7	13,7	4,0	4,0	56,0	56,0	94- 100
Обед	Щи со сметаной на курином бульоне	150	180	2,9	3,5	12,4	14,9	2,9	3,5	5,1	6,1	66,6	79,9	12 109 10
	Плов из курицы	160	200	9,2	11,5	3,1	3,9	10,5	13,5	0,6	0,8	245,3	306,6	29
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		520	640	16,2	20,4	16,5	20,2	53,6	69,9	80,7	96,9	491,4	624,4	
Полдник	Печенье сдобное	50	70	3,2	4,5	1,9	2,7	32,4	45,4	0	0	111,8	156,5	-
	Йогурт/Снежок	150	180	4,5	5,4	3,5	4,2	6,9	8,2	1,7	2,1	108,0	129,6	-
		200	250	7,7	9,9	11,9	16,0	41,2	56,2	1,7	2,1	333,5	445,3	
Всего за день				32,5	40,4	27,8	33,7	145,3	183,6	87,8	104,6	1029,1	1275,2	

День 6		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Каша ячневая жидкая	150	160	3,1	3,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	99,2	102,5	5
	Кофейный напиток	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	68
	Батон	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	79
	Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0	0	0,1	0,2	36,0	36,0	76
		350	405	8,4	11,9	4,7	6,5	30,2	37,2	0,1	0,2	277,9	351,0	
<i>Обед</i>	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	2,6	3,1	6,8	8,2	11,6	13,9	8,8	10,6	152,2	182,6	147 35
	Голубцы ленивые с мясом с рисом	160	200	7,9	9,9	11,7	14,6	14,9	16,8	37,1	46,6	145,3	181,6	26
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		520	640	14,9	18,8	19,3	23,9	72,7	89,5	46,5	57,9	496,3	619,8	
<i>Полдник</i>	Лапшевник с творогом	100	120	8,6	10,3	11,7	14,0	20,1	24,1	0,1	0,1	184,5	221,4	66
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		250	300	9,0	10,8	11,8	14,1	27,1	32,5	0,1	0,1	212,5	255,0	
Всего за день				32,3	41,5	35,8	44,5	130,0	159,2	46,7	58,2	986,7	1225,8	

День 7		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша «Дружба» из пшена и риса молочная жидкая	150	160	1,9	2,0	4,1	4,3	5,7	6,1	0	0	99,2	105,8	6
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	9,3	10,9	9,2	10,4	47,2	55,9	0,8	1,0	341,2	396,2	
Обед	Щи по-уральски с крупой со сметаной на курином бульоне	150	180	4,3	5,2	4,5	5,4	17,5	21,0	4,5	5,4	149,7	179,6	140 109 10
	Запеканка картофельная с мясом или печенью	160	200	8,8	11,0	8,3	10,4	27,2	34,0	6,0	7,5	178,7	223,4	22
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80
		520	640	17,2	21,6	13,8	16,9	84,9	108,3	85,5	102,9	507,9	640,9	
Полдни	Пироги с яблоками	50	70	2,8	3,9	1,2	1,7	23,9	33,5	0,2	0,3	118,0	165,2	148
	Чай с молоком	150	180	2,7	2,8	2,3	2,4	11,3	14,3	1,2	1,2	77,0	89,0	107
		200	250	5,5	6,7	3,5	4,1	35,3	47,8	1,4	1,5	195,0	254,2	
Всего за день				32,0	39,2	26,5	31,4	167,3	212,0	87,7	105,4	1044,1	1291,3	

