

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 24»
О.В. Сулименко
Приказ № 45 от 04.08.2025



Меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	3,7	5	18,6	133,6	0	324
	Печенье/вафля/зефир	35	2,6	3,4	26	146	0	79
	Чай с сахаром	180	0,1	0	6	24,7	0,02	430
	Итого за завтрак	415	6,4	8,4	50,6	304,3	0,02	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140	4	442
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4	
	Салат из свеклы	50	0,7	2	4	36,9	4,5	33
	Суп с крупой на мясном бульоне	250	11,5	21,4	8,1	270,9	0,78	107
Обед:	Макаронные изделия отварные	100	4,3	3,7	27,4	160,2	0	317
	Гуляш из отварного мяса	80	10,8	21,2	5,4	255,8	0,78	277
	Компот из сушёных фруктов	180	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
Полдник	Итого за обед	710	30,6	48,9	69,5	842,2	6,06	
	Кофейный напиток без молока	200	0,2	0	6,9	28,2	0	432
	Гренки из пшеничного хлеба	60	5	4	19	132,9	0,31	116
	Итого за полдник	260	5,2	4	25,9	161,1	0,31	

Ужин:	Запеканка из творога с фруктами	200	27,9	23,2	20	407,3	2,59	154
	Соус молочный сладкий	40	1,9	1,6	6,6	49,2	0,26	351
	Какао с молоком	180	3	3,2	7,6	72,6	0,52	397
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	78
	Итого за ужин	450	35,2	28,3	48,9	600,5	3,37	
Всего день		2035	78	90	227,5	2048,1	13,76	

День 2								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная	190	5,9	6,5	27	190,5	0,57	417
	Кофейный напиток с молоком	180	3,3	3,4	13,8	99,9	0,57	395
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,8	108,8	0	1
	Итого за завтрак	405	11,6	14,3	55,6	399,2	1,14	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
Обед:	Борщ с фасолью и картофелем	250	4	7,2	15,9	145,9	5,9	63
	Котлеты	90	21,2	36,9	5,1	437,4	0,16	272
	Соус белый основной	30	1,1	1,7	6,9	47,6	0,07	347
	Пюре картофельное	130	3,4	5,2	18,8	135,8	8,58	321
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	9,6	40,8	1,2	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	730	33,1	51,7	76,1	906,5	15,91	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
Полдник	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	119	0	78
	Итого за полдник	250	9,8	6,9	32,6	237	1,4	
Ужин:	Биточки рыбные	80	14,2	4,3	3,7	110,3	0,33	239
	Капуста тушеная	160	3,1	5,8	8,9	102,2	29,34	346
	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,9	40,2	0,02	430
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
	Итого за ужин	460	19	10,3	32,3	300,3	29,69	
Всего день:		1945	73,9	83,6	206,4	1890	58,14	

День 3								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологии ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Омлет натуральный	150	11,6	11,6	3,3	164,8	0,31	214
	Салат из белокочанной капусты	50	1,2	4,1	3,7	56,9	25,95	35
	Какао с молоком	180	2,5	2,6	8,6	68,7	0,42	397
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,8	108,8	0	1
	Итого за завтрак	415	17,7	22,7	30,4	399,2	26,68	
Второй завтрак	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	0,2	16,3	70	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,9	3,1	8,5	142,1	8,35	67
	Гуляш из печени	80	13,6	5,6	9,1	156,1	10,06	259
	Пюре картофельное	150	3,3	3,8	20,9	131,5	10,04	335
Обед:	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	710	22,1	13,1	63,1	548,1	28,45	
	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Булочка Розовая	70	7,8	8,3	41,3	271,2	0,51	476
Полдник:	Итого за полдник	270	13,6	14,7	49,3	389,2	1,91	
	Кеаша вязкая из смеси круп	200	3,9	6,3	27,3	261,8	0,31	174
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,1	20,8	0,02	430
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	119	0	78
	Итого за ужин	450	8	6,8	57	401,6	0,33	
Всего день		1945	61,7	57,5	216,1	1808	59,37	

День 4									
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты	
			Б	Ж	У				
Завтрак:	Каша овсяная	200	5,9	8,3	26,5	204,6	0,42	184	
	Какао с молоком	180	3	3,2	9,5	80,4	0,52	433	
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1	
	Итого за завтрак	405	10,5	15,8	45,9	370	0,94		
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140	4	442	
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4		
Обед:	Бульон с клецками	250	20,3	18,6	25,8	352,7	6,32	111	
	Суфле куриное	80	19,5	15	17,3	282,2	0,8	310	
	Каша ячневая вязкая	130	2,9	5,2	18,9	133,7	0	184	
	Компот из сушённых фруктов	180	0	0	4,8	19,4	0	376	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77	
	Итого за обед	690	46	39,4	86,6	887	7,12		
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435	
	Оладьи из творога	70	16,1	13,5	31,6	314,7	0,48	239	
	Итого за полдник	270	21,9	19,9	39,6	432,7	1,88		
	Салат из свеклы	50	0,7	2	4	36,9	4,5	33	
Ужин:	Запеканка из печени	80	11,70	4,1	7,6	123,5	6,46	294	
	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,1	20,8	0,02	430	
	Сыр (порциями)	30	7,1	9,1	0	112,5	0,21	14	
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1	
	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68	
	Итого за ужин	485	21,6	19,9	36,4	425,7	21,19		
Всего день		2050	100,6	95,4	241,1	2255,4	35,13		

