

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ детского сада
общеразвивающего вида №5
«Золотая рыбка»
О.Н Волкова
Приказ № 24/02 от 01.04.2021



Примерное двухнедельное меню

для детей от 3 до 7 лет

Муниципального казенного дошкольного образовательного
учреждения детский сад общеразвивающего вида №5
«Золотая рыбка»

г.Родники

2021г.

день 1				
прием пищи	название блюд	брутто г		
	соль на день на одного ребенка 4,5 грамма			
	сахар на день на одного ребенка 27 грамм			
завтрак	Каша вязкая рисовая молочная	200		
	крупа рисовая	20	0.05	1
	масло сливочное	2.6	0.5	1.3
	сахар	5	0.05	0.25
	молоко 3,5%	150	0.043	6.45
	кофейный напиток с молоком	180		
	кофейный напиток	1.8	0.3	0.54
	молоко 3,5%	96	0.043	4.128
	сахар	10.8	0.05	0.54
	масло сливочное	10	0.5	5
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4
2 завтрак	Апельсин	75	0.1	7.5
обед	суп с бобовыми (гороховый) с мясом	200		
	говядина	21	0.3	6.3
	морковь	20	0.03	0.6
	лук	14	0.03	0.42
	картофель	78	0.03	2.34
	горох	20	0.04	0.8
	масло сливочное82,5%	3.4	0.5	1.7
	гуляш	70		
	говядина	80	0.3	24
	морковь	6	0.03	0.18
	лук	3.5	0.03	0.105
	мука пшеничная	1.1	0.03	0.033
	томат- паста	1	0.06	0.06
	масло растительное	3.5	0.1	0.35
	Запеканка овощная	130		
	картофель	82	0.03	2.46
	капуста	67	0.03	2.01
	морковь	55	0.03	1.65
	лук репчатый	15	0.03	0.45
	масло растительное	5	0.1	0.5
	крупа манная	7	0.04	0.28
	яйцо	5	0.2	1
	масло сливочное	2.3	0.5	1.15
	компот из кураги	180		
	курага	23	0.1	2.3
	сахар	14.4	0.05	0.72
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6
упл. полдник	омлет с зеленым горошком	150		
	яйцо	60	0.2	12
	молоко	63	0.04	2.52
	масло сливочное	3	0.5	1.5
	гошек зеленый консервир.	43	0.13	5.59
	молоко кипяченое	200	0.04	8
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4

2 день				
прием пищи	название блюд	брутто г		
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма				
сахар на день на одного ребенка 27 грамм				
завтрак	каша пшениная вязкая молочная	200		
	крупя пшено	25	0.03	0.75
	молоко	150	0.04	6.45
	сахар	5	0.05	0.25
	масло сливочное	2.6	0.5	1.3
	какао с молоком	180		
	какао (порошок)	1.2	0.3	0.36
	сахар	10.8	0.05	0.54
	молоко 3,5%	96	0.04	4.128
	сыр	15	0.4	6
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4
2й завтрак	банан	80	0.09	7.2
обед	суп харчо	200		
	говядина	18	0.3	5.4
	картофель	102	0.03	3.06
	рис	5	0.05	0.25
	лук	12	0.03	0.36
	морковь	14	0.03	0.42
	масло сливочное	2.6	0.5	1.3
	сметана	6.6	0.2	1.32
	чеснок	3.3	0.2	0.66
	томатная паста	0.8	0.06	0.048
	рыба тушеная с овощами	70		
	минтай	112	0.12	13.44
	морковь	11.2	0.03	0.336
	лук	7	0.03	0.21
	масло растительное	4.2	0.1	0.42
	томат- паста	1.4	0.06	0.084
	макаронь отварные со сливочным маслом	130		
	рожки	43.7	0.03	1.311
	масло сливочное	4.3	0.5	2.15
	напиток из шиповника	180		
	шиповник сухой	18	0.2	3.6
	сахар	13.2	0.05	0.66
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6
упл. полдник	печень тушеная в соусе	70		
	печень говяжья	94	0.22	20.68
	мука	3	0.03	0.09
	масло растительное	3	0.01	0.03
	соус сметанный			
	мука	0.8	0.03	0.024
	масло сливочное	0.8	0.5	0.4
	сметана	12.6	0.2	2.52
	рис отварной	130		
	рис	46.8	0.05	2.34
	масло сливочное	6	0.5	3
	компот из сухофруктов	150		
	смесь сухофруктов	19	0.04	0.76
	сахар	12	0.05	0.6

