

Утверждено приказом заведующего

МАДОУ "Детский сад № 204"

№ 420 от "30" 06 20 25 Фадеевой О.В.



Десятидневное меню для детей в возрасте 3-7 лет. Период с 30.06.2025 по 11.07.2025 г.

Неделя: 1. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Масло порциями	5		4		33
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43
обед		Рис отварной	130	3	5	32	182
обед		Сметана	4		1		6
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103
обед		Котлеты рыбные любительские	70	10	3	8	98
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64
Уплотненный полдник		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56
Уплотненный полдник		Пирожки печеные с мясом (дрожжи сухие)	75	9	4	27	185
Уплотненный полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92
Уплотненный полдник		Соль	6				
Итого			1 485	42	37	225	1 401

Неделя: 1. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето					
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107
завтрак		Батон	25	2		12	59
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36
завтрак		Каша овсяная (геркулес) жидкая молочная	150	3	5	18	125
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86
обед		Сметана	4		1		6
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71
обед		Пюре картофельное	150	3	5	20	138
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87
обед		Кабачковая икра (промышленного производства)	60	1	3	5	47
Уплотненный полдник		Пудинг из творога (паровой)	100	15	9	22	228
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20			11	42
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35
Уплотненный полдник		Соль	4				
Итого			1 498	52	46	202	1 433

Неделя: 1. День 3

Неделя: 1. День 3		3-7 сад весна/лето						
Прием пищи	Вид блюда	Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша манная жидкая молочная	150	2	4	20	120	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
обед		Котлеты, биточки, шницели из говядины	70	10	8	7	139	1
обед		Каша перловая вязкая	130	3	4	19	117	
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Сметана	4		1		6	
Уплотненн ый полдник		Пирожки печёные с курагой (дрожжи сухие)	75	5	2	38	188	
Уплотненн ый полдник		Яблоки свежие	100			10	44	10
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 463	34	32	214	1 278	69

Неделя: 1. День 4

Итого

Неделя: 1. День 4									
Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето							
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С	
завтрак		Чай с сахаром	180			13	50		
завтрак		Батон	25	2		12	59		
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36		
завтрак		Суп молочный с рисом	150	4	4	13	99	1	
завтрак		Соки овощные, фруктовые и	100						
2 завтрак		ягодные		1		10	43	2	
обед		Макаронные изделия отварные	130						
				5	4	23	146		
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84		
обед		Хлеб пшеничный	20	2		10	47		
обед		Компот из изюма	180			25	103		
обед		Котлеты рыбные любительские	70						
				10	3	8	98	2	
обед		Суп картофельный с	180						
		Геркулесом		2	2	10	66	6	
обед		Салат из свеклы отварной	60	1	4	5	56	6	
Уплотненн ый полдник		Пудинг из творога с яблоками	120						
				16	13	15	226	2	
Уплотненн ый полдник		Молоко сгущенное	20						
				2		11	52		
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180						
				3	3	14	92		
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15						
				1		7	35		
Уплотненн ый полдник		Соль	4						
			1 484	53	36	194	1 292	19	
Итого									

Неделя: 1. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
обед		Птица, тушеная в соусе с овощами	200	11	8	18	182	8
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Сметана	4		1		6	
Уплотненн ый полдник		Салат из свёклы с соленым огурцом	60	1	4	7	58	5
Уплотненн ый полдник		Булочка домашняя	65					
Уплотненн ый полдник		Чай с сахаром	180	5	8	35	233	
Уплотненн ый полдник		Соль	4			13	50	
Итого			1 413	32	35	201	1 242	77

Неделя: 2. День 1

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	3	4	23	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	2
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Каша рисовая без молока 3 - 7 лет	130	3		28	130	14
обед		Чорыг селянка (рыба в омлете) (удмуртское блюдо)	70	11	4	2	88	
обед		Борщ с капустой и картофелем	180	1	4	9	74	7
Уплотненн ый полдник		Салат из свежих огурцов	60					
Уплотненн ый полдник		Макаронные изделия отварные	120	4	4	21	134	3
Уплотненн ый полдник		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
Уплотненн ый полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненн ый полдник		Соль	4					
Итого			1 473	35	30	193	1 201	77

