



Утверждаю

Директор МДОУ детский сад «Лучик»

Удальцова Л.А.

Приказ № 32 от 11.08.2026г

# **Примерное меню** **МДОУ детский сад «Лучик»** для детей с 1 – 3 лет; с 3- 7 лет

| Прием пищи                       | Наименование<br>блюда                                       | Выход<br>блюда                        | Пищевые<br>вещества (г) |        |         | Энергети-<br>ческая<br>ценность<br>(ккал) | Витамин<br>С | N<br>рецепт<br>уры |    |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------|--------|---------|-------------------------------------------|--------------|--------------------|----|
|                                  |                                                             |                                       | В                       | Ж      | У       |                                           |              |                    |    |
| День 1 (понедельник)<br>завтрак: | -Каша манная молочная жидкая                                | 155/155                               | 7,13                    | 9,61   | 32,085  | 243,35                                    | 1,55         | 57                 |    |
|                                  | -Печенье обогащенное                                        | 20/30                                 | 4,1                     | 2,3    | 13,2    | 94,00                                     | -            | 151                |    |
|                                  | -Чай с сахаром                                              | 170/200                               | 12                      | 3,06   | 13      | 49,28                                     | 6,0          | 11                 |    |
|                                  | -Салат из свеклы                                            | 30/40                                 | 0,568                   | 2,436  | 3,344   | 37,56                                     | 3,8          | 32                 |    |
|                                  | -Суп картофельный с макаронными изделиями                   | 200/250                               | 4,35                    | 0,675  | 18,5    | 107,05                                    | 3,7          | 31                 |    |
|                                  | -Курица отварная                                            | 70/80                                 | 17,808                  | 11,368 | 0       | 185,976                                   | 1,072        | 1                  |    |
|                                  | -Каша рассыпчатая гречневая                                 | 150/180                               | 10,26                   | 8,676  | 49,41   | 324,612                                   | -            | 2                  |    |
|                                  | -Хлеб пшеничный                                             | 50/50                                 | 3,55                    | 0,55   | 23,2    | 114,5                                     | -            | 54                 |    |
|                                  | -Хлеб ржаной                                                | 50/50                                 | 2,6                     | 0,6    | 22,5    | 107,00                                    | -            | 55                 |    |
| полдник:                         | -Компот из сухофруктов                                      | 180/200                               | 1,04                    | 0      | 26,96   | 107,44                                    | 0,8          | 5                  |    |
|                                  | -Запеканка творожная                                        | 95/150                                | 20,49                   | 13,56  | 14,88   | 271,995                                   | 0,405        | 3                  |    |
|                                  | -Повидло из яблок/сгущ.молоко                               | 30/30                                 | 0,09                    | -      | 18,06   | 74,4                                      | -            | 59/60              |    |
|                                  | -Яблоки                                                     | 100/100                               | 0,4                     | 0,4    | 9,8     | 47                                        | 10           | 7                  |    |
|                                  | -чай сладкий с молоком                                      | 170/200                               | 3,12                    | 3,24   | 17,7    | 109,28                                    | 0,66         | 38                 |    |
|                                  |                                                             |                                       | 87,506                  | 56,475 | 262,639 | 1873,443                                  | 27,987       |                    |    |
|                                  | Итого за первый день:                                       |                                       |                         |        |         |                                           |              |                    |    |
|                                  | День 2 (вторник)<br>завтрак:                                | -Суп молочный с макаронными изделиями | 200/250                 | 8,25   | 11,25   | 25,8                                      | 233,8        | 1,125              | 25 |