День 5								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	200	7,5	7,6	27,6	270,8	0,7	184
	Кофейный напиток с молоком	200	4	4,2	14,9	114,5	0,7	395
	Бутерброд с маслом	50	3,3	8,7	19,7	170	0	1
	Итого за завтрак	450	14,8	20,5	62,2	555,3	1,4	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Огурец соленый	30	0,2	0	0,5	3,9	1,5	103
	Борщ с картофелем	250	1,7	2,4	8,5	62,9	7,71	56
Обед:	Голубцы ленивые	200	10,4	16,7	17	322,8	21,95	298
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	12,5	53,8	2	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	710	15,8	19,9	58,3	542,4	33,16	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	119	0	78
	Итого за полдник	250	9,8	6,9	32,6	237	1,4	
	Пюре из овощей	180	2,5	9,6	14,5	156	14,85	330
Ужин:	Котлета рыбная запечённая	80	15,6	4,4	13	154,6	0,37	255
	Чай с лимоном	180	0,1	0	9	37,3	0,5	393
	Вафля/печенье/зефир	20	0,6	0,7	15,5	70,8	0	79
	Итого за ужин	460	18,8	14,7	52	418,7	15,72	
Всего день:		1970	59,6	62,4	214,9	1800,4	61,68	

День 6								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамин С	№ технологи ческой карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Макаронные изделия отварные с маслом	190	4,3	4,5	30,3	179	0	317
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,8	0,02	430
	Печенье/вафля/зефир	35	2,6	3,4	26	146	0	79
	Итого за завтрак	405	7	7,9	61,4	345,8	0,02	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,3	0,2	16,3	70	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
	Огурец соленый	45	0,4	0	0,8	5,9	2,25	103
Обед:	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	250	13,1	12,9	13,4	222,4	3,15	107
	Капуста тушеная с мясом	170	8,6	18,4	5,4	222,8	15,56	132
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	695	25,4	31,9	44,2	569,5	20,96	
Полдник:	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4	14,7	111,6	0,68	395
	Бутерброд с маслом	25	1,6	4,3	9,9	85	0	1
	Сыр (порциями)	30	7,1	9,1	0	112,5	0,21	14
	Итого за полдник	255	12,6	17,4	24,6	309,1	0,89	
Ужин:	Запеканка из творога с морковью	170	20,9	15,7	15,9	293	1,01	238
	Соус молочный (сладкий)	50	2,5	2,2	8,5	64,7	0,36	351
	Кисель из натурального сока	180	0,5	0,1	29,2	119,3	0,8	382
	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	78
Всего день:	Итого за ужин	530	26,7	18,7	78,1	595,4	12,17	
		1985	72	76,1	224,6	1889,8	36,04	

День 7								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	200	6,8	8,9	30,1	228,5	0,62	184
	Какао с молоком	180	3,7	3,9	12,4	100,3	0,62	397
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,8	108,8	0	1
	Итого за завтрак	415	12,9	17,2	57,3	437,6	1,24	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	110	0,4	0,4	10,8	51,7	11	68
	Итого за второй завтрак	110	0,4	0,4	10,8	51,7	11	
Обед:	Рассольник Ленинградский на мясном бульоне	250	16,6	27,3	13,7	368,2	3,57	91
	Жаркое по-домашнему	230	16,1	32,5	14,3	414,3	7	276
	Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	11,5	49,9	2	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	710	36,2	60,6	59,3	931,4	12,57	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Бутерброд с повидлом	50	2,4	0,3	27,1	120,8	0,04	2
	Итого за полдник	250	8,2	6,7	35,1	238,8	1,44	
Ужин:	Салат из свеклы	100	1,3	4,1	6,9	70,4	4,5	33
	Котлеты рыбные	100	13,4	7,3	7	147,2	0,7	239
	Яйца вареные	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	0	213
	Чай с сахаром	200	0,1	0	10,9	44	0,02	430
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,7	71,4	0	78
Всего день:	Итого за ужин	430	22,3	16,3	39,8	396	5,22	
		1915	80	101,2	202,3	2055,5	31,47	

