Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение МАДОУ «Детский сад № 7» 623503, Свердловская область, Богдановичский район, поселок Полдневой, улица Ленина, дом 15 8(343)48583, e-mail mkdoy7/wuobgd.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующая , МАДОУ N27

от от питуста 2025 г.

Примерное двухнедельное меню для детей дошкольного возраста (3 – 7 лет) (осень-зима)

День: Понедельник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

№	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещества (мг)	
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe
43-	Макаронные изделия отварные с	200	7.8	6.1	32.4	219	0.06	0.05	0.03	100.82	0.80
2/3	сыром										
12/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0.0	9.2	36	0.0	0.0	0.80	2.02	0.05
	Хлеб пшеничный	30	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ОБЕД:										
5/1	Салат из белокочанной капусты	60	0.8	5.0	4.1	64	0.01	0.02	1.16	19.25	0.73
	с морковью и растительным										
	маслом.										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4.0	15.9	118	0.14	0.05	4.52	28.39	1.48
	на мясном (говяжьем бульоне)										
10/8	Печень в молочном соусе	120	16.1	8.9	5.8	168	0.20	1.51	11.08	64.96	5.10
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.7	3.4	37.1	197	0.04	0.02	0.00	8.61	0.55
4/10	Компот из кураги и изюма	200	0.3	0.0	18.4	71	0.00	0.01	50.08	7.44	0.18
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Йогурт питьевой/биойогурт										
	ужин:										
14/10	Каша гречневая молочная с	200	7.2	6.6	29.3	206	0.17	0.18	0.42	104.78	2.72
	маслом сливочным										
15/10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	16.7	65	0.01	0.02	89	4.09	0.21
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		55.7	35.9	262.3	1464	0.63	1.86	156.77	340.36	11.82

День: вторник Неделя: первая Сезон: осенне-зимний.

№ рец.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
рец.	ЗАВТРАК:	порции	Б	Ж	У	Heimoerb (Mr)	B1	B2	С	Са	Fe
7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	6.0	5.8	42.4	248	0.06	0.14	0.52	112.69	0.56
14/10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.03	0.13	0.52	111.76	1.10
1/13	Хлеб с маслом	30/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.4	0.02
	ОБЕД:										
25/1	Салат из отварной свеклы с черносливом и растительным маслом	60	0.8	4.9	12.2	94	0.01	0.01	0.88	14.80	0.57
18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	200	1.7	1.1	11.4	63	0.04	0.02	2.36	8.49	0.42
37/8	Запеканка картофельная, фаршированная отварным мясом говядины (без яиц)	130	18.6	17.1	35.0	372	0.24	0.23	18.00	34.12	3.89
1/11	Соус молочный	50	0.99	2.91	3.3	43.25	0.01	0.04	0.13	37.27	0.07
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	1.0	28.6	115	0.01	0.03	50.32	31.37	0.60
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	<b>ПО</b> Л <b>ДНИК:</b> Сок										
17/12	УЖИН: Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом (джемом)	70	2.1	1.7	21.2	107	0.02	0.02	0.06	10.93	0.44
	Молоко кипяченое	150									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		46.59	46.61	247.2	1518.25	0.42	0.63	72.79	363.83	7.13

День: среда Неделя: первая Сезон: осенне-зимний.

Nº	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции		,	,	ценность (мг)					тва (мг)
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe
15/4	Каша пшеничная молочная с	150	6.5	6.0	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
	маслом сливочным										
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
3/13	Хлеб с маслом и	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	сыром										
	ОБЕД:										
10/1	Салат из моркови с	60	0.7	4.0	6.6	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
	растительным маслом										
5/2	Свекольник со сметаной на	200	1.7	4.4	11.7	93	0.05	0.05	5.45	31.74	1.07
	мясном бульоне (говяжий										
	бульон)										
30/8	Голубцы с мясом говядины и	120	8.2	9.0	7.7	145	0.03	0.06	2.13	37.99	1.18
	рисом										
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0.3	0.0	18.4	71	0.00	0.01	50.08	7.44	0.18
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Фрукты										
	УЖИН:										
16/5	Запеканка из творога с яблоками	150	13.3	11.4	17.6	227	0.04	0.18	1.06	112.56	0.94
2/11	Соус молочный сладкий	50	1.24	2.36	7.43	54.9	0.014	0.05	0.2	41.77	0.08
10/10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0.0	0.0	0.26	0.03
	Хлеб	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51.24	44.31	207.1	1328.9	0.334	0.66	62.58	549.53	5.09
					8						