Неде

Прием

завтрак

завтрак

завтрак

завтрак

2 завтра

обед

обед

обед

обед

обед

обед

обед

Уплотнен

ый полдн

Уплотнен

ый полдн

Уплотнен

ый полдн

Уплотнен

ый полдн

Итого

Неделя

Прием пи

завтрак

завтрак

завтрак

завтрак

2 завтрак

обед

обед

обед

обед

обед

обед

обед

обед

обед

Уплотненн

ый полдник

Уплотненн

ый полдник

Уплотненн

ый полдник

Уплотненн

ый полдник

Уплотненн

ый полдник

Уплотненн

ый полдник

Итого

Неделя: 2. День 2

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В
		Блюдо						
завтрак		Каша гречневая жидкая без молока 3 - 7 лет	150	9	2	38	212	14
завтрак		Какао с молоком	180	4	3	16	107	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Нугылишyd (Суп картофельный с горохом и нугылями, удмуртскоеблюдо)	180	4	3	20	107	
обед		Запеканка картофельная с мясом	160	12	9	27	236	
обед		Соус сметанный	20		1	1	15	
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Хлеб ржаной	30	1		13	63	
Уплотненн		Запеканка из творога с морковью	120					
ый полдник				14	12	29	281	
Уплотненн		Молоко сгущенное	20					
ый полдник				2		11	52	
Уплотненн		Чай с сахаром	180					
ый полдник						13	50	
Уплотненн		Хлеб пшеничный	15					
ый полдник				1		7	35	
Уплотненн		Соль	4					
ый полдник								
Итого			1 414	55	33	242	1 493	
Итого								

Неделя: 2. День 3

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В
		Блюдо						
завтрак		Салат из горошка зеленого консервированного	50	15	3	3	42	
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Омлет натуральный с маслом	100	9	13	2	156	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	
обед		Капуста тушеная (сливочное масло)	150	3	5	8	91	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	40	3		20	94	
обед		Компот из свежих яблок	180			21	86	
обед		Кнели куриные с рисом	70	15	12	4	183	
обед		Рассольник ленинградский	180	2	4	12	87	
обед		Салат картофельный	60	1	3	8	64	
обед		Пюре из свеклы	80					
Уплотненн				1	3	7	57	
ый полдник								
Уплотненн		Ватрушка с картофелем 75г	75					
ый полдник				3	3	16	104	
Уплотненн		Чай с молоком или сливками	180					
ый полдник				3	3	14	92	
Уплотненн		Соль	4					
ый полдник								
Итого			1 518	62	52	167	1 330	
Итого								

Неделя: 2. День 4

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Каша пшеничная жидкая молочная	150	4	4	25	154	
завтрак		Чай с молоком или сливками	180	3	3	14	92	
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Сыр порциями	10	2	3		36	
2 завтрак		Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	43	2
обед		Суп картофельный с крупой 250	180	2	2	15	84	
обед		Котлеты, биточки, шницели рыбные	70	7	4	25	100	
обед		Картофель отварной	155	2	3	16	94	14
обед		Компот из сушеных фруктов	180			25	103	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
Уплотненный полдник		Суп молочный с макаронными изделиями	130	4	3	12	94	1
Уплотненный полдник		Яйцо отварное	40	5	5		63	
Уплотненный полдник		Чай с сахаром	180			13	50	
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 489	37	27	207	1 162	17

Неделя: 2. День 5

Прием пищи	Вид блюда	3-7 сад весна/лето						
		Блюдо	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	Витамин С
завтрак		Кофейный напиток с молоком	180	3	2	13	84	1
завтрак		Батон	25	2		12	59	
завтрак		Масло порциями	5		4		33	
завтрак		Каша вязкая ячневая молочная	150	3	4	24	144	
2 завтрак		Напиток из плодов шиповника	100			9	41	50
обед		Компот из кураги	180			25	103	
обед		Сметана	4		1		6	
обед		Хлеб ржаной	40	2		18	84	
обед		Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
обед		Пюре гороховое с маслом	105	10	5	25	179	
обед		Тефтели мясные (1-й вариант)	70	10	12	14	200	1
обед		Щи из свежей капусты с картофелем	180	1	4	6	61	13
Уплотненный полдник		Сырники с морковью	120	17	14	25	294	1
Уплотненный полдник		Джем, повидло	20			11	42	
Уплотненный полдник		Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	2
Уплотненный полдник		Хлеб пшеничный	15	1		7	35	
Уплотненный полдник		Соль	4					
Итого			1 408	56	51	213	1 538	68
Итого всего			14 540	446	362	2 004	13 370	532
Среднее			1 454	44,6	36,2	200,4	1 337,00	53,2

Пронумеровано, прошнуровано,
скреплено печатью

3/10/11
(прописью листов)

калькулятор МАДОУ «Детский
сад № 204»

/исполнитель/

М.В. Вахрушева/

/подпись/

/расшифровка подписи/

