



Примерное меню для детей 3-7 лет

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	170	3,11	4	18,89	120,7	1 153
	Бутерброд с маслом сливочным	30	1,58	9	8,16	78	808
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	400	4,69	13	43,05	262,5	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		26,47	97	
Обед	Икра кабачковая пром.производства	50	0,6	7	3,7	48,5	813
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	93	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Гуляш из мяса свинины_@	70	7,82	16	2,53	165,4	437,06
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Компот из изюма	180	0,41		9,12	95,4	932,01
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	645	25,89	31	93,69	753,8		
Полдник	Ватрушка с повидлом	60	3,83	3	40,28	167,7	938
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
Итого за Полдник	260	9,63	8	48,28	273,7		
Итого за день	1 405	40,61	52	211,49	1387		

(лист 2)

Рацион: Краснотурьинск ДОУ 3-7 лет 2026 237,96

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша Дружба (рис, пшено) молочная с маслом	170	10,2	8	22,47	180,7	1 139
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	19,29	16	52,84	459,4	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Икра овощная свекольная	50	0,69	4	4,62	55,6	520
	Рассольник ленинградский со сметаной и мясом кур_@	180	1,9	5	13,51	107	1 030,06
	Печень по-строгановски	70	8,82	9	1,82	126	1 076
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	660	19,35	24	83,97	640,8		
Полдник	Булочка сахарная	50	3,77	4	30,71	124,1	775,01
	Чай с сахаром	200			16	63,8	14 539,27
Итого за Полдник	250	3,77	4	46,71	187,9		
Итого за день	1 410	42,41	44	194,72	1357,1		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	8,06	8	28,52	176,1	235,05
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		410	9,56	9	57,02	318,1	
Завтрак 2							
	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед							
	Салат из отварного картофеля, соленого огурца и горошка	50	0,91	5	14,88	104	1 154,01
	Суп картофельный с крупой с мясом кур	180	1,31	2	10,73	63,4	1 665
	Котлета Домашняя	70	10,89	9	11,19	217	661
	Соус молочный (для подачи к блюду)	20	0,42	1	1,43	18,2	905
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Компот из кураги	180	0,14		4,07	18,2	932
	Хлеб пшеничный	40	4,28	2	17,4	109,6	897
Итого за Обед		670	23,45	23	92,52	719,7	
Полдник							
	Суфле из творога	100	8,93	8	11,11	173,7	1 478
	Молоко сгущенное	20	1,58	2	10,88	64,2	902
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник		300	10,71	10	47,99	344,1	
Итого за день		1 480	43,77	42	210,73	1435,7	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	170	5,11	6	21,44	202,3	1 013
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
Итого за Завтрак		400	9,3	9	42,91	351	
Завтрак 2							
	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с маслом растительным	50	0,85	3	4,7	53,3	1 029
	Суп с вермишелью и мясом кур_@	180	1,74	2	12,55	72,6	1 039,02
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Пюре картофельное	130	2,82	4	19,09	127,4	995
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		32,22	107,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		660	17,37	18	98,47	648,6	
Полдник							
	Пирожки печеные из дрожжевого теста с яблоками	60	8,28	10	6,31	150,8	1 201
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
Итого за Полдник		260	8,28	10	22,31	214,6	
Итого за день		1 420	35,35	37	190,16	1311,2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	180	6,48	6	28,24	216	823
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Чай с лимоном, 200	200	0,09		15,16	79,8	483
	Итого за Завтрак	410	7,79	12	56,08	403,4	
Завтрак 2	Напиток из плодов шиповника	100	0,34		13,81	59,3	705
	Итого за Завтрак 2	100	0,34		13,81	59,3	
Обед	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	817
	Борщ с капустой, картофелем, сметаной и мясом кур	180	2,73	5	12,49	106,2	1 021,05
	Плов с мясом птицы_@	200	12,58	12	38,73	309,5	1 020
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	660	20,72	22	96,58	687	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Молоко кипяченое	180	5,22	6	8,46	108	920
	Итого за Полдник	250	10,51	14	51,76	383,8	
Итого за день	1 420	39,36	48	218,23	1533,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,47	7	28,61	218,3	883
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
	Итого за Завтрак	410	10,66	10	54,9	370,8	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		26,47	97	