День: четверг Неделя: первая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещества (мг)	
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
6/4	Каша овсяная молочная с	150	7.4	7.9	29.5	219	0.17	0.16	0.52	131.78	1.48
	маслом сливочным										
14/10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.03	0.13	0.52	111.76	1.10
1/13	Хлеб с маслом	30/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.4	0.02
	ОБЕД:										
4/1	Салат из белокочанной капусты	60	0.9	0.4	5.6	61	0.02	0.02	22.44	24.82	0.33
	с кукурузой и растительным										
	маслом										
9/2	Рассольник со сметаной на	200	1.4	2.6	9.4	68	0.05	0.04	3.69	16.76	0.54
	курином бульоне										
4/8	Плов из мяса говядины	200	18.6	18.2	43.3	415	0.09	0.03	50.32	31.37	0.60
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Напиток «Витошка»										
	Печенье/пряник										
	УЖИН:										
32/1	Салат из отварного картофеля с	100	1.8	6.7	6.1	92	0.05	0.05	3.86	13.78	0.57
	зеленым горошком и										
	растительным маслом										
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.06	0.26	56.06	0.07
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

День: пятница Неделя: первая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещества (мг)	
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe
21/2	Суп молочный с макаронными	200	3.4	3.7	12.0	95	0.04	0.10	0.42	88.55	0.26
	изделиями										
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	ОБЕД:										
29/1	Салат из отварного картофеля,	60	0.9	6.0	5.2	79	0.03	0.02	2.5	14.18	0.51
	моркови, свеклы, соленого										
	огурца, лука с маслом										
	сливочным										
31/2	Суп крестьянский со сметаной	200	1.8	4.4	10.1	88	0.04	0.03	6.41	25.68	0.55
	на курином бульоне										
4/7	Рыба тушеная с овощами	80	11.6	6.3	4.9	122	0.08	0.08	1.41	40.66	0.84
3/3	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	10.74	37.12	1.09
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	1.0	28.6	115	0.01	0.03	50.32	31.37	0.60
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Йогурт питьевой/биойогурт										
	УЖИН:										
14/4	Каша ячневая молочная с	200	6.0	5.3	30.7	195	0.10	0.13	0.42	116.18	0.73
	маслом сливочным										
12/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0.0	9.2	36	0.0	0.0	0.80	2.02	0.05
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

День: понедельник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещес	тва (мг)
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
43/3	Макаронные изделия отварные с	150									
	овощами										
12/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0.0	9.2	36	0.0	0.0	0.80	2.02	0.05
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.4	0.02
	ОБЕД:										
12/1	Салат из моркови с изюмом и	60	0.8	3.0	11.8	75	0.03	0.03	2.21	11.94	0.31
	растительным маслом										
15/2	Суп овощной с мясными	200	5.1	12.3	13.7	188	0.09	0.09	7.10	22.72	1.26
	фрикадельками со сметаной										
9/8	Печень по-строгановски	120	15.1	15.8	3.0	216	0.19	1.48	10.97	32.45	5.08
44/3	Каша гречневая рассыпчатая с	150	8.6	6.8	37.8	250	0.23	0.13	0.90	23.81	4.25
	овощами										
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
15/10	Напиток из шиповника	150	0.2	0.1	16.7	65	0.01	0.02	89	4.09	0.21
	Печенье/пряник										
	УЖИН:										
16/4	Каша молочная ассорти(рис,	200	5.0	5.9	25.6	175	0.07	0.13	0.53	114.95	0.52
	пшено) с маслом сливочным										
	Напиток «Витошка»	150									
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

День: вторник Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещес	тва (мг)
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
5/4	Каша манная молочная с маслом	150	5.3	5.1	27.5	178	0.06	0.11	0.42	93.65	0.39
	сливочным										
14/10	Какао с молоком	200	3.9	3.5	22.9	135	0.03	0.13	0.52	111.76	1.10
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	ОБЕД:										
23/1	Салат из белокочанной капусты										
	с луком и с растительным										
	маслом										
19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7.2	4.1	13.0	119	0.10	0.08	6.95	27.39	1.01
17/8	Биточки (котлеты) из мяса	80	13.6	12.8	11.2	215	0.04	0.11	0.08	30.39	1.63
	говядины, запеченные со										
	сметанным соусом										
45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	6.0	5.4	42.4	248	0.06	0.14	0.52	112.69	0.56
5/10	Компот из чернослива и изюма	200	0.7	0.0	21.6	85	0.01	0.02	50.19	17.29	0.37
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Йогурт питьевой/биойогурт										
	УЖИН:										
21/3	Биточки картофельные	150	4.4	5.6	27.9	183	0.15	0.11	12.48	21.9	1.46
	запеченные										
12/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0.0	9.2	36	0.0	0.0	0.80	2.02	0.05
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