	печень	25
--	--------	----

0.08 2
98.45

3 день				
прием пищи	название блюд	брутто г		
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма				
сахар на день на одного ребенка 27 грамм				
завтрак	каша вязкая кукурузная молочная	200		
	крупа кукурузная	20	0.04	0.8
	молоко	150	0.04	6.45
	сахар	5	0.05	0.25
	масло сливочное	2.6	0.5	1.3
	кофейный напиток с молоком	150		
	кофейный напиток	1.5	0.3	0.45
	молоко	80	0.04	3.44
	сахар	9	0.05	0.45
	Яйцо отварное	40	0.2	8
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4
2 завтрак	груша	80	0.1	8
обед	Салат из свеклы с чесноком	50		
	свекла	63	0.03	1.575
	чеснок	0.3	0.2	0.06
	масло растительное	5	0.1	0.5
	суп с рыбными консервами	200		
	консервы рыбные	33	0.3	9.9
	картофель	106	0.03	3.18
	морковь	20	0.03	0.6
	лук репчатый	10	0.03	0.3
	рис	8	0.05	0.4
	масло растительное	1.3	0.1	0.13
	жаркое по-домашнему	160		
	говядина I категории	68	0.3	20.4
	картофель	140	0.03	4.2
	лук репчатый	12	0.03	0.36
	масло растительное	5.7	0.1	0.57
	томатная паста	1.1	0.06	0.066
	морковь	32	0.03	0.96
	напиток лимонный	150		
	лимон	12.5	0.09	1.125
	сахар	18	0.05	0.9
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6
упл. полдник	блинчики с джемом	150/30		
	мука	63	0.03	1.89
	молоко	145	0.04	6.235
	яйцо	13	0.2	2.6
	сахар	4	0.05	0.2
	масло растительное	6	0.1	0.6
	масло сливочное	6	0.5	3
	джем	30	0.09	2.7
	чай полусладкий	180		
	чай_заварка	0.54	0.34	0.184
	сахар	8	0.05	0.4
			96.17	

4 день					
прием пищи	название блюд	брутто г			
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма					
сахар на день на одного ребенка 27 грамм					
завтрак	каша вязкая манная молочная	200			
	крупа манная	20	0.04	0.8	
	молоко 3,5%	150	0.04	6.45	
	масло сливочное 82,5 %	2.6	0.5	1.3	
	сахар	5	0.05	0.25	
	какао с молоком	180			
	какао (порошок)	1.2	0.3	0.36	
	сахар	10.8	0.05	0.54	
	молоко 3,5%	96	0.04	4.128	
	сыр	15	0.4	6	
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4	
2 завтрак	сок	100	0.08	8	
обед	борщ с капустой, с мясом и со сметаной	200			
	говядина	22	0.3	6.6	
	картофель	32	0.03	0.96	
	морковь	21	0.03	0.63	
	лук	8.4	0.03	0.252	
	свекла	50	0.03	1.25	
	капуста свежая	24.5	0.03	0.735	
	сметана	7.3	0.2	1.46	
	масло сливочное 72,5 %	3.6	0.5	1.8	
	суфле из печени запеченное	80			
	печень говяжья	90	0.22	19.8	
	лук репчатый	8	0.03	0.24	
	мука пшеничная	6	0.03	0.162	
	яйцо	8	0.2	1.6	
	молоко 3,5%	24	0.04	1.032	
	масло растительное	6	0.1	0.6	
	рагу из овощей	130			
	картофель	104	0.03	3.12	
	морковь	30	0.03	0.9	
	лук	12	0.03	0.36	
	капуста свежая	33	0.03	0.99	
	масло сливочное	4.3	0.5	2.15	
	кисель	150			
	повидло, или джем, или варенье	18	0.09	1.62	
	сахар	6	0.05	0.3	
	крахмал картофельный	5	0.1	0.5	
	кислота лимонная	0.3	0.21	0.063	
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6	
полдник	ватрушка	150			
	мука	77	0.03	2.31	
	сахар	8.5	0.05	0.425	
	масло сливочное	4.2	0.5	2.1	
	яйцо	13	0.2	2.6	
	дрожжи	3	0.1	0.3	
	молоко 3,5%	30	0.04	1.29	
	творог	58	0.2	11.6	
	масло растительное	2.5	0.1	0.25	
	кипяченное молоко	200	0.04	8.6	



