

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение МАДОУ «Детский сад № 7»
623503, Свердловская область, Богдановичский район, поселок Полдней, улица Ленина, дом 15
[8\(343\)48583](tel:8(343)48583), e-mail: mkdoy7@uobgd.ru

УТВЕРЖДАЮ:



Заведующая МАДОУ №7

Л. Г. Горинова

от 07 августа 2025 г.

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

п. Полдней
2025г

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 2-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
43- 2/3	ЗАВТРАК: Макаронные изделия отварные с сыром	200	7.8	6.1	32.4	219	0.06	0.05	0.03	100.82	0.80
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
5/1	ОБЕД: Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом.	60	0.8	5.0	4.1	64	0.01	0.02	1.16	19.25	0.73
17/2	Суп картофельный с бобовыми на мясном (говяжьём бульоне)	200	4.3	4.0	15.9	118	0.14	0.05	4.52	28.39	1.48
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/био йогурт										
14/10	УЖИН: Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.2	6.6	29.3	206	0.17	0.18	0.42	104.78	2.72
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.

Возрастная категория: 2-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
7/4	ЗАВТРАК: 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
25/1	ОБЕД: 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
	ПОЛДНИК: 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.

Возрастная категория: 2-7 лет

№ реп.	Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (мг)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
15/4	ЗАВТРАК: Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6.5	6.0	31.2	206	0.14	0.11	0.42	97.53	1.05
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 сыром	30/10	4.9	2.9	14.0	104	0.00	0.04	0.07	100.00	0.07
10/1	ОБЕД: Салат из моркови с растительным маслом	60	0.7	4.0	6.6	64	0.03	0.04	2.65	14.38	0.38
5/2	Свекольник со сметаной на мясном бульоне (говяжий бульон)	200	1.7	4.4	11.7	93	0.05	0.05	5.45	31.74	1.07
30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	120	8.2	9.0	7.7	145	0.03	0.06	2.13	37.99	1.18
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										
16/5	УЖИН: 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 8	1328.9	0.334	0.66	62.58	549.53	5.09

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний.

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

Возрастная категория: 2-7 лет

[illegible]

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968076

Владелец Горинова Людмила Геннадьевна

Действителен с 06.10.2025 по 06.10.2026