|                                  |                                                             | -Бутерброд с маслом                   | 40/40                   | 2,448  | 7,552   | 14,62                                     | 136          | 0                  | 36 |
|                                  | -Сыр порциями                                               | 10/15                                 | 3,48                    | 4,425  | 0       | 54,00                                     | 0,105        | 29                 |    |
| обед:                            | -Какао-напиток на молоке                                    | 180/200                               | 6,2                     | 6,4    | 22,36   | 169,82                                    | 1,08         | 6                  |    |
|                                  | -Салат витаминный(с 01.03-зеленый горошек консервированный) | 40/60                                 | 0,9                     | 2,7    | 6,498   | 52,998                                    | 3,78         | 69/41              |    |
|                                  | -Рассольник на мясном бульоне со сметаной                   | 200/250/<br>5                         | 4,225                   | 2,375  | 15,33   | 118,425                                   | 9,125        | 14                 |    |
|                                  |                                                             | 80/80                                 | 9,152                   | 9,936  | 6,488   | 155,608                                   | 0,176        | 13                 |    |
|                                  | -Котлета мясная рубленая, запеченная с соусом молочным      | 150/180                               | 3,906                   | 5,616  | 9,648   | 148,68                                    | 3,762        | 12                 |    |
|                                  | -Пюре картофельное                                          | 50/50                                 | 3,55                    | 0,55   | 23,2    | 114,5                                     | -            | 54                 |    |
|                                  | -Хлеб пшеничный                                             | 50/50                                 | 2,6                     | 0,6    | 22,5    | 107,00                                    | -            | 55                 |    |
|                                  | -Хлеб ржаной                                                | 180/200                               | 1,04                    | 0      | 26,96   | 107,44                                    | 0,8          | 5                  |    |
|                                  | -Компот из сухофруктов                                      | 150/200                               | 4,26                    | 3,13   | 25,21   | 146,00                                    | 0,33         | 24                 |    |
| полдник:                         | -Биточки манные                                             | 30/30                                 | 2,16                    | 2,55   | 16,8    | 98,7                                      | -            | 59/60              |    |
|                                  | -Повидло из яблок/студц.молоко                              | 200/200                               | 1,0                     | 0,2    | 20,2    | 92                                        | 4,0          | 58                 |    |
|                                  | -Сок фруктовый                                              |                                       | 52,421                  | 54,584 | 248,396 | 1760,723                                  | 30,253       |                    |    |
| Итого за второй день:            |                                                             |                                       |                         |        |         |                                           |              |                    |    |

|                          |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
|--------------------------|----------------------------------------------------|------------|--------|--------|---------|----------|---------|----|--|
| День 3 (среда)           |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
| завтрак:                 | -Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая           | 180/250    | 8,325  | 13,75  | 28,3    | 270,55   | 1,125   | 17 |  |
|                          | -Бутерброд с маслом                                | 40/40      | 2,448  | 7,552  | 14,62   | 136,00   | 0       | 36 |  |
|                          | -Чай сладкий с молоком                             | 170/200    | 3,12   | 3,24   | 17,7    | 109,28   | 0,66    | 38 |  |
| обед:                    | -Салат из кукурузы (консервированной)              | 30/40      | 1,152  | 2,472  | 3,216   | 39,72    | 3,72    | 65 |  |
|                          | -Суп гороховый вегетарианский                      | 200/250    | 7,15   | 0,6    | 20,15   | 127,35   | 5,325   | 18 |  |
|                          | -Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе | 80/80      | 10,528 | 7,536  | 2,168   | 118,056  | 0,288   | 61 |  |
