

**«РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО»**  
на заседании  
Общего родительского собрания  
Протокол № 2 от «22» января 2021 г.

**«УТВЕРЖДЕНО»**  
Заведующий МДОУ ВМР  
«Детский сад № 30 «Сказка»  
О.В. Федоренко/  
Приказ № 29 от «02» февраля 2021 г.



**«СОГЛАСОВАНО»**  
на заседании  
Совета родителей  
Протокол № 2 от «15» января 2021 г.

**ПРИМЕРНОЕ  
ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
(для детей с 3 лет до 7 лет)  
МДОУ ВМР «Детский сад № 30 «Сказка»**

**Понедельник**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 155	Каша «Дружба» молочная	205	5,2	6,9	26,32	189,5
№ 1	Бутерброд с маслом сливочным	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	450	10,81	17,12	56,89	426,6
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 95	Суп картофельный с рыбными консервами	200	6,8	8,7	11,46	150,4
№ 272	Котлета рыбная	80	11,16	13,2	7,18	166,9
№ 354	Капуста тушёная	150	4,06	6,81	14,38	124,37
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	710	28,0	29,67	90,48	705,97
	<b>Полдник</b>					
№ 456	Булочка «Веснушка»	70	6,62	10,1	37,7	260,6
№ 394	Кисель	200	1,3	0	29,0	121,5
	<b>Итого за полдник:</b>	270	7,92	10,1	66,7	382,1
	<b>Ужин</b>					
№ 100	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,73	5,2	18,82	158,5
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	7,38	5,46	39,48	250,2
	<b>Всего:</b>		<b>54,61</b>	<b>62,45</b>	<b>263,65</b>	<b>1810,87</b>

**Вторник**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**  
Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Прием пищи ,наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	Углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 245	Сырники из творога	100	13,68	12,66	11,4	234,0
№ 371	Соус молочный сладкий густой	60	2,16	6,76	7,44	99,48
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	405	21,45	29,64	49,41	570,58
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 11	Салат из репчатого лука	40	0,53	2,47	3,12	36,84
№ 65	Свекольник с мясом говядины со сметаной	200	1,66	4,1	10,55	81,5
№ 308	Запеканка картофельная с печенью	200	10,58	8,08	40,32	266,58
№ 367	Соус красный основной	40	0,58	2,83	8,4	47,96
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	760	19,33	18,44	119,85	697,18
	<b>Полдник</b>					
№ 123	Гренка с маслом, сахаром	50	3,8	0,78	38,02	184,1
№ 420	Кефир/Ряженка/Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	<b>Итого за полдник:</b>	250	9,6	5,78	46,02	284,1
	<b>Ужин</b>					
№199	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	3,6	6,25	20,14	152,37
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	5,25	6,51	40,8	244,07
	<b>Всего</b>		<b>56,13</b>	<b>60,47</b>	<b>266,18</b>	<b>1841,93</b>

**Среда**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологической карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша пшённая молочная	205	4,59	7,36	32,5	182,0
№1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 416	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,5	118,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	450	11,24	18,53	64,62	436,9
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 386	Фрукты	100	0,4	0,4	21,0	95,0
	<b>Обед</b>					
№ 88	Суп с макаронными изделиями на к/б	200	2,15	3,4	15,71	97,13
№ 290	Мясо птицы тушёное с овощами в соусе	210	21,73	23,09	25,76	318,7
№ 394	Компот из сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	690	29,86	27,45	98,93	680,13
	<b>Полдник</b>					
№ 432	Оладьи с маслом	65	4,58	9,33	30,75	303,0
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	<b>Итого за полдник:</b>	265	4,65	9,35	41,75	347,4
	<b>Ужин</b>					
№ 101	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,96	5,46	18,08	155,5
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	7,61	5,68	38,74	247,2
	<b>Всего:</b>		<b>53,76</b>	<b>61,41</b>	<b>265,04</b>	<b>1806,63</b>

