

**Перспективное десятидневное меню для
дошкольников МДОУ «Журавушка»
от 3 до 7 лет
2025 год**

(СанПиН 2.3/2.4 3590-20)

Меню №1 (3-7 лет)

Прием пищи	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Калорийн	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	ы г.	ость ккал	
	Неделя 1, Понедельник						
0	Масло (порциями)	5	0,04	8,24	0,08	18,70	6
	Каша молочная жидкая манная	180	4,06	5,54	20,84	149,50	185
	Какао с молоком	190	2,72	1,85	19,63	106,07	397
	Батон к чаю	15	1,07	0,17	6,96	33,59	Пром.
Итого за Завтрак		390,00	7,88	15,80	47,52	307,85	
Второй завтрак							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
Итого за Второй завтрак		100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	
Обед							
	Салат из кукурузы консервированной	50	0,95	5,06	3,13	61,86	40
	Рассольник Ленинградский	180	3,59	4,63	11,56	102,26	76
	Котлеты рубленые	70	8,23	9,23	6,80	143,16	281
	Каша рассыпчатая Дружба	130	12,02	19,67	0,81	228,35	168
	Кисель плодово ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,39	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		670,00	29,70	39,28	75,63	774,84	
Полдник							
	Кисломолочная продукция (биойогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
	Пряник фруктовый	50	3,95	8,20	33,00	221,60	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	7,55	11,10	47,19	345,29	
Ужин							
	Икра свекольная	45	1,01	2,24	5,70	47,01	54
	Рыба запеченая	70	6,65	4,62	10,81	111,44	254/352
	Пюре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,10	322
	Чай с лимоном	180	0,05	0,01	8,39	33,85	393
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
Итого за Ужин							
		460,00	12,68	12,53	61,01	407,51	
Итого за день		1870,00	58,06	78,76	236,40	1857,13	

	Неделя 1, Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийность	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	17,92	
	Запеканка из творога	150	4,19	9,17	24,23	196,13	237
	Соус молочный(на сгущенном молоке)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	351
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		405,00	8,98	13,42	59,63	395,22	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (снежок)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,84	2,11	4,10	38,76	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,67	5,07	7,66	82,89	67
	Сметана	11	0,29	1,10	0,43	12,76	
	Рулет из говядины паровой	70	9,71	7,82	2,50	119,19	169
	Макаронные изделия отварные	130	3,97	4,34	17,80	126,13	317
	Напиток из яблок с лимоном	200	0,50	0,00	27,00	110,00	к/бл
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		721,00	20,66	21,13	86,69	619,54	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Гребешок из дрожжевого теста с начинкой	50	3,95	8,20	33,00	221,60	462
		100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	4,60	8,65	47,85	287,65	
Ужин							
	Салат из свеклы	50	0,30	0,00	1,45	7,00	33
	Рагу из овощей	180	5,02	11,00	24,23	215,97	к/бл
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	241
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Ужин		450,00	8,23	11,46	68,12	408,51	
Итого за день		1926,00	45,67	57,16	266,67	1790,22	

18.09.2024 3-7 лет	Неделя 1, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
Завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша молочная "Дружба"	180	5,89	7,50	31,58	217,40	84
	Кофейный напиток с молоком	190	2,72	1,85	19,63	106,07	395
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	10,08	13,69	60,54	405,65	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (йогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,60	0,20	28,95	120,00	11
	Суп крестьянский с крупой	200	2,25	2,29	17,40	99,25	42
	Птица тушеная	70	1,87	2,10	8,84	61,74	301/348
	Каша вязкая гречневая	130	4,78	3,91	22,92	146,03	314
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,00	9,65	39,25	к/бл
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		705,00	13,10	9,14	112,75	585,65	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Булочка Плюшка	50	2,80	3,00	36,80	185,40	474
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	3,45	3,45	51,65	251,45	
Ужин							
	Икра кабачковая после т/о	50	0,80	3,15	3,70	46,35	Пром.
	Омлет натуральный	170	15,72	25,72	1,06	298,61	215
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	392
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		450,00	19,64	29,46	35,82	486,99	
Итого за день		1905,00	49,47	58,23	265,15	1809,03	

19.09.2024 3- 7 лет	Неделя 1, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
завтрак		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,57	5,25	18,84	144,93	93
	Какао с молоком	200	4,19	4,37	28,83	171,39	397
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		430,00	11,22	13,96	56,99	398,50	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (бийогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Икра морковная	50	0,50	5,00	3,60	61,40	54
	Борщ с капустой и картофелем	200	2,93	5,47	7,20	89,73	57
	Плов из отварной птицы	150	3,50	12,50	18,90	202,10	180
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,09	18,33	75,13	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		660,00	10,86	23,75	75,24	558,18	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	50	3,38	0,02	26,06	117,94	Пром.
Итого за Полдник		100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.
		250,00	5,13	0,57	52,11	234,09	
Ужин							
	Котлеты рыбные Любительские	70	10,22	3,50	8,12	104,86	256
	Картофель отварной	130	2,55	7,57	19,96	158,12	318
	Соус молочный	30	0,48	4,01	1,49	43,94	350
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,00	54-хн-2020
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		480,00	16,82	15,65	79,24	525,10	
Итого за день		1920,00	47,24	56,43	267,98	1795,16	