|                          | -Макароны отварные                                 | 110/150    | 5,76   | 0,825  | 31,14   | 155,1    | 0       | 62 |  |
|                          | -Хлеб пшеничный                                    | 50/50      | 3,55   | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -       | 54 |  |
|                          | -Хлеб ржаной                                       | 50/50      | 2,6    | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -       | 55 |  |
| полдник:                 | -Компот из сухофруктов                             | 180/200    | 1,04   | 0      | 26,96   | 107,44   | 0,8     | 5  |  |
|                          | -Оладьи со стгуш.мол./повидло                      | 60/120     | 7,05   | 11,28  | 38,08   | 281,54   | 0,117   | 67 |  |
|                          | -Кисломолочный напиток с сахаром                   | 200/200    | 5,44   | 6,4    | 13,94   | 138,4    | 1,36    | 16 |  |
|                          | -Бананы                                            | 100/100    | 0,5    | 1,5    | 21      | 96       | 10      | 8  |  |
|                          |                                                    |            | 58,663 | 56,305 | 262,974 | 1800,936 | 23,395  |    |  |
|                          |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
| День 4 (четверг)         |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
| завтрак:                 | -Каша гречневая молочная жидкая                    | 150/250    | 8,725  | 13,025 | 31,25   | 277,975  | 1,125   | 20 |  |
|                          | -Бутерброд с сыром                                 | 45/60      | 6,306  | 9,174  | 19,416  | 185,334  | 0,096   | 35 |  |
|                          | -Какао-напиток на молоке                           | 180/200    | 6,2    | 6,4    | 22,36   | 169,82   | 1,08    | 6  |  |
| обед:                    | -Салат из свежих овощей с растительным маслом      | 45/60      | 1,15   | 7,12   | 3,44    | 83,58    | 18,64   |    |  |
|                          | -Суп рыбный                                        | 200/250    | 15,925 | 0,75   | 11,525  | 131,80   | 7,375   | 15 |  |
|                          | -Рыба запеченная                                   | 60/80      | 10,896 | 5,96   | 7,784   | 128,00   | 0,64    | 28 |  |
|                          | -Пюре картофельное                                 | 150/180    | 3,906  | 5,616  | 9,648   | 148,68   | 3,762   | 12 |  |
|                          | -Хлеб пшеничный                                    | 50/50      | 3,55   | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -       | 54 |  |
|                          | -Хлеб ржаной                                       | 50/50      | 2,6    | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -       | 55 |  |
| полдник:                 | -Кисель                                            | 200/200    | -      | -      | 19,6    | 80       | 30,00   | 23 |  |
|                          | -Блинчики со стгуш.молоком/повидло из яблоч        | 70/120/150 | 7,47   | 14,27  | 32,8    | 290,67   | 73,33   | 66 |  |
|                          | -Сок фруктовый                                     | 200/200    | 1,0    | 0,2    | 20,2    | 92       | 4,0     | 58 |  |
| Итого за четвертый день: |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
|                          |                                                    |            | 67,728 | 63,665 | 223,723 | 1809,359 | 140,048 |    |  |
| День 5 (пятница)         |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |
| завтрак:                 | -Каша «Дружба» молочная (из пшена и риса)          | 200/250    | 7,9    | 12,725 | 32,925  | 278,95   | 1,125   | 9  |  |
|                          | -Бутерброд с маслом                                | 40/40      | 2,448  | 7,552  | 14,62   | 136,00   | 0       | 36 |  |
|                          |                                                    |            |        |        |         |          |         |    |  |

|                              |                                           |               |               |               |                |                 |               |       |
|------------------------------|-------------------------------------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|---------------|-------|
|                              | -Кофейный напиток на молоке               | 180/200       | 4,58          | 5,04          | 21,5           | 145,34          | 7,36          | 10    |
| <b>обед:</b>                 | -Томаты свежие с растительным маслом      | 45/60         | 0,47          | 3,08          | 1,6            | 37,2            | 9,0           | 19    |
|                              | -Щи из свежей капусты со сметаной         | 200/250/<br>7 | 4,5           | 6,35          | 8,05           | 106,95          | 31            | 70    |
|                              | -Плов с мясом                             | 150/180       | 17,51         | 13,3          | 29,46          | 343,00          | 10,05         | 68    |
|                              | -Хлеб пшеничный                           | 50/50         | 3,55          | 0,55          | 23,2           | 114,5           | -             | 54    |