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша манная молочная	205	3,18	6,37	26,38	153,0
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	450	8,79	16,59	56,95	390,1
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 59	Помидор солёный	50	0,55	0,05	1,75	10,0
№ 73	Щи из свежей капусты с картофелем на м/б	200	1,7	6,4	8,48	84,75
№ 292	Жаркое домашнему с мясом говядины	220	20,44	8,19	19,95	215,0
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	750	28,67	15,6	87,64	574,05
	<b>Полдник</b>					
№ 489	Пряник	50	3,2	8,1	23,14	176,5
№ 416	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,2	118,66
	<b>Итого за полдник:</b>	250	7,4	11,72	40,34	295,16
	<b>Ужин</b>					
№ 209	Пудинг рисовый	200	6,9	13,7	45,92	368,0
№ 371	Соус молочный сладкий густой	60	2,16	6,76	7,44	99,48
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	480	10,71	22,68	74,02	559,18
	<b>Всего:</b>		<b>56,07</b>	<b>64,69</b>	<b>269,05</b>	<b>1864,49</b>

**Пятница**  
**НЕДЕЛЯ ПЕРВАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 182	Каша пшеничная вязкая молочная	205	4,07	4,23	33,38	193,0
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	450	9,68	14,45	63,95	430,1
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 34	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,02	56,34
№ 82	Рассольник «Ленинградский» с перловой крупой на м/б	200	1,68	5,2	13,27	96,6
№298	Котлеты из говядины рубленые, запеченные с соусом	80	7,09	10,32	7,98	162,0
№ 219	Макароны отварные	150	4,5	6,53	31,2	187,9
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	770	20,1	26,66	114,93	767,14
	<b>Полдник</b>					
№ 441	Ватрушка с повидлом	70	3,2	4,08	44,12	222,0
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	<b>Итого за полдник:</b>	270	3,27	4,1	55,12	266,4
	<b>Ужин</b>					
№ 263	Рыба запеченная под омлетом	200	20,3	14,49	5,83	250,0
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	21,95	14,71	26,49	341,7
	<b>Всего</b>		<b>55,5</b>	<b>60,02</b>	<b>270,59</b>	<b>1851,34</b>

**Понедельник**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша овсяная «Геркулес» молочная	200	3,6	5,2	22,82	152,37
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	445	9,21	15,42	53,39	389,47
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 90	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	2,07	3,2	13,32	98,04
№ 284	Суфле из рыбы	80	10,08	7,32	5,29	139,6
№ 180	Пюре из гороха	150	13,1	6,04	30,5	232,05
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	710	31,23	17,52	106,57	733,99
	<b>Полдник</b>					
№ 27	Вафли	50	3,43	16,69	31,94	249,63
№ 416	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,2	118,66
	<b>Итого за полдник:</b>	250	7,63	20,31	49,14	368,29
	<b>Ужин</b>					
№ 354	Капуста тушёная	200	4,17	6,4	20,8	179,2
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	5,82	6,62	41,46	270,9
	<b>Всего:</b>		<b>54,39</b>	<b>59,97</b>	<b>260,66</b>	<b>1808,65</b>

**Вторник**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№251	Запеканка из творога	140	17,1	13,7	24,01	315,8
№371	Соус молочный сладкий густой	60	2,16	6,76	7,44	99,48
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	445	24,87	30,68	62,02	652,38
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 20	Салат из солёных огурцов с луком	40	0,34	1,84	1,1	22,1
№ 63	Борщ на м/б со сметаной	200	1,4	3,9	9,8	80,24
№ 286	Плов из мяса говядины	220	16,4	19,69	35,69	372,91
№394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	740	24,12	26,39	104,05	739,55
	<b>Полдник</b>					
№ 430	Блины с маслом/повидлом/сахаром	70	2,3	6,1	29,82	145,04
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	<b>Итого за полдник:</b>	270	2,37	6,12	40,82	189,44
	<b>Ужин</b>					
№199	Каша манная молочная	200	3,1	3,79	26,3	153,0
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	4,75	4,01	46,96	244,7
	<b>Всего:</b>		<b>56,61</b>	<b>67,3</b>	<b>263,95</b>	<b>1872,07</b>