	Неделя 1, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75	7
	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша молочная жидкая Геркулес	165	4,70	5,36	21,34	152,36	185
	Чай с молоком	190	0,11	0,02	9,78	39,74	394
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	9,75	14,14	40,44	328,03	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (снежок)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед	Салат из белокачанной капусты	50	0,60	0,20	28,95	120,00	20
	Суп картофельный с бобовыми	180	6,24	6,00	10,32	120,24	81
	Биточки рубленые	50	6,96	6,25	4,73	103,00	282
	Пюре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,10	321
	Соус молочный	20	0,41	1,04	1,42	16,66	350
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,31	0,00	22,60	91,63	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Обед		685,00	20,71	19,37	113,20	709,99	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	50	2,80	3,00	36,80	185,40	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	3,45	3,45	51,65	251,45	
Ужин	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,13	2,49	6,34	52,24	10
	Макароны запеченные с сыром	180	9,24	8,29	27,64	222,13	207
	Напиток из яблок с лимоном	180	0,14	0,00	8,69	35,33	к/бл
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Ужин		470,00	14,20	11,47	69,87	439,51	
Итого за день		1905,00	51,31	50,93	279,55	1808,27	

	Неделя 2, Понедельник	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша жидкая молочная рисовая	180	2,54	4,67	32,23	181,12	185
	Кофейный напиток с молоком	190	2,72	1,85	26,18	132,27	395
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	6,73	10,86	67,73	395,56	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
Итого за Второй завтрак		100,00	0,25	0,05	5,05	21,65	
Обед	Салат из кукурузы консервированой	50	0,01	0,09	0,13	72,00	к/бл
	Рассольник Ленинградский	200	1,68	4,09	13,28	96,68	76
	Сметана	11	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Фрикадельки из говядины тушенные в соусе	70	10,40	11,15	7,54	172,13	176
	Каша вязкая гречневая	130	3,97	4,34	17,80	126,13	314
	Напиток из шиповника	200	0,24	0,09	18,33	75,13	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		721,00	20,28	21,56	84,72	684,66	
Полдник	Кисломолочная продукция (снежок)	100	3,20	2,50	4,39	52,86	401
	Гребешок из дрожжевого теста с начинкой	50	3,64	6,26	26,96	135,72	к/бл
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	7,24	9,16	41,15	232,98	
Ужин							
	Рагу из овощей	190	5,30	11,61	24,23	222,59	к/бл
	Напиток лимонный	200	0,56	0,00	27,89	113,81	260
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Ужин		450,00	9,55	12,30	79,33	466,21	
Итого за день		1921,00	44,05	53,92	277,99	1801,06	

	Неделя 2, Вторник	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	10	2,32	2,95	0,00	35,83	7
	Запеканка из творога	150	4,19	9,17	24,23	196,13	237
	Соус молочный (на сгущенном молоке)	20	1,44	1,70	11,20	65,86	351
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,61	392
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	9,42	14,05	54,03	380,21	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (йогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак							
		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Икра морковная	50	1,23	2,30	6,17	50,27	54
	Свекольник	180	1,47	3,60	10,15	78,88	58
	Котлетаы рубленные	70	10,64	9,17	1,75	132,09	281
	Капуста тушенная	135	3,54	4,36	18,16	126,02	326
	Кисель фруктовый или ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,39	233
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		675,00	21,78	20,12	89,56	626,46	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Вафли	50	2,80	3,00	36,80	185,40	Пром.
	Фрукт свежий	100	0,40	0,40	9,80	44,40	368
Итого за Полдник		250,00	3,45	3,45	51,65	251,45	
Ужин							
	Котлеты рыбные Любительские	70	10,22	3,50	8,12	104,86	256
	Пюре картофельное	130	2,77	5,25	20,19	139,10	322
	Соус молочный	10	0,16	1,34	0,50	14,65	354
	Напиток из смеси сухофруктов	200	0,80	0,00	18,40	76,80	к/бл
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Ужин		470,00	17,64	10,78	74,42	465,22	
Итого за день		1895,00	55,49	50,90	274,04	1802,63	