|                              | -Хлеб ржаной                              | 50/50         | 2,6           | 0,6           | 22,5           | 107,00          | -             | 55    |
|                              | -Компот из сухофруктов                    | 180/200       | 1,04          | 0             | 26,96          | 107,44          | 0,8           | 5     |
| <b>полдник:</b>              | -Винегрет овощной                         | 30/40         | 0,54          | 2,464         | 3,076          | 36,64           | 5,3           | 56    |
|                              | -Яйцо куриное отварное                    | 20/20         | 2,6           | 2,4           | 2              | 31,4            | 0             | 59    |
|                              | -Хлеб ржаной                              | 50/50         | 2,6           | 0,6           | 22,5           | 107,0           | 0             | 42    |
|                              | -Груши                                    | 100/100       | 0,3           | 0,4           | 10,3           | 47              | 5,0           | 52    |
|                              | -Чай с сахаром                            | 170/200       | 12            | 3,06          | 13             | 49,28           | 6,0           | 11    |
|                              | -Печенье слоное                           | 20/30         | 1,92          | 5,04          | 20,55          | 135,3           | 6,9           | 30    |
| <b>Итого за пятый день:</b>  |                                           |               | <b>62,328</b> | <b>58,771</b> | <b>256,401</b> | <b>1755,43</b>  | <b>65,238</b> |       |
| <b>День 6 (понедельник)</b>  |                                           |               |               |               |                |                 |               |       |
| <b>завтрак:</b>              | -Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая  | 180/250       | 8,325         | 13,75         | 28,3           | 270,55          | 1,125         | 17    |
|                              | -Печенье обогашенное                      | 20/30         | 4,1           | 2,3           | 13,2           | 94,00           | 0             | 151   |
|                              | -Масло сливочное                          | 10/10         | 8,3           | 0,1           | 0,1            | 74,8            | 0             | 33    |
|                              | -Чай сладкий с молоком                    | 170/200       | 3,12          | 3,24          | 17,7           | 109,28          | 0,66          | 38    |
| <b>обед:</b>                 | -Салат из отварной свеклы                 | 30/40         | 0,568         | 2,436         | 3,344          | 37,56           | 3,8           | 32    |
|                              | -Суп картофельный с макаронными изделиями | 200/250       | 4,35          | 0,675         | 18,5           | 107,05          | 3,7           | 31    |
|                              | -Голубцы ленивые с отварным мясом         | 70/80         | 5,848         | 5,856         | 7,472          | 106,568         | 18,518        | 34    |
|                              | -Хлеб пшеничный                           | 50/50         | 3,55          | 0,55          | 23,2           | 114,5           | -             | 54    |
|                              | -Хлеб ржаной                              | 50/50         | 2,6           | 0,6           | 22,5           | 107,00          | -             | 55    |
|                              | -Компот из сухофруктов                    | 180/200       | 1,04          | 0             | 26,96          | 107,44          | 0,8           | 5     |
| <b>полдник:</b>              | -Сырники творожные запеченные             | 120/150       | 25,755        | 20,205        | 19,59          | 374,865         | 0,345         | 4     |
|                              | -Повидло из яблок/ <u>сгущ.молоко</u>     | 30/30         | 2,16          | 2,55          | 16,8           | 98,7            | -             | 59/60 |
|                              | -Кисломолочный напиток с сахаром          | 200/200       | 5,44          | 6,4           | 13,94          | 138,4           | 1,36          | 16    |
|                              | -Яблоки                                   | 100/100       | 0,4           | 0,4           | 9,8            | 47              | 10            | 7     |
| <b>Итого за шестой день:</b> |                                           |               | <b>75,556</b> | <b>59,062</b> | <b>221,406</b> | <b>1787,713</b> | <b>40,308</b> |       |
| <b>День 7 (вторник)</b>      |                                           |               |               |               |                |                 |               |       |
| <b>завтрак:</b>              | -Каша рисовая молочная жидкая             | 200/250       | 7,55          | 12,45         | 39,15          | 299,175         | 1,125         | 43    |
|                              | -Бутерброд с сыром                        | 45/60         | 6,306         | 9,174         | 19,416         | 185,334         | 0,096         | 35    |
|                              | -Чай сладкий с молоком                    | 170/200       | 3,12          | 3,24          | 17,7           | 109,28          | 0,66          | 38    |