День 8		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша овсяная «Геркулес» молочная жидкая	150	160	1,2	1,3	4,9	5,2	9,4	10,1	1,4	1,5	63,3	67,5	2
	Какао с молоком	150	180	3,2	3,8	2,7	3,2	12,9	15,5	1,2	1,4	88,9	106,7	70
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	8,2	9,7	9,1	10,2	47,3	55,0	2,6	2,9	283,2	331,4	
Обед	Свекла отварная	30	50	2,4	4,0	0,6	1,0	1,9	3,3	2,3	3,9	11,4	19,0	143
	Суп картофельный с рыбой	150	180	3,1	3,7	8,9	10,7	7,0	8,4	6,8	8,1	104,7	125,6	149
	Макаронные изделия отвар. с маслом	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	46
	с тефтелями мясными	50	70	3,4	4,8	3,8	5,3	4,3	6,0	0,2	0,3	64,6	90,4	34
	с соусом сметанным	10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,9	0,9	12,1	12,1	45
	с томатом и луком													
	Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,3	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	130
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	73
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	80	
		530	650	15,5	19,6	17,3	21,4	77,6	96,7	10,8	13,9	501,8	628,7	
Полдник	Запеканка овощная	100	120	2,9	3,5	6,2	7,4	15,3	18,4	36,6	4,3	142,1	170,5	138
	Чай с лимоном	150/ 3	180/ 5	0,1	0,1	0,1	0,1	7,1	10,2	1,4	2,8	29,0	49,0	106
		200	250	3,6	4,3	8,7	10,4	23,6	30,0	9,6	12,6	186,1	237,5	
Всего за день				29,7	37,6	35,7	43,0	150,4	185,0	23,0	29,4	982,5	1216,6	

День 9		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	160	2,1	2,2	6,0	6,4	8,4	9,0	0,2	0,2	82,5	88,0	3
	Кофейный напиток с молоком	150	180	2,3	2,8	2,0	2,4	10,6	12,7	1,0	1,2	70,0	84,0	69
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	8,2	9,6	9,5	10,6	44,0	51,7	1,2	1,4	283,5	329,2	
Обед	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	180	2,4	2,9	8,4	10,1	10,9	13,1	8,3	10,3	145,2	171,6	21
	Каша гречневая рассып. с гуляшом из отварного мяса с соусом томатным с овощами	110	130	5,3	6,2	4,2	4,9	21,0	24,8	0,7	0,8	107,2	126,7	47
		50	70	4,1	5,7	4,1	5,7	3,7	5,2	0,2	0,3	68,3	95,6	31
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	12,2	12,2	90
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	71
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	81
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,6	64,4	80	
		530	650	16,7	21,1	18,2	22,5	82,4	102,5	10,6	12,9	532,1	661,7	
Полдник	Пироги с капустой	50	70	3,4	4,8	2,7	3,8	18,5	25,9	0,8	1,1	113,0	158,2	52
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	73
		200	250	5,5	7,6	6,8	9,5	34,1	46,3	0,8	1,1	201,2	276,1	
				30,4	38,3	34,5	42,6	160,5	200,5	12,6	15,4	1016,8	1267,0	

День 10		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ рец
		Я	С	белки		жиры		углеводы		Я	С	Я	С	
				Я	С	Я	С	Я	С					
<i>Завтрак</i>	Вермишель молочная	150	160	0,5	0,5	7,3	7,8	1,4	1,5	1,3	1,4	53,7	57,5	85
	Кофейный напиток из цикория с молоком	150	180	3,6	4,3	3,6	4,3	16,5	19,8	0,8	1,0	111,0	133,2	104
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	79
		350	400	7,9	9,4	12,4	13,9	42,9	51,3	2,1	2,4	295,7	347,7	
<i>2-ой</i>	Фрукт	100	100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	13,0	13,0	45,0	45,0	101-103
<i>Обед</i>	Бульон куриный	150	180	0,3	0,4	3,0	3,6	0,6	0,7	0,5	0,6	54,7	65,6	10
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	200	3,7	4,6	8,7	11,6	6,4	8,0	3,3	4,1	195,0	243,7	25
	Напиток из плодов шиповника	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	146
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	74
	Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	112
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	77
		520	660	11,3	14,1	14,3	18,2	54,2	72,4	78,8	94,7	483,5	616,8	
<i>Полдни</i>	Вафли	50	70	3,5	4,9	1,5	2,1	25,9	36,3	0,1	0,1	181,3	253,8	-
	Ряженка	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	-
		200	250	7,9	10,2	5,3	6,7	32,2	43,9	0,6	0,7	257,4	345,1	
Всего за день				27,5	34,1	32,4	39,2	139,1	177,4	94,5	110,8	1081,6	1354,6	