5 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма		
сахар на день на одного ребенка 27 грамм		
завтрак	запеканка творожная с морковью и сметанным соусом	180
	творог	92 0.2 18.4
	молоко	49 0.043 2.107
	яйцо	13 0.2 2.6
	крупа манная	8.5 0.04 0.34
	морковь	80 0.03 2.4
	сахар	8.2 0.05 0.41
	масло сливочное 72,5%	3.7 0.5 1.85
	сметана	5 0.2 1
	мука	4.1 0.03 0.123
	кофейный напиток с молоком	180
	кофейный напиток	1.8 0.3 0.54
	молоко 3,5%	96 0.043 4.128
	сахар	10.8 0.05 0.54
	хлеб пшеничный	40 0.06 2.4
2 завтрак	яблоко	80 0.08 6.4
Обед	рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	180
	говядина	17 0.3 5.1
	морковь	15 0.03 0.45
	лук	8 0.03 0.24
	картофель	112 0.03 3.36
	крупа(перловая, или пшеничная, или рисовая, или овяная)	4.5 0.024 0.108
	огурцы соленые	16 0.04 0.64
	масло сливочное	2.7 0.5 1.35
	сметана	6.3 0.2 1.26
	тефтели из говядины	80
	говядина	70.4 0.3 21.12
	крупа рисовая	6.4 0.05 0.32
	лук репчатый	24 0.03 0.72
	яйцо	3 0.2 0.6
	масло растительное	6.4 0.1 0.64
	мука пшеничная	4.8 0.03 0.144
	капуста тушеная	130
	капуста свежая	172 0.03 5.16
	масло сливочное	5.2 0.5 2.6
	томатная паста	2.1 0.06 0.126
	морковь	7 0.03 0.21
	лук репчатый	7 0.03 0.21
	мука пшеничная	1.3 0.03 0.039
	компот из изюма	180
	изюм	23 0.11 2.53
	сахар	14.4 0.05 0.72
	хлеб ржаной	40 0.04 1.6
упл.	вермишель отварная в молоке жидкая	200
	молоко 3,5%	173 0.043 7.439
	макароны	24 0.03 0.72
	масло сливочное 72,5%	5.3 0.5 2.65
	сахар	5.3 0.05 0.265
	чай без сахара	180
	чай	0.54 0.34 0.184