День: среда Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции			ценность (мг)				вещества (мг)		
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
18/4	Каша ассорти (рис, греча)	200	5.1	5.9	24.7	172	0.07	0.15	0.53	114.24	0.90
	молочная с маслом сливочным										
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	ОБЕД:										
	Салат из отварной свеклы и										
	моркови с растительным маслом										
2/2	Борщ со сметаной на мясном	200	1.7	4.3	10.3	87	0.04	0.04	8.65	33.48	0.75
	бульоне										
3/8	Мясо тушеное с овощами	200	15.7	15.7	19.8	285	0.14	0.15	10.68	26.07	2.77
1/10	Компот из яблок и кураги	200	0.3	0.0	18.4	71	0.00	0.01	50.08	7.44	0.18
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Фрукты										
	УЖИН:										
9/5	Запеканка из творога со	150	16.9	9.6	13.2	209	0.04	0.23	0.23	140.67	0.50
	сгущенкой										
12/10	Чай с молоком	200	1.4	1.4	11.2	61	0.01	0.06	0.26	56.06	0.07
	Хлеб	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

День: четверг Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний.

No	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции				ценность (мг)				вещес	тва (мг)
	ЗАВТРАК:		Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
11/4	Каша пшеничная молочная с	200	6.5	6.0	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
	маслом сливочным										
12/10	Чай с лимоном	200/5	0.1	0.0	9.2	36	0.0	0.0	0.80	2.02	0.05
3/13	Хлеб с сыром	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
	ОБЕД:										
8/1	Салат из белокочанной капусты	60	0.6	4.0	6.5	63	0.01	0.01	14.41	17.91	0.46
	с яблоками и растительным										
	маслом										
17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4.3	4.0	15.9	118	0.14	0.05	4.52	28.39	1.48
	на мясном (говяжьем) бульоне										
7/8	Бефстроганов из отварного мяса говядины	100	12.8	12.7	4.6	184	0.05	0.13	0.37	51.50	1.63
43/3	Макаронные изделия отварные	150	5.3	3.8	32.4	188	0.06	0.02	0.00	12.82	0.74
6/10	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.0	18.3	72	0.01	0.02	50.16	14.48	0.32
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Сок										
	УЖИН:										
6/12	Ватрушка со сметаной	70	5.6	8.4	30.7	223	0.07	0.07	0.10	40.07	0.60
	Молоко кипяченое	150									
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:									_	

День: пятница

Неделя: вторая Сезон: осенне-зимний.

№	Прием пищи наименование	Macca	Пищевые вещества (г)		Энергитическа	Витамины (мг)			Минеральные		
рец.	блюда	порции			. ,	я ценность (мг)	. ,			вещества (мг)	
	ЗАВТРАК:	•	Б	Ж	У		B1	B2	С	Ca	Fe
13/4	Каша пшенная с изюмом и	200	7.3	9.6	29.3	232	0.12	0.20	0.63	143.89	0.96
	маслом сливочным										
13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0.03	0.12	0.52	105.86	0.11
1/13	Хлеб с маслом сливочным	30/10	3.9	7.7	23.5	181	0.00	0.01	0.00	2.4	0.02
	ОБЕД:										
26/1	Салат из отварной свеклы с	60	0.8	5.0	11.5	93	0.0.1	0.02	1.12	21.07	0.8
	черносливом и растительным										
	маслом.										
6/2	Щи из свежей капусты со	200	1.5	2.5	6.0	53	0.03	0.04	10.85	32.75	0.52
	сметаной										
9/7	Биточки (котлеты) рыбные	80	11.00	1.6	6.4	84	0.07	0.11	0.51	47.31	0.62
1/11	Соус молочный	50	19.7	58.2	65.9	865	0.24	0.74	2.60	625.4	1.42
3/3	Картофельное пюре	150	3.1	4.2	20.6	135	0.12	0.10	10.74	37.12	1.09
9/10	Кисель из сухофруктов	200	1.0	1.0	28.6	115	0.01	0.03	50.32	31.37	0.60
	Хлеб ржаной	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	Хлеб пшеничный	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	полдник:										
	Фрукты										
	УЖИН:										
5/4	Каша манная молочная с маслом	200	5.3	5.1	27.5	178	0.06	0.11	0.42	93.65	0.39
	сливочным										
10/10	Чай	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0.0	0.0	0.26	0.03
	Хлеб	20	3.80	0.45	23.35	80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:										

## ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

## СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968076

Владелец Горинова Людмила Геннадьевна

Действителен С 06.10.2025 по 06.10.2026