



«Утверждаю»
 Заведующая МДОУ №2 «Рябинка»
 Ахматынова Т.Г.
 08 октября 2024 г.

Примерное меню для детей 1-7 лет

На основании сборника рецептов 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	167,5	222,7	1
	Кофейный напиток	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	48
	Батон	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	61
	Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,8	3,0	34,5	0	0	0,1	0,2	36,0	54,0	68
		350	405	9,0	11,3	11,1	13,4	40,6	48,3	1,4	1,5	346,2	453,2	
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	47,6	56,0	12 70 10
	Макаронные изделия отв. с котлетой мясной	110	130	4,1	4,8	3,1	3,6	19,4	22,9	0	0	121,3	145,6	22 27
	с соусом томатным с овощами	50	70	8,6	12,0	5,3	7,6	5,7	8,0	0,1	0,1	110,0	154,0	44
		10	10	0,5	0,5	1,2	1,2	0,5	0,5	1,0	1,0	20,2	20,2	
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63	
		530	650	15,2	26,0	17,3	21,8	76,4	95,7	7,2	8,4	498,2	631,5	
Полдник	Запеканка морковная	130	150	5,2	6,2	6,0	7,2	16,9	20,3	2,3	2,8	164,3	197,2	36
	Молоко сгущённое ГОСТ	10	10	0,5	0,5	0,8	0,8	5,6	5,6	0,1	0,1	148,6	187,2	71
	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	57
		280	330	5,8	6,8	6,9	8,1	29,6	36,1	3,8	5,7	209,6	268,2	
Всего за день				30,0	44,1	35,3	43,3	146,6	180,1	12,4	15,6	1054,0	1352,9	

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	141,2	186,4	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	51
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	9,1	10,6	10,2	11,4	46,3	54,5	1,4	1,4	361,1	450,3	
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	96,3	118,0	13 10
	Рагу овощное с бефстроганов из отварного мяса с соусом томатным	110 50	130 70	1,7 5,9	3,0 8,3	3,7 5,1	4,4 7,2	10,6 1,4	12,5 2,0	6,2 0,1	7,4 0,1	92,6 77,9	109,4 109,1	24 28 45
	Напиток из плодов шиповника	10	10	0,2	0,2	0,1	0,1	1,1	1,1	0,1	0,1	14,8	14,8	
	Хлеб ржаной	150	180	0,5	0,6	0,2	0,3	14,2	18,7	75,0	90,0	61,0	79,0	52
	Гренки пшеничные	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
		20	30	1,2	1,8	0,3	0,5	7,4	9,9	0	0	73,6	110,4	64
		530	650	13,6	18,1	15,9	20,3	74,1	87,9	85,8	102,9	491,8	635,2	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	150	5,3	6,4	6,3	7,6	21,7	26,0	0,1	0,1	180,9	236,1	39
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	55
		280	330	5,7	6,9	6,4	7,7	28,7	34,4	0,1	0,1	208,9	269,7	
Всего за день				28,4	35,6	32,5	39,4	149,1	156,8	87,3	104,4	1061,8	1355,2	

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 пшеничная молочная жидкая	150	160	0,5	0,5	3,6	3,8	10,2	10,9	1,5	1,6	102,5	155,5	3
	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	49
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	7,9	9,4	8,7	9,9	51,7	60,7	2,3	2,6	344,5	445,9	
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	
	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	98,3	130,1	14 70 10
	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	25
	с соусом томатным	50	70	6,7	9,4	2,4	3,4	5,0	7,0	0,2	0,3	67,5	94,5	29
	с овощами	10	10	0,3	0,3	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	15,1	15,1	44
	Кисель	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	54
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63
		530	650	15,3	17,4	17,4	21,4	75,8	86,5	19,9	23,7	492,1	633,3	
Полдник	Булочка сдобная	50	70	3,2	4,5	5,1	7,1	22,9	32,1	0,1	0,1	132,9	180,8	43
	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	56
		200	250	5,9	7,3	7,4	9,5	34,2	46,4	1,3	1,3	209,7	269,8	
Всего за день				31,5	38,1	33,7	41,8	163,6	196,9	25,8	31,5	1046,3	1349,0	