пряник глазированный	30
----------------------	----

0.07 2.1
105.8

6 день				
прием пищи	название блюд	брутто г		
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма				
сахар на день на одного ребенка 27 грамм				
завтрак	каша вязкая пшённа молочная	200		
	крупа пшено	25	0.03	0.75
	молоко	150	0.043	6.45
	сахар	5.3	0.05	0.265
	масло сливочное	2.7	0.5	1.35
	какао с молоком	180		
	какао	1	0.3	0.3
	молоко	98	0.043	4.214
	сахар	10.8	0.05	0.54
	масло сливочное	10	0.5	5
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4
2 завтрак	апельсин	75	0.1	7.5
обед	суп бобовыми (фасолевый) с мясом	200		
	говядина	21	0.3	6.3
	морковь	20	0.03	0.6
	лук репчатый	14	0.03	0.42
	картофель	79	0.03	2.37
	фасоль	20	0.13	2.6
	масло сливочное	3.5	0.5	1.75
	голубцы ленивые	200		
	говядина (котлетное мясо)	112	0.3	33.6
	рис	10	0.05	0.5
	лук	14	0.03	0.42
	масло сливочное	6	0.5	3
	капуста белокочанная	150	0.03	4.5
	масло сливочное	10	0.5	5
	напиток из шиповника	150		
	шиповник	15	0.2	3
	сахар	11	0.05	0.55
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6
упл.	картофельное пюре	150		
Полдник	картофель	113	0.03	3.39
	молоко 3,5%	24	0.043	1.032
	масло сливочное 72,5%	4	0.5	2
	кабачковая икра	30	0.07	2.1
	кисель	150		
	повидло,или джем,или варенье	18	0.09	1.62
	сахар	6	0.05	0.3
	крахмал картофельный	5.3	0.095	0.504
	лимонная кислота	1.8	0.21	0.378
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4
	яйцо отварное	40	0.2	8
			116.7	

7 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма		
сахар на день на одного ребенка 27 грамм		
завтрак	омлет натуральный с маслом	160
	молоко 3,5%	60 0.043 2.58
	яйцо	100 0.2 20
	масло сливочное 82,5%	8 0.5 4
	кофейный напиток с молоком	180
	кофейный напиток	1.8 0.3 0.54
	молоко 3,5%	99 0.043 4.257
	сахар	10.8 0.05 0.54
	хлеб пшеничный	40 0.06 2.4
	сыр	15 0.4 6
2 завтрак	банан	80 0.09 7.2
обед	салат из свеклы с чесноком	50
	свекла	63 0.03 1.89
	чеснок	0.3 0.2 0.06
	масло растительное	4.5 0.1 0.45
	суп картофельный на мясном бульоне со сметаной	200/180
	картофель	86 0.03 2.58
	морковь	6.7 0.03 0.201
	лук	6.3 0.03 0.189
	бульон мясной прозрачный	180
	говядина	84 0.3 25.2
	морковь	1.8 0.03 0.054
	лук	1.8 0.03 0.054
	котлеты рыбные	70
	минтай	100 0.12 12
	хлеб пшеничный	9 0.06 0.54
	яйцо	10 0.2 2
	лук	6 0.03 0.18
	молоко	10 0.043 0.43
	масло растительное	4 0.1 0.4
	сухари	4 0.06 0.24
	каша гречневая рассыпчатая	130
	крупа гречневая	60 0.075 4.5
	масло сливочное	4 0.5 2
	напиток лимонный	150
	лимон	12 0.094 1.128
	сахар	18 0.05 0.9
	хлеб ржаной	40 0.04 1.6
упл.	оладьи со сливочным маслом	170/10
полдник	яйцо	8 0.2 1.6
	молоко 3,5%	97 0.043 4.171
	мука	97 0.03 2.91
	сахар	12 0.05 0.6
	масло растительное	10 0.1 1
	дрожжи	2.4 0.12 0.288
	масло сливочное	10 0.5 5
	молоко кипяченое	200 0.043 8.6
		128.3

