

Утверждаю: _____
Заведующий МАДОУ "Глобус" г. Пермь

О.А. Лешу



от 29.03.2024г. № 59-04

Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста с 3-х лет до 7-ми лет на весенне-летний период года

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
День 1	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая Кофейный напиток с молоком (2-й вариант) Батон нарезной Масло порционное	200	172	4	6	26	272
		200	79	2	1	15	514
		30	21	2	2	0	117
		10	28	2	2	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и Салат из квашенной капусты с лукком	100	46	1	0	10	537
Обед	Суп крестьянский с крупой Плов из отварной говядины Компот из смеси сухофруктов Хлеб ржаной	60	1	3	2	35	17
		200	78	2	3	10	160
		200	275	15	11	27	375
		200	41	0	0	8	527
Полдник	Молоко кипяченое	200	143	4	2	27	534
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин	Запеканка из творога	200	278	15	10	24	319
	Молоко стуженое	40	98	2	2	16	
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	47	2	0	10	114

День 2	Итого за 1 день		52	241				
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261	
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117	
Второй завтрак	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106	
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508	
Полдник	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	119	3	14	119	164	
	Котлеты или биточки рыбные	70	101	12	2	8	351	
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434	
	Маринад овощной с томатом	50	46	1	3	5	472	
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528	
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115	
	Крендель сахарный	70	260	5	7	23	574	
	Кисломолочный напиток	200	212	9	9	19	535	
	Ужин	Овощи в молочном соусе	200	273	7	16	25	203
Чай с лимоном (2-й вариант)		208	30	0	0	8	505	
Хлеб пшеничный		50	70	2	0	15	114	
		Итого за 2 день	1912	59	66	329		
День 3								
Завтрак	Каша "Дружба"	200	174	5	6	25	266	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514	
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117	
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113	
	Рассолник "Ленинградский"	200	80	2	4	9	137п	
	Гуляш из говядины	80	386	19	20	18	373	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	131	3	4	20	195	
Обед	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639	

		Хлеб ржаной	50	97	31	0	29	115
Полдник	Шанежка с картофелем	70	10	7	57	26	572	
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728	
Ужин	Винегрет овощной	200	101	2	5	11	82	
	Яйцо	0,5	31	2	2	0	112	
	Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538	
	Хлеб пшеничный	40	47	2	0	10	114	
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118	
		Итого за 3 день		54	111	256		
День 4								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168	5	6	24	273	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514	
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117	
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537	
Обед	Салат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17	
	Суп картофельный с рыбой	150	120	5	7	9	156	
	Курица в соусе томатном	80	201	5	9	24	410	
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	9	24	244	
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527	
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115	
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728	
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609	
Ужин	Макаронные изделия отварные	150	183	5	4	31	297	
	Пудинг из печени	80	184	19	9	6	388	
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713	
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114	
Итого за 4 день		2043	68	66	278			
День 5								

Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	174	6	6	25	270
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Кофейный напиток на сгущеном молоке	200	79	2	1	15	512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
Обед	Щи из свежей капусты	250	49	1	3	4	145
	Шницель мясной с маслом сливочным	75	129	11	7	5	160
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
	Молоко кипяченое	200	118	4	2	27	534
	Кондитерское изделие	50	131	3	9	19	609
	Омлет натуральный	200	155	5	7	17	307
	Чай с лимоном	200	79	2	1	15	505
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Фрукты свежие	50	46	1	0	10	118	
		Итого за 5 дней		47	51	245	
День 6	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав			Карта
				Б	Ж	У	
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	132	4	4	18	171
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113
	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	120	4	4	15	149

		г. Овядина, тушеная с капустой 219	23	348	19	23	15	371
		Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
		Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Подлник		Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
		Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
Ужин		Пудинг творожный запеченный	150	327	17	10	32	325
		Соус молочный сладкий	40	48	1	2	7	449
		Кисель из концентрата плодового	200	164	4	4	28	516
		Хлеб пшеничный	40	20	0	0	5	114
		Итого за 6 день	2030		67	66	257	
День 7								
		Каша манная молочная жидкая	200	211	4	7	23	268
Завтрак		Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508
		Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
		Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
		Салат из моркови с зеленым горошком	50	90	3	3	12	27
		Бульон из кур	200	92	7	7	0	126
Обед		Котлеты, биточки, шницели куриные припущенные	80	201	5	9	24	417
		Рис отварной с овощами	150	160	3	5	27	419
		Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
		Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Подлник		Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
		Булочка "Домашняя"	80	262	6	4	51	583
Ужин		Рагу из овощей	230	198	3	9	14	201
		Чай с сахаром	200	79	2	1	15	505
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
		Фрукты свежие	100	46	1	0	10	118
День 8		Итого за 7 день	1988		51	54	302	

Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	155	4	5	23	271
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
Второй завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	79	2	1	15	512
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Свекольник	250	103	2	3	10	136
Обед	Котлеты или биточки рыбные	70	101	12	2	8	351
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Маринад овощной с томатом	50	46	1	3	5	472
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
	Пирожок печеный с капустой	60	173	5	3	30	562г
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Салат картофельный с соленым огурцом	180	109	2	5	13	351
Ужин	Чай с лимоном	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	50	46	1	0	10	118
		Итого за 8 день		45	39	268	
День 9							
Завтрак	Каша овсяная из «Геркулеса» жидкая	200	198	4	6	26	272
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	43	1	0	10	537
	Овощи натуральные солёные	50	8	0	0	2	112
	Борщ с капустой и картофелем	200	90	2	5	10	133
	Картофельная запеканка с мясом	180	230	15	11	19	382

		Содержание	Количество	Энергетическая ценность	Белки	Жиры	Углеводы	Витамины
Обед	Завтрак	Сыре молочный к блиндам (1-й вариант)	30	25	0	1	3	444
		Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
		Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Подлник	Ужин	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
		Молоко кипяченое	200	118	6	6	9	534
		Щоре из гороха с пассерованным луком	200	211	12	4	31	424
Ужин	Ужин	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
		Итого за 9 день		1735	55	51	234	
День 10	Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261
		Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
		Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Обед	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
		Соки овощные, фруктовые и луком	100	43	1	0	10	537
		Салат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17
Обед	Обед	Рассольник "Домашний"	200	111	2	6	12	137
		Жаркое по-домашнему	220	334	12	16	30	374
		Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527
Подлник	Ужин	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
		Кисломолочный напиток	200	143	4	2	27	534
		Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	278	5	5	54	561
Ужин	Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	120	5	7	9	156
		Напиток из шиповника	200	66	0	0	8	538
		Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
Итого за 10 день	Итого за 10 день	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118
		Итого за 10 день		1833	48	51	245	
		Итого за 10 день		1833	48	51	245	
Приним пиши	Питание	Дневник	Калорийность,	Химический состав	Готово			

День 11	Итого за 11 день	День 12	Итого за 12 день	КК	Ж	У	Л
Завтрак	Каша «Дружба» Батон нарезной Сыр порционный Кофейный напиток на стуженом молоке	200 30 10 200	196 105 36 79	5 3 3 2	7 1 3 1	28 21 0 15	266 117 106 512
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и Салат из моркови с зеленым горошком Борщ с капустой и картофелем Тефтели из говядины Макаронные изделия отварные с овощами Компот из яблок Хлеб ржаной	100 50 250 70 100 200 50	43 90 81 132 147 80 97	1 3 2 11 4 0 3	0 3 4 7 5 0 0	10 12 10 6 23 15 20	537 27 133 394 194 528 115
Подник	Ватрушка с творогом Кисломолочный напиток	70 200	12 212	4 9	39 9	43 19	560 535
Ужин	Салат картофельный с квашеной капустой Ййцо Чай с сахаром Хлеб пшеничный	200 0,5 200 30	203 31 30 70	3 3 0 2	11 2 0 0	24 0 8 15	65 306 713 114
День 12			1642	57	91	268	
Завтрак	Каша пшеница молочная жидкая Батон нарезной Масло порционное Какао с молоком	200 30 10 200	168 105 56 92	5 3 0 3	6 1 6 3	24 21 0 14	273 117 111 508п
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и Салат из свеклы с чесноком Суп с макаронными изделиями Котлеты, биточки, шницели Картофельное пюре	100 50 200 80 150	43 42 261 201 144	1 0 5 5 4	0 3 7 9 5	10 3 25 24 22	537 57 156 417 434
Обед							

		Компот из свежих плодов									
	Хлеб ржаной	200	105	0	0	20	639				
Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	4	33	728					
	Кондитерское изделие	50	212	9	19	609					
Ужин	Голубцы ленивые	140	165	8	29	377					
	Соус молочный к блюдам	40	43	2	13	444					
	Чай с сахаром	200	79	1	15	713					
	Хлеб пшеничный	30	70	0	15	114					
	Фрукты свежие	100	39	0	8						
		Итого за 12 день									
			2101		53	64	315				
День 13											
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	174	6	25	270					
	Батон нарезной	30	105	1	21	117					
	Сыр порционный	10	36	3	0	106					
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	14	514					
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	0	10	537					
	Солянка из птицы	200	155	10	8	141					
Обед	Шницель рыбный натуральный	70	187	12	6	365					
	Картофель отварной	150	125	4	20	179					
	Маринад овощной с томатом	50	46	3	5	472					
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	10	527					
Полдник	Хлеб ржаной	50	97	0	20	115					
	Молоко кипяченое	200	118	2	27	534					
Ужин	Кондитерское изделие	50	131	9	19	609					
	Запеканка из творога	150	278	10	17	319					
	Соус молочный сладкий	40	48	2	7	449					
	Кисель из концентрата плодового	200	164	4	28	516					
	Хлеб пшеничный	30	70	0	15	114					
		Итого за 13 день									
День 14			1907		77	68	252				

Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	132	4	4	18	171
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	79	2	1	15	512
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	1	113
Обед	Суп картофельный с клецками	250	66	2	2	9	151
	Рагу из птицы	200	313	10	24	32	412
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Подник	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
	Кисломологичный напиток	200	180	3	4	33	728
Ужин	Омлет натуральный	200	155	5	7	17	307
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	12	1	0	2	121
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
		Итого за 14 дней		39	58	236	
День 15							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	211	4	7	23	268
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
Второй завтрак	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	111	5	6	8	35
	Печень говяжья по-строгановски	80	129	11	7	15	403
	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	9	24	244
	Компот из свежих плодов	200	105	0	0	20	639
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115