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					
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	150	160	1,5	1,6	6,7	7,2	18,5	19,7	0,4	0,4	188,6	211,2	4
	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	50
	Батон	30	40	2,3	3,0	0,9	1,2	15,0	20,0	0	0	78,6	104,8	61
	Яйцо отварное	20	20	1,9	3,8	1,7	3,4	0,1	0,2	0	0	23,6	47,2	69
		350	400	8,0	11,2	11,3	14,9	44,2	52,5	1,4	1,6	360,8	447,2	
Обед	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	116,1	152,4	15 10
	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	26
		50	70	5,1	7,1	5,1	7,1	1,6	2,2	0,3	0,4	78,2	109,5	30
		10	10	0,5	0,5	0,6	0,6	0,3	0,3	0,5	0,5	10,1	10,1	46
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63	
		530	650	13,7	17,8	15,6	19,6	79,8	112,0	22,4	26,4	486,2	625,3	
Полдн	Королевская ватрушка	50	70	6,4	9,0	10,7	15,0	13,6	19,0	0,1	0,1	177,8	228,8	40
	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	57
		200	250	6,5	9,1	10,8	15,1	20,7	29,2	1,5	2,9	206,8	277,8	
Всего за день				28,2	38,1	37,7	48,9	144,7	193,7	25,3	30,9	1053,8	1350,3	

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	1116,8	186,0	5
	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	51
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	8,1	9,6	5,9	6,6	38,7	46,4	1,4	1,6	336,7	449,9	
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	56,6	81,7	16 70 11
	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	32
	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	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63
		520	640	16,2	20,4	16,5	20,2	53,6	69,9	80,7	96,9	481,4	626,2	
Полдник	Печенье сдобное	50	70	3,2	4,5	1,9	2,7	32,4	45,4	0	0	103,7	135,8	66
	Йогурт/Снежок	150	180	4,5	5,4	3,5	4,2	6,9	8,2	1,7	2,1	108,0	129,6	60/59
		200	250	7,7	9,9	11,9	16,0	41,2	56,2	1,7	2,1	211,7	265,4	
Всего за день				32,5	40,5	27,8	33,7	145,3	183,6	87,8	104,6	1029,8	1341,5	

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					
Завтрак	Каша ячневая жидкая	150	160	3,1	3,4	0,5	0,5	0,4	0,4	0	0	172,9	222,3	6
	Кофейный напиток	150	180	0	0	0	0	9,8	11,8	0	0	37,9	45,5	48
	Батон	40	50	3,0	3,8	1,2	1,5	20,0	25,0	0	0	104,8	131,0	61
	Сыр (порциями)	10	15	2,3	3,5	3,0	4,5	0	0	0,1	0,2	36,0	54,0	68
		350	405	8,4	11,9	4,7	6,5	30,2	37,2	0,1	0,2	351,6	452,8	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	180	2,6	3,1	6,8	8,2	11,6	13,9	8,8	10,6	143,8	188,1	17 18
	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	33
	Компот из смеси сухофруктов	150	180	0,8	1,0	0	0	20,2	24,2	0,6	0,7	80,6	96,7	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63
		520	640	14,9	18,8	19,3	23,9	72,7	89,5	46,5	57,9	488,2	625,3	
Полдник	Лапшевник с творогом	130	150	8,6	10,3	11,7	14,0	20,1	24,1	0,1	0,1	182,0	236,7	38
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	55
		280	330	9,0	10,8	11,8	14,1	27,1	32,5	0,1	0,1	210,0	270,3	
Всего за день				32,3	41,5	35,8	44,5	130,0	159,2	46,7	58,2	1049,8	1348,4	

День 7		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ реп
		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	116,1	159,3	7
	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	49
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	9,3	10,9	9,2	10,4	47,2	55,9	0,8	1,0	358,1	449,7	
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	134,3	172,9	19 70 11
	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	34
	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	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63
		520	640	17,2	21,6	13,8	16,9	84,9	108,3	85,5	102,9	492,5	634,2	
Полдн	Пироги с яблоками	50	70	2,8	3,9	1,2	1,7	23,9	33,5	0,2	0,3			41
	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	56
		200	250	5,5	6,7	3,5	4,1	35,3	47,8	1,4	1,5	198,2	256,2	
Всего за день				32,0	39,2	26,5	31,4	167,3	212,0	87,7	105,4	1048,8	1340,1	