День 8								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша рисовая	200	5,60	9,10	38,2	257,5	0,52	415
	Кофейный напиток с молоком	180	3,00	3,10	10,4	82,5	0,52	395
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,8	108,8	0	1
	Итого за завтрак	415	11	16,6	63,4	448,8	1,04	
Второй завтрак:	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,30	0,20	16,30	70,00	2	442
	Итого за второй завтрак	100	0,3	0,2	16,3	70	2	
Обед:	Суп рыбный	250	6	0,5	9,7	67,6	3,05	87
	Оладьи из пчени	70	14,30	8,4	7,5	177,8	9,58	290
	Пюре картофельное	150	3,1	8,3	21,5	174	10,5	321
	Соус овощной	20	0,8	0,1	4,7	23	0,47	363
	Компот из сушеных фруктов	180	0,00	0,00	4,80	19,40	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	19,80	99,00	0	77
	Итого за обед	720	27,5	17,9	68	560,8	23,6	
Полдник:	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	118,00	1,4	435
	Ватрушка с повидлом	60	6,00	5,90	45,80	260,40	0,14	458
	Итого за полдник	200	11,8	12,3	53,8	378,4	1,54	
Ужин:	Пудинг из творога с изюмом/курагой запеченный	170	22,70	13,00	33,40	347,20	0,94	235
	Соус молочный (сладкий)	60	0,8	0,4	5,8	29,8	0,05	350
	Чай с сахаром	180	0,10	0,00	5,10	20,80	0,02	430
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,60	95,20	0	78
Всего день:	Итого за ужин	450	26,8	13,8	63,9	493	1,01	
		1885	77,4	60,8	265,4	1951	29,19	

День 9								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша манная вязкая	200	5,8	7,4	30	209,6	0,52	184
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3,1	10,4	82,5	0,52	395
	Бутерброд с маслом	35	2,4	4,4	14,8	108,8	0	1
	Яйца вареные	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,0	0	213
Второй завтрак:	Итого за завтрак	455	16,3	19,5	55,5	463,9	1,04	
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0,4	32,6	140,0	4	442
	Итого за второй завтрак	200	0,6	0,4	32,6	140	4	
	Бульон из кур с крупой	250	16,4	13,6	5	208,1	1,32	108
Обед:	Гренка из пшеничного хлеба	15	1,2	0,1	7,1	34,6	0	116
	Птица тушеная	100	11,6	13,6	7,2	198,6	1,21	301
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,2	5,2	22,8	150,5	0	323
	Компот из сушеных фруктов	180	0	0	4,8	19,4	0	376
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	705	35,7	33,1	66,7	710,2	2,53	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Крендель сахарный	70	5,3	4,9	34,4	202,9	0,1	460
	Итого за полдник	270	11,1	11,3	42,4	320,9	1,5	
	Омлет натуральный	150	11,3	14,5	2,9	188	0,26	214
Ужин:	Салат из белокочанной капусты	50	1,5	4,1	4,1	60,2	14,55	35
	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,1	20,8	0,02	430
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,8	47,6	0	78
Всего день:	Итого за ужин	500	14,9	19,2	31,7	363,6	24,83	
		2130	78,6	83,5	228,9	1998,6	33,9	

День 10								
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	6,6	11,8	35,9	276,9	0,42	112
	Какао с молоком	200	3,2	3,4	9,6	82,6	0,52	397
	Бутерброд с маслом	20	1,2	4,3	7,4	73,1	0	1
	Итого за завтрак	400	11	19,5	52,9	432,6	0,94	
Второй завтрак:	Фрукт (яблоко, груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	10	68
	Итого за второй завтрак	100	0,4	0,4	9,8	47	10	
	Салат из свеклы	50	0,7	4,9	4,2	63,5	1,95	33
	Итого за второй завтрак	250	3,6	3,3	16,1	110,1	17,89	84
Обед:	Щи из свежей капусты с картофелем и крупой	250	3,6	3,3	16,1	110,1	17,89	84
	Тефтели мясные	80	8,7	14,5	9	201,8	0,4	286
	Пюре из овощей	150	3,8	5	19	137,9	21,56	330
	Компот из свежих плодов	180	0,1	0,1	10,3	43	1,06	372
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	19,8	99	0	77
	Итого за обед	760	20,2	28,4	78,4	655,3	42,86	
Полдник:	Кефир	200	5,8	6,4	8	118	1,4	435
	Хлеб пшеничный	50	4	0,5	24,6	119	0	78
	Итого за полдник	250	9,8	6,9	32,6	237	1,4	
	Рыба запеченная в омлете	180	15,5	7,2	13,6	252	0,46	249
Ужин:	Винегрет овощной	70	1,3	3,2	8,1	67	9,95	45
	Чай с сахаром и лимоном	180	0,2	0	12	49,9	0,98	431
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	12,3	59,5	0	78
	Итого за ужин	455	19	10,7	46	428,4	11,39	
Всего день:		1965	60,4	65,9	219,7	1800,3	66,59	