

Утверждаю
Заведующая МДОУ д/с №7 «Колосок»
В.Н. Ммелева
Приказ № 27-ОД от 10.03.2025 г.

Примерное двухнедельное меню на весенне-летний период 2025 год согласно СанПиН 2./2.4.3590-20 и нормам потребления для детей дошкольного возраста

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамин С	Номер рецептуры
		Б	Ж	У			
ПОНЕДЕЛЬНИК 1							
Завтрак							
Каша гречневая молочная с маслом, с сахаром	180/8	6,35	6,84	29,55	201,6	0	№7
Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,06	5,8	19,49	144	0	№16
Кофейный напиток	180	2	1,76	30,2	81,45	1,3	№390
Второй завтрак							
Кисель	150	1,08	0	21,71	86,74	0	№74
Обед							
Огурец свежий	50	0,4	0,05	0,85	5,5	2,5	
Суп рисовый на мясном бульоне	180	2	5,76	8,9	101,7	10,18	№6
Картофель тушеный с мясом говядины	180	14,88	13,48	15,64	252,12	7,09	№102
Компот из смеси сухофруктов	180	0,198	0	21,02	81,71	0	№1
Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,09	81,6	0	№148
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0	№147
Полдник							
«Гребешок» из дрожжевого теста	70	5,3	4,75	29,5	183,3	0,26	№72
Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	№31
Конфеты шоколадные	30	1,92	10,47	16,5	162,99	0	№21
ИТОГО за день		44,91	50,19	259,7	1612,91	23,33	
ВТОРНИК 2 ДЕНЬ							
Завтрак							
Каша рисовая молочная с маслом, сахаром	180/5	3,13	6,1	16,17	136,08	0	№11

Печенье (пряник)	20	2	12,7	59	189,66	0	№609,607/606
Какао с молоком	180	4,3	4,9	22,18	145,75	0	№8
Второй завтрак							
Фруктовый сок	100	0,64	0	11,7	50	3	№134
Обед							
Салат из свежей капусты	50,0	0,5	6,8	2,3	48,0	0,0	№13
Суп пшениный с мясом кур	180	5,96	10,1	21,62	198,22	0	№12
Тефтели мясные	60	7,69	8,13	6,26	129	0,79	№64
Гороховое пюре с маслом	130/5	11,6	1,15	23,34	139,68	0	№422/423
Компот из смеси сухофруктов	180	0,198	0	21,02	81,71	0	№1
Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,9	107,15	0	№148
Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,4	0	№147
Полдник							
Яйцо вареное	1	5,1	4,6	0,3	63	0	№63
Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,06	5,8	19,49	144	0	№16
Чай с сахаром	180	0	0	14,97	56,85	0	№5
ИТОГО за день		51,49	54,9	220,31	1562,33	3,79	
СРЕДА ДЕНЬ 3							
Завтрак							
Каша пшенная молочная, с маслом, с сахаром	180/8	4,6	6,7	21,0	154,5	0,0	№822
Кофейный напиток	180	2,0	1,8	30,2	81,5	1,3	№390
Бутерброд с сыром	40/10	3,29	1,29	14,8	184	0,04	№66
Второй завтрак							
Яблоко	180	0,72	0,72	17,6	84,6	15	№58
Обед							
Икра морковная	50	0,89	4,57	5	64,5	1,45	№51
Щи из свежей капусты с мясом кур со сметаной	180	7,22	15,25	12,14	167,6	38,1	№17
Котлета рыбная	70	11,96	4,93	10	131,83	0	№24
Рис отварной с маслом	130/5	3,65	5,06	24,41	161,99	0	№23
Компот из смеси сухофруктов	180	0,198	0	21,02	81,71	0	№1
Хлеб ржаной	50	3,07	1,07	20,9	107,15	0	№148
Хлеб пшеничный	60	4,26	0,66	27,84	137,4	0	№147
Полдник							

Ватрушка с творогом	80	12,04	15,22	21,65	271,81	0,04	№414
Чай с сахаром, с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	№31
ИТОГО		53,9	56,5	238,7	1675,5	57,9	
ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 4							
Завтрак							
Каша манная молочная с маслом, с сахаром	180/8	5,01	6,47	25,5	177,7	0	№25
Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,06	5,8	19,49	144	0	№16
Кофейный напиток со сгущенным молоком	180/10	2,26	1,96	33,6	90,5	1,5	№390
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,64	0	11,7	50	3	№134
Обед							
Огурец соленый	50	0,4	0,05	0,85	5,5	2,5	
Суп гороховый на мясном бульоне	180,0	8,3	4,6	17,9	142,6	0,0	№28
гречка с маслом	120,0	4,3	6,0	29,8	194,2	0,0	№29
Котлета рубленная из птицы	70,0	14,6	16,5	9,8	257,3	0,6	№305
Компот из смеси сухофруктов	180,0	0,2	0,0	21,0	81,7	0,0	№1
Хлеб ржаной	50,0	3,1	1,1	20,9	107,2	0,0	№148
Хлеб пшеничный	60,0	4,3	0,66	27,8	137,4	0,0	№147
Полдник							
Вермишель с маслом с сахаром	140	6,5	6,2	49,9	313,6	0	№18н
Печенье (пряник)	20	2	12,7	59	189,66	0	№609,607/606
Чай с сахаром, с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	№31
ИТОГО за день		54,7	61,3	339,4	1938,3	9,6	
ПЯТНИЦА ДЕНЬ 5							
Завтрак							
Каша «Дружба» молочная с маслом, с	180/8	4,11	5,88	25	177,75	0	№3
Кофейный напиток	180	2	1,76	30,2	81,45	1,3	№390
Бутерброд с сыром	40/10	3,29	1,29	14,8	184	0,04	№66
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,64	0	11,7	50	3	№134
Обед							

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Каша «Дружба» молочная с маслом, с сахаром	180/8	4,11	5,88	25	177,75	0	№3
Бутерброд со сливочным маслом	40/5	3,06	5,8	19,49	144	0	№16
Кофейный напиток	180	2	1,76	30,2	81,45	1,3	№390
Второй завтрак							
Сок фруктовый	100	0,64	0	11,7	50	3	№134
Обед							
Огурец свежий	50	0,48	6,79	2,31	47,99	0	№13
Борщ на курином бульоне со сметаной	180	3,52	5,98	9,78	117	0,03	№27
Макаронник с мясом кур	200	1,48	10,02	2,88	289,4	5,90	
Компот из сухофруктов	180	0,198	0	21,02	81,71	0	№1
Хлеб ржаной	40	2	0,4	17,09	81,6	0	№148
Хлеб пшеничный	80	5,68	0,88	37,12	183,2	0	№147
Полдник							
Плюшка с сахаром	80	7,84	8,59	50,53	311,47	0,39	№40
Чай с лимоном	180	0,04	0	12,13	47	2	№31
Конфеты шоколадные	30	1,92	10,47	16,5	162,99	0	№21
ИТОГО за день		32,97	56,57	255,75	1775,56	12,62	
Среднее за 5 дней		48,59	49,78	279,24	1858,477	19,854	
Среднее за 10 дней		31,8	32,5	182,3	1214,5	12,7	