	Неделя 2, Среда	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша молочная "Дружба"	180	5,22	4,93	16,74	132,23	84
	Какао с молоком	190	3,98	4,15	27,39	162,82	397
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	10,66	13,42	53,45	377,23	
Второй завтрак	Кисломолочная продукция (бийогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед	Салат из картофеля с зеленым горошком	50	0,95	2,50	4,50	44,30	25
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,50	4,56	7,66	77,66	67
	Сметана	11	0,29	1,10	0,43	12,78	
	Биточки рубленые из птицы	50	7,70	6,90	7,78	124,02	305
	Макаронные изделия отварные	130	4,78	3,91	22,92	146,03	317
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,00	8,69	35,33	372
	Хлеб пшеничный	25	1,78	0,28	11,60	55,98	Пром.
	Хлеб ржаной	20	1,04	0,24	8,86	41,76	Пром.
Итого за Обед		646,00	18,18	19,49	72,43	537,86	
Полдник	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Булочка с повидлом	50	3,96	4,06	27,24	161,34	к/бл
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	368
Итого за Полдник		250,00	5,71	4,61	53,29	277,49	
Ужин	Салат из моркови и яблок	50	2,35	4,75	3,56	66,40	40
	Запеканка крупяная с творогом	150	3,18	3,90	31,77	174,90	120
	Соус молочный на(сгущенном молоке)	30	2,16	2,55	16,80	98,79	351
	Чай с лимоном	180	0,11	0,02	16,80	67,79	393
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин		465,00	11,23	11,85	93,93	527,25	
Итого за день		1861,00	48,98	51,87	277,49	1799,12	

	Неделя 2, Четверг	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша молочная жидкая манная	180	4,06	5,54	20,84	149,50	185
	Кофейный напиток с молоком	190	2,65	3,03	18,72	112,72	395
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	8,16	12,91	48,89	344,40	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (снежок)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак							
		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Салат из свеклы	50	1,44	3,09	4,01	49,59	33
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	3,59	4,63	11,56	102,26	82
	Жаркое по-домашнему	180	3,83	7,27	27,95	192,60	160
	Напиток из шиповника	180	0,72	0,00	16,56	69,12	398
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		650,00	13,27	15,68	87,29	543,38	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Печенье	50	3,95	8,20	33,00	221,60	Пром.
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	368
Итого за Полдник							
		250,00	5,70	8,75	59,05	337,75	
Ужин							
	Салат из горошка зеленого консервированного	50	1,55	2,70	3,33	43,83	10
	Фрикадельки рыбные запеченные с молочным соусом	70	8,21	4,07	5,44	91,24	264/350
	Рис припущенный	130	3,41	4,20	17,49	121,36	316
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,23	0,23	13,82	58,19	239
	Хлеб пшеничный	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
	Хлеб ржаной	15	0,78	0,18	6,65	31,32	Пром.
Итого за Ужин		465,00	15,59	11,59	56,00	390,72	
Итого за день		1865,00	45,93	51,44	255,62	1800,00	

	Неделя 2, Пятница	Масса	Белки	Жиры	Углевод ы	Калорийн ость	№ рецептуры (3-7 лет)
		г.	г.	г.	г.	ккал	
Завтрак	Сыр (порциями)	15	3,48	4,43	0,00	53,75	7
	Масло (порциями)	10	0,04	4,12	0,04	37,40	6
	Каша молочная жидкая пшенная	165	4,79	4,52	15,35	121,21	185
	Чай с молоком	190	2,65	1,95	12,60	78,56	394
	Батон к чаю	20	1,42	0,22	9,28	44,78	Пром.
Итого за Завтрак		400,00	12,37	15,24	37,27	335,69	
Второй завтрак							
	Кисломолочная продукция (биойогурт)	100	3,20	2,50	4,39	79,29	401
Итого за Второй завтрак							
		100,00	3,20	2,50	4,39	79,29	
Обед							
	Икра морковная	50	1,23	2,30	6,17	50,27	54
	Суп из овощей	200	4,44	4,28	13,24	109,24	35
	Плов из отварной говядины	150	3,50	12,50	18,90	202,10	163
	Напиток из смеси сухофруктов	190	0,29	0,00	21,47	87,05	к/бл/2
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	30	1,56	0,36	13,29	62,64	Пром.
Итого за Обед		650,00	13,15	19,77	86,99	578,46	
Полдник							
	Сок фруктовый	100	0,25	0,05	5,05	21,65	399
	Сдоба обыкновенная	50	3,93	2,51	29,49	156,29	466
	Фрукт свежий	100	1,50	0,50	21,00	94,50	Пром.
Итого за Полдник							
		250,00	5,68	3,06	55,54	272,44	
Ужин							
	Икра кабачковая после т/о	50	0,80	3,15	3,70	46,35	Пром.
	Омлет натуральный	150	13,87	22,70	0,93	263,48	215
	Компот из изюма	200	0,50	0,00	27,00	110,00	54-6хн-2020
	Хлеб пшеничный	30	2,13	0,33	13,92	67,17	Пром.
	Хлеб ржаной	25	1,30	0,30	11,08	52,20	Пром.
Итого за Ужин							
		455,00	18,60	26,48	56,63	539,20	
Итого за день		1855,00	53,00	67,04	240,81	1805,08	

	Средние показатели за Завтрак	402,50	9,53	13,75	52,65	365,78	
	Средние показатели за Второй завтрак	150,00	4,80	3,75	6,59	79,29	
	Средние показатели за Обед	678,30	20,97	22,02	90,92	623,67	
	Средние показатели за Полдник	250,00	4,61	5,14	51,24	269,62	
	Средние показатели за Ужин	460,50	14,35	15,53	66,12	461,64	
	Средние показатели за период	1942,30	54,00	60,00	261,00	1800,00	