День 8		Выход, г		Пищевые вещества, г						Вит.С		Калорийность		№ реп
		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	125,4	187,3	8
	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	51
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	8,2	9,7	9,1	10,2	47,3	55,0	2,6	2,9	345,3	451,2	
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	83
	Суп картофельный с рыбой	150	180	3,1	3,7	8,9	10,7	7,0	8,4	6,8	8,1	80,8	106,0	20
	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	22
	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	31
	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	47
	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	54
Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62	
Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,9	64,4	63	
		530	650	15,5	19,6	17,3	21,4	77,6	96,7	10,8	13,9	489,3	628,7	
Полдник	Запеканка овощная	130	150	2,9	3,5	6,2	7,4	15,3	18,4	36,6	4,3	213,7	217,3	37
	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	57
		280	330	3,6	4,3	8,7	10,4	23,6	30,0	9,6	12,6	213,7	266,3	
Всего за день				29,7	37,6	35,7	43,0	150,4	185,0	23,0	29,4	1048,3	1346,2	

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	141,2	202,5	2
	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	50
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	8,2	9,6	9,5	10,6	44,0	51,7	1,2	1,4	342,2	443,7	
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	105,3	144,5	21 70 10
	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	23
		50	70	4,1	5,7	4,1	5,7	3,7	5,2	0,2	0,3	68,3	95,6	30
		10	10	0,5	0,5	0,7	0,7	0,6	0,6	0,8	0,8	12,2	12,2	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	53
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Хлеб пшеничный	20	30	1,2	1,8	0,4	0,6	8,3	12,5	0	0	42,6	64,4	63
		530	650	16,7	21,1	18,2	22,5	82,4	102,5	10,6	12,9	491,2	634,6	
Полдник	Пироги с капустой	50	70	3,4	4,8	2,7	3,8	18,5	25,9	0,8	1,1	190,1	257,6	42
	Чай с сахаром	150	180	0,4	0,5	0,1	0,1	7,0	8,4	0	0	28,0	33,6	55
		200	250	5,5	7,6	6,8	9,5	34,1	46,3	0,8	1,1	218,1	291,2	
				30,4	38,3	34,5	42,6	160,5	200,5	12,6	15,4	1052,1	1369,5	

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					
Завтрак	Суп молочный	150	160	0,5	0,5	7,3	7,8	1,4	1,5	1,3	1,4	110,1	161,9	9
	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	49
	Батон	50	60	3,8	4,6	1,5	1,8	25,0	30,0	0	0	131,0	157,2	61
		350	400	7,9	9,4	12,4	13,9	42,9	51,3	2,1	2,4	352,1	452,3	
Обед	Бульон куриный	150	180	0,3	0,4	3,0	3,6	0,6	0,7	0,5	0,6	59,6	76,3	11
	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	35
	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	52
	Хлеб ржаной	40	50	2,4	3,0	0,4	0,5	17,7	22,1	0	0	75,6	94,5	62
	Гренки пшеничные	20	30	2,5	3,6	0,3	0,5	15,2	22,8	0	0	73,6	110,4	63
	Яйцо отварное	20	20	1,9	1,9	1,7	1,7	0,1	0,1	0	0	23,6	23,6	69
	520	660	11,3	14,1	14,3	18,2	54,2	72,4	78,8	94,7	488,4	627,5		
Полдн	Вафли	50	70	3,5	4,9	1,5	2,1	25,9	36,3	0,1	0,1	132,8	176,1	65
	Ряженка	150	180	4,4	5,3	3,8	4,6	6,3	7,6	0,5	0,6	76,1	91,3	58
	200	250	7,9	10,2	5,3	6,7	32,2	43,9	0,6	0,7	208,8	267,4		
Всего за день				27,5	34,1	32,4	39,2	138,6	177,4	93,9	110,8	1049,3	1347,2	