**Среда**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3 до 7 лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 229	Омлет натуральный	150	10,92	15,9	2,6	221,5
№ 3	Бутерброд с маслом с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180,0
№ 416	Какао на молоке	200	4,2	3,62	17,2	118,9
	<b>Итого за завтрак:</b>	410	21,8	27,97	39,19	520,4
	<b>Второй Завтрак</b>					
№ 386	Фрукты	100	0,4	0,4	21,0	95,0
	<b>Обед</b>					
№ 21	Салат витаминный	60	0,85	2,38	5,02	44,72
№ 91	Суп с клёцками на к/б	200	1,7	2,5	10,1	69,2
№ 323	Биточки рубленые из мяса птицы	80	8,26	11,84	7,06	149,3
№ 317	Картофельное пюре	150	2,0	4,77	20,96	137,0
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	770	18,79	22,45	100,6	664,52
	<b>Полдник</b>					
№ 437	Булочка домашняя	70	4,09	6,71	37,7	199,4
№ 420	Ряженка/Кефир/Снежок	200	5,8	5,0	8,0	100,0
	<b>Итого за полдник:</b>	270	9,89	11,71	45,7	299,4
	<b>Ужин</b>					
№ 219	Макаронные изделия отварные с маслом, сахаром	200	5,07	3,63	36,31	207,0
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,24	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	20	6,72	3,89	56,97	298,7
	<b>Всего:</b>		<b>57,6</b>	<b>66,42</b>	<b>263,46</b>	<b>1878,02</b>

**Четверг**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры/ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 182	Каша рисовая молочная	200	2,9	4,9	32,98	201,5
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	445	8,51	15,12	63,55	438,6
	<b>Второй Завтрак</b>					
№418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 66	Суп из овощей на м/б	200	1,76	6,04	9,02	107,61
№ 293	Гуляш из мяса говядины	80	12,94	12,13	2,31	120,25
№ 179	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,92	8,27	35,51	260,0
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	710	32,6	27,36	104,3	752,16
	<b>Полдник</b>					
№437	Пирожок с повидлом	70	6,4	7,87	36,23	248,16
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	<b>Итого за полдник:</b>	270	6,47	7,89	47,23	292,56
	<b>Ужин</b>					
№ 137	Картофель отварной в молоке	200	4,13	9,14	24,4	198,0
№411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	5,78	9,36	45,06	289,7
	<b>Всего:</b>		<b>53,86</b>	<b>59,83</b>	<b>270,24</b>	<b>1819,02</b>

**Пятница**  
**НЕДЕЛЯ ВТОРАЯ**

Возрастная категория от 3-х до 7-ми лет

№ рецептуры./ технологическая карта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	
	<b>Завтрак</b>					
№ 199	Каша пшённая молочная	205	4,6	6,0	26,32	168,0
№ 1	Бутерброд с маслом	45	2,45	7,55	14,62	136,0
№ 414	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,1
	<b>Итого за завтрак:</b>	450	10,21	16,22	56,89	405,1
	<b>Второй завтрак</b>					
№ 418	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46,0
	<b>Обед</b>					
№ 87	Суп картофельный с бобовыми на м/б	200	5,3	7,8	23,92	207,8
№ 315	Ленивые голубцы	220	21,7	19,45	36,05	392,7
№ 394	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0	27,76	113,0
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
№ 11	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,0
	<b>Итого за обед:</b>	700	32,98	28,17	117,43	864,8
	<b>Полдник</b>					
№ 1/54	Бутерброд с кабачковой икрой	50	5,4	4,36	24,61	154,12
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
	<b>Итого за полдник:</b>	250	5,47	4,38	35,61	198,52
	<b>Ужин</b>					
№ 46	Винегрет овощной	200	4,2	12,35	26,21	232,9
№ 411	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	11,0	44,4
№ 10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47,3
	<b>Итого за ужин:</b>	420	5,85	12,57	46,87	324,6
	<b>Всего:</b>		<b>55,01</b>	<b>61,44</b>	<b>266,9</b>	<b>1807,94</b>