|                       |                                                                             |                |        |        |         |          |         |     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|--------|---------|----------|---------|-----|
| обед:                 | -Зеленый горошек консервированный                                           | 45/60          | 13,8   | 0,72   | 31,98   | 181,62   | -       | 41  |
|                       | -Суп гороховый вегетарианский                                               | 200/250        | 7,15   | 0,6    | 20,15   | 127,35   | 5,325   | 18  |
|                       | -Ёжики мясные в томатно-сметанном соусе                                     | 80/90          | 12,957 | 10,819 | 6,544   | 176,71   |         | 63  |
|                       | -Хлеб пшеничный                                                             | 50/50          | 3,55   | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -       | 54  |
|                       | -Хлеб ржаной                                                                | 50/50          | 2,6    | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -       | 55  |
|                       | -Кисель                                                                     | 200/200        | -      | -      | 19,6    | 80       | 30,00   | 23  |
| полдник:              | -Блинчики со стущ.молоком/повидло из яблок                                  | 70/120/<br>150 | 7,47   | 14,27  | 32,8    | 290,67   | 73,33   | 66  |
|                       | -Сок яблочный                                                               | 150/180        | 0,9    | 0      | 181,18  | 76,806   | 12,6    | 42  |
| Итого за седьмой день |                                                                             |                | 65,403 | 52,423 | 233,04  | 1748,445 | 123,136 |     |
| День 8 (среда)        |                                                                             |                |        |        |         |          |         |     |
| завтрак:              | -Каша пшенная молочная жидкая                                               | 150/250        | 8,45   | 13,025 | 32,325  | 281,175  | 1,125   | 37  |
|                       | -Бутерброд с маслом                                                         | 40/40          | 2,448  | 7,552  | 14,62   | 136,00   | 0       | 36  |
|                       | -Чай сладкий с молоком                                                      | 170/200        | 3,12   | 3,24   | 17,7    | 109,28   | 0,66    | 38  |
| обед:                 | -Сельдь с луком и растительным маслом(с 01.03-Сельдь атлантическая)         | 45/60          | 7,428  | 7,218  | 1,2     | 99,546   | 1,32    | 44  |
|                       | -Рассольник на мясном бульоне со сметаной                                   | 200/250/<br>5  | 4,225  | 2,375  | 15,33   | 118,425  | 9,125   | 14  |
|                       | -Пюре картофельное                                                          | 150/180        | 3,906  | 5,616  | 9,648   | 148,68   | 3,762   | 12  |
|                       | -Хлеб пшеничный                                                             | 50/50          | 3,55   | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -       | 54  |
|                       | -Хлеб ржаной                                                                | 50/50          | 2,6    | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -       | 55  |
|                       | -Компот из сухофруктов                                                      | 180/200        | 1,04   | 0      | 26,96   | 107,44   | 0,8     | 5   |
| полдник:              | -Омлет натуральный                                                          | 75/100         | 7,85   | 9,06   | 3,21    | 124,93   | 0,18    | 26  |
|                       | -Бананы                                                                     | 100/100        | 0,5    | 1,5    | 21      | 96       | 10      | 8   |
|                       | -Чай с сахаром                                                              | 170/200        | 12,0   | 3,06   | 13      | 49,28    | 6,0     | 11  |
|                       | -Зефир                                                                      | 7/20           | 1      | -      | 81,5    | 310,0    | -       | 153 |
| Итого за восьмой день |                                                                             |                | 58,117 | 53,796 | 282,193 | 1802,256 | 32,972  |     |
| День 9 (четверг)      |                                                                             |                |        |        |         |          |         |     |
| завтрак:              | -Суп молочный с макаронными изделиями                                       | 200/250        | 8,25   | 11,25  | 25,8    | 233,8    | 1,125   | 25  |
|                       | -Бутерброд с маслом                                                         | 40/40          | 2,448  | 7,552  | 14,62   | 136,00   | 0       | 36  |
|                       | -Какао-напиток на молоке                                                    | 180/200        | 6,2    | 6,4    | 22,36   | 169,82   | 1,08    | 6   |