	пряник глазированный	30
	чай без сахара	180
	чай	0.54

0

0

9 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма		
сахар на день на одного ребенка 27 грамм		
завтрак	каша вязкая рисовая молочная	180
	рис	18 0.05 0.9
	молоко 3,5%	136 0.04 5.848
	сахар	4.8 0.05 0.24
	масло сливочное 82,5%	2.4 0.5 1.2
	кофейный напиток на молоке	150
	кофейный напиток	1.5 0.3 0.45
	молоко 3,5%	80 0.04 3.44
	сахар	9 0.05 0.45
	масло сливочное 72,5%	10 0.5 5
	хлеб пшеничный	40 0.06 2.4
	яйцо отварное	40 0.2 8
2 завтрак	сок	100 0.08 8
обед	свекольник с мясом и со сметаной	180
	говядина	18 0.3 5.4
	морковь	14 0.03 0.42
	лук репчатый	12 0.03 0.36
	свекла	66.8 0.03 1.67
	картофель	56.4 0.03 1.692
	масло сливочное	1.9 0.5 0.95
	сахар	1 0.05 0.05
	томатная паста	0.8 0.06 0.048
	сметана	6 0.2 1.2
	суфле рыбное	80
	минтай неразделанный	147 0.11 16.46
	хлеб пшеничный	10.2 0.06 0.612
	яйцо	8 0.2 1.6
	молоко	17.1 0.04 0.735
	масло сливочное	3.2 0.5 1.6
	капуста тушеная	130
	капуста белокачанная	171 0.03 5.13
	морковь	7 0.03 0.21
	лук репчатый	7 0.03 0.21
	масло сливочное 82,5%	3.8 0.5 1.9
	мука пшеничная	1.4 0.03 0.042
	томатная паста	2.1 0.06 0.126
	компот из сухофруктов	180
	смесь сухофруктов	22.5 0.04 0.9
	сахар	15 0.05 0.75
	хлеб ржаной	40 0.04 1.6
упл. полдник	лапшевник с творогом, со сливочным маслом	170/10
	лапша или вермишель	17 0.03 0.51
	творог 9%	85 0.18 15.3
	сахар	5.6 0.05 0.28
	масло растительное	0.9 0.1 0.09
	яйцо	4 0.2 0.8
	масло сливочное	2.9 0.5 1.45
	масло (порциями)	10 0.5 5
	молоко кипяченое	200 0.04 8.6
	хлеб пшеничный	40 0.06 2.4

10 день					
прием пищи	название блюд	брутто г			
соль на день на одного ребенка 4,5 грамма					
сахар на день на одного ребенка 27 грамм					
завтрак	каша вязкая гречневая молочная	180			
	крупа гречневая	22.8	0.08	1.71	
	молоко 3,5%	135.6	0.04	5.831	
	масло сливочное 72,5%	2.4	0.5	1.2	
	сахар	4.8	0.05	0.24	
	какао с молоком	180			
	какао (порошок)	1.2	0.3	0.36	
	сахар	10.8	0.05	0.54	
	молоко 3,5%	96	0.04	4.128	
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4	
2 завтрак	груша	80	0.11	8.8	
обед	суп из овощей на курином бульоне	200			
	капуста	37	0.03	1.11	
	картофель	57	0.03	1.71	
	морковь	10	0.03	0.3	
	лук	9.5	0.03	0.285	
	сметана	10	0.2	2	
	масло сливочное	6	0.5	3	
	продукты для бульона	150			
	лук	1.5	0.03	0.045	
	морковь	2	0.03	0.06	
	яйцо	1.7	0.2	0.34	
	птица отварная	80			
	кура	236	0.17	40.12	
	лук репчатый	2.6	0.03	0.078	
	рагу из овощей	130			
	картофель	104	0.03	3.12	
	морковь	30	0.03	0.9	
	лук репчатый	12	0.03	0.36	
	капуста	33	0.03	0.99	
	масло сливочное 72,5%	4.3	0.5	2.15	
	напиток из из шиповника	150			
	шиповник сухой	15	0.2	3	
	сахар	11	0.05	0.55	
	хлеб ржаной	40	0.04	1.6	
упл. полдник	винегрет овощной	120			
	картофель отварной	52	0.03	1.56	
	свекла	33	0.03	0.99	
	морковь	24	0.03	0.72	
	огурцы соленые	30	0.03	0.9	
	масло растительное	7.2	0.1	0.72	
	лук	21	0.03	0.63	
	колбасное изделие	70	0.24	16.8	
	хлеб пшеничный	40	0.06	2.4	
	напиток лимонный	200			
	лимон	16	0.09	1.44	
	сахар	24	0.05	1.2	
			114.3		