Обед	Салат из белокочанной капусты с луком и маслом растительным	50	0,88	4	4,97	47,1	818,02
	Суп-лапша на курином бульоне с мясом кур	180	4	6	11,34	113,8	1 015,04
	Тефтели мясные с луком	70	10,58	9	7,35	167,4	907
	Каша гречневая вязкая.	130	3,5	4	22,1	148,2	1 032
	Компот из свежих яблок	180	0,1		21,49	89,2	912
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	8,7	54,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Итого за Обед	650	22,9	25	85,65	672,3	
Полдник	Булочка российская	50	3,77	4	30,71	124,1	775
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5	8	106	914
	Итого за Полдник	250	9,57	9	38,71	230,1	
Итого за день	1 410	43,53	44	205,73	1370,2		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	170	4,87	5	23	161,5	1 111
	Бутерброд с маслом и повидлом	30	1,22	6	12,68	107,6	815
	Какао с молоком	200	4,9	5	20,08	190	919
	Итого за Завтрак	400	10,99	16	55,76	459,1	
Завтрак 2	Сок натуральный	100			11,2	69	707
	Итого за Завтрак 2	100			11,2	69	
Обед	Салат из отварной свеклы с яблоком	50	0,61	5	6,45	73,9	14 612,26
	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и мясом кур_@	200	1,65	5	8,08	84,3	124,06
	Фрикасе из мяса птицы со сметанным соусом	70	12,13	6	2,52	121,3	1 296
	Рис припущенный	130	3,12	3	32,11	191	512
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,31		21,92	91,5	928
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
	Итого за Обед	680	22,63	21	94,09	695,3	
Полдник	Печенье детское_@	50	3,75	5	28,33	203,5	1 141,09
	Чай с шиповником	200			11,18	60	854,01
	Итого за Полдник	250	3,75	5	39,51	263,5	
Итого за день	1 430	37,37	42	200,56	1486,9		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой	180	4,43	6	15,37	130,1	101
	Бутерброд с сыром	30	4,19	3	10,29	88,7	810
	Чай с лимоном	200	0,06		15,16	59,9	686
	Итого за Завтрак	410	8,68	9	40,82	278,7	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
	Итого за Завтрак 2	100	0,4		26,47	97	
Обед	Икра овощная морковная	50	0,46	3	7,22	39,8	814
	Уха с крупой (перловой, пшенной)	180	9,11	5	13,96	142,1	181
	Запеканка картофельная с мясом.	180	12,05	15	27,45	330,4	1 100
	Соус сметанный	20	0,34	2	1,35	20,6	600
	Компот из яблок и ягод	180	0,03		32,22	107,8	1 802
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед	660	26,8	27	105,21	774		
Полдник	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Кисель из ягод	180	0,2		26	106,2	916
Итого за Полдник	250	6,85	7	47,57	280,8		
Итого за день	1 420	42,73	43	220,07	1430,5		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180	4,88	8	27,46	176,4	174
	Батон	20	1	1	8,33	52,2	693
	Чай с сахаром, 200	200			16	63,8	1 188
Итого за Завтрак		400	5,88	9	51,79	292,4	
Завтрак 2	Напиток яблочный*	100	0,05		13,2	53,8	701
Итого за Завтрак 2		100	0,05		13,2	53,8	
Обед	Огурцы свежие порционно	50	0,4		1,4	7,5	836
	Свекольник со сметаной и мясом кур_@	180	2,07	7	17,03	98,4	1 033,01
	Суфле Рыбка (минтай)	70	7,12	7	6,9	154,2	1 197
	Картофель отварной	130	0,39	3	3,16	186,1	518
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68		27,62	118,6	705
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		680	15,47	19	79,12	698,1	
Полдник	Лепешки с творогом	100	7,87	8	19,21	169,1	1 809
	Соус ягодный	20	0,01		2,54	10,4	984
	Чай с сахаром, 200	180			14,4	57,5	1 188
Итого за Полдник		300	7,88	8	36,15	237	
Итого за день		1 480	29,28	36	180,26	1281,3	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша овсяная Геркулес жидкая молочная с маслом сливочным	170	5,72	7	24,47	188,2	850
	Хлеб пшеничный	30	3,21	1	13,05	82,2	897
	Яйцо отварное шт	50	6	5	0,35	78,5	349,01
	Кофейный напиток с молоком	180	2,7	3	12,06	80,1	1 110
Итого за Завтрак		430	17,63	16	49,93	429	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4		26,47	97	976,04
Итого за Завтрак 2		100	0,4		26,47	97	
Обед	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком	50	1,22	5	7,22	102,2	1 025
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	1,55	2	11,84	71,2	89
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	255
	Капуста тушеная	130	3,42	5	32,46	120,9	999
	Компот из ягод	180	0,14		15,36	63,4	917,02
	Хлеб пшеничный	25	2,68	1	10,88	68,5	897
	Хлеб ржаной	25	2,13	1	12,13	64,8	1 148
Итого за Обед		660	25,79	19	98,46	633,6	
Полдник	Булочка ванильная	50	4,24	4	28,75	171,3	767
	Молоко кипяченое	200	5,8	6	9,4	120	920
Итого за Полдник		250	10,04	10	38,15	291,3	
Итого за день		1 440	53,86	45	213,01	1450,9	
Итого за период		14 315	408,27	433	2044,96	14044,3	
Среднее значение за период		1 431,5	40,8	43,3	204,5	1404,4	

Составил Смт Смекалина Тать

Утвердил Кур