| обед:                 | -Салат из свежих помидор с луком(с 01.03.-<br>Томаты с растительным маслом) | 30/40          | 1,13   | 6,19   | 4,72    | 79,1     | 20,42   | 50  |
|                       | -Суп рыбный из консервов                                                    | 200/250        | 10,175 | 2,6    | 16,65   | 150,85   | 8,025   | 45  |
|                       | -Плов с мясом                                                               | 150/180        | 17,51  | 13,3   | 29,46   | 343,00   | 10,05   | 68  |
|                       | -Хлеб пшеничный                                                             | 50/50          | 3,55   | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -       | 54  |
|                       | -Хлеб ржаной                                                                | 50/50          | 2,6    | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -       | 55  |
|                       | -Компот из сухофруктов                                                      | 180/200        | 1,04   | 0      | 26,96   | 107,44   | 0,8     | 5   |

|                                                                          |                                     |         |         |        |         |          |        |    |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|--------|---------|----------|--------|----|
| полдник:                                                                 | -Оладьи со стущ.мол./повидло        | 60/120  | 7,05    | 11,28  | 38,08   | 281,54   | 0,117  | 67 |
|                                                                          | -Сок фруктовый                      | 200/200 | 1,0     | 0,2    | 20,2    | 92       | 4,0    | 58 |
| Итого за девятый день                                                    |                                     |         | 60,953  | 59,722 | 244,55  | 1815,05  | 45,617 |    |
| День 10 (пятница)                                                        |                                     |         |         |        |         |          |        |    |
| завтрак:                                                                 | -Каша пречневая молочная жидкая     | 150/250 | 8,725   | 13,025 | 31,25   | 277,975  | 1,125  | 20 |
|                                                                          | -Бутерброд с маслом                 | 40/40   | 2,448   | 7,552  | 14,62   | 136      | 0      | 36 |
|                                                                          | -Сыр порциями                       | 10/15   | 3,48    | 4,425  | 0       | 54,00    | 0,105  | 29 |
|                                                                          | -Чай с сахаром                      | 170/200 | 12      | 3,06   | 13      | 49,28    | 6,0    | 11 |
| обед:                                                                    | -Икра кабачковая                    | 45/60   | 1,14    | 5,34   | 4,62    | 71,4     | 4,2    | 40 |
|                                                                          | -Борщ на мясном бульоне со сметаной | 200/250 | 3,85    | 2,175  | 6,775   | 81,225   | 12,475 | 48 |
|                                                                          | -Картофель и овощи тушеные в соусе  | 150/180 | 3,672   | 5,922  | 23,958  | 194,058  | 16,947 | 39 |
|                                                                          | -Курица отварная                    | 70/80   | 17,808  | 11,368 | 0       | 185,976  | 1,072  | 1  |
|                                                                          | -Хлеб пшеничный                     | 50/50   | 3,55    | 0,55   | 23,2    | 114,5    | -      | 54 |
|                                                                          | -Хлеб ржаной                        | 50/50   | 2,6     | 0,6    | 22,5    | 107,00   | -      | 55 |
|                                                                          | -Компот из сухофруктов              | 180/200 | 1,04    | 0      | 26,96   | 107,44   | 0,8    | 5  |
| полдник:                                                                 | -Макарунник                         | 150/200 | 8,24    | 10,28  | 46,42   | 310,96   | 0      | 72 |
|                                                                          | -Груши                              | 100/100 | 0,3     | 0,4    | 10,3    | 47       | 5,0    | 52 |
|                                                                          | -Чай с сахаром                      | 170/200 | 12      | 3,06   | 13      | 49,28    | 6,0    | 11 |
|                                                                          |                                     |         | 80,853  | 67,757 | 236,603 | 1786,094 | 53,724 |    |
| Итого за весь период                                                     |                                     |         | 672,508 | 589,55 | 2454,99 | 17941,22 | 593,97 |    |
| Среднее значение за период                                               |                                     |         | 67,25   | 58,95  | 245,49  | 1794,12  | 59,39  |    |
| Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности |                                     |         | 3,7     | 3,2    | 13,8    |          |        |    |