Подлник	Вид продукта	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав					Карта
				Б	Ж	У	В	С	
Ужин	Винегрет овощной	200	101	2	5	11	82		
	Ййцо	0,5	31	2	2	0	112		
	Напиток из пшпвнника	200	66	0	0	8	538		
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114		
		Итого за 15 день	1870	52	54	251			

4 недели

День 16	Наименование блюда	Выход	Калорийность, ккал	Химический состав					Карта
				Б	Ж	У	В	С	
Завтрак	Каша "Дружба"	200	174	5	6	25	266		
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514		
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117		
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111		
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537		
	Сагат из квашенной капусты с луком	60	35	1	3	2	17		
	Булъон из кур	200	92	7	7	0	126		
Обед	Ййцо	0,5	31	3	2	0	306		
	Плов из отварной птицы	200	275	15	11	37	411		
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527		
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115		
Подлник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728		
	Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609		
Ужин	Суфле рыбное	80	135	13	6	6	341		
	Картофель отварной	150	105	2	3	16	179		
	Напиток из пшпвнника	200	66	0	0	8	538		
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114		
	Фрукты свежие	150	46	1	0	10	118		
		Итого за 16 день	1851	64	60	247			
День 17									

Завтрак	Какао с молоком (1-й вариант)	200	79	2	1	15	508
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Масло порционное	10	56	0	6	0	111
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Овощи натуральные соленые	50	5	0	0	0	113
Обед	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	120	4	4	15	149
	Бифштекс рубленый паровой	70	206	13	12	0	376
	Капуста тушеная	150	128	4	5	16	428
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
Полдник	Крендель сахарный	70	260	5	7	23	574
	Молоко кипяченое	200	118	6	6	9	534
Ужин	Суп картофельный с рыбой	200	120	5	7	9	156
	Чай с сахаром	200	79	2	1	15	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Фрукты свежие	100	39	1	0	8	
		Итого за 17 день		56	56	218	
День 18							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200	218	4	6	3	261
	Батон нарезной	30	105	3	1	21	117
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106
Второй завтрак	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	79	2	1	15	513
	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
Обед	Салат из свеклы с чесноком	50	42	0	3	3	57
	Суп крестьянский с крупой	200	85	2	5	8	160
	Гуляш из говядины	80	386	19	20	18	373
Второй завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с луком	120	201	5	9	24	244
	Компот из свежих плодов	200	80	0	0	20	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
		50	212	3	9	19	609

		Кисломолочный напиток	200	180	300	4	33	728
Ужин	Сырники из творога запеченные	200	311	21	10	25	127	
	Соус кисельный	40	8	0	0	2	228	
	Чай с сахаром	200	30	0	0	8	713	
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114	
		Итого за 18 день	2181	71	70	245		
День 19								
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая	200	155	4	5	23	271	
	Кофейный напиток с молоком (2-й вариант)	200	89	2	2	14	514	
	Вагон нарезной	30	105	3	1	21	117	
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537	
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	50	90	3	3	12	27	
	Свекольник	200	103	2	3	10	136	
	Бефстроганов из отварной	80	251	10	17	3	372	
	Макаронные изделия отварные с овощами	150	131	3	4	20	195	
	Компот из смеси сухофруктов	200	41	0	0	10	527	
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115	
	Полдник	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
		Кондитерское изделие	50	212	3	9	19	609
		Пудинг овощной	200	222	8	11	21	242
	Ужин	Соус молочный к блюдам (1-й вариант)	30	25	0	1	3	444
Чай с сахаром		200	30	0	0	8	713	
Хлеб пшеничный		30	70	2	0	15	114	
		Итого за 19 день	1880	50	63	242		
День 20								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168	5	6	24	273	
	Вагон нарезной	30	105	3	1	21	117	
	Сыр порционный	10	36	3	3	0	106	

	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	79	2	1	15	513
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и	100	43	1	0	10	537
	Салат из свеклы с соевым соусом	50	47	1	3	4	53
	Ши из квашеной капусты с картофелем	200	83	2	5	7	143
	Котлеты, биточки, пинцели куриные припущенные	80	201	5	9	14	417
	Картофельное пюре	150	144	4	5	22	434
	Компот из яблок	200	80	0	0	15	528
	Хлеб ржаной	50	97	3	0	20	115
	Кисломолочный напиток	200	180	3	4	33	728
	Булочка "Домашняя"	80	262	6	4	51	583
	Ужин	Макаронные изделия отварные	150	212	6	5	36
Икра кабачковая (промышленного производства)		30	12	1	0	2	121
Чай с сахаром		200	30	0	0	8	713
	Хлеб пшеничный	30	70	2	0	15	114
	Итого за 20 дней		1848	47	46	298	
Итого за 20 дней		36848	1117	1237	5227		
Среднее значение за 20 дней		1842	56	62	261		