

Согласовано:  
Директор ЧДОУ "ДОЦ"Согласие"  
М.Т.Галеева

Утверждаю:  
Директор ООО "Жемчужина"  
С.Л. Архипов

## **Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет с 9-10,5 часовым пребыванием.**

<b>Завтрак</b>	Пудинг творожный с повидлом	150/20	12,08	11,1	25,4	319,04	113
	Какао с молоком	200	3,2	3,3	19	96	166
	Батон с маслом сливочным	40/7	3,11	5,33	21,36	131,93	3995
	Итого завтрак:	417	18,39	19,73	65,76	546,97	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой	150	5	5,7	21,2	122,2	
<b>Обед</b>	Борщ на говяжьем бульоне со сметаной	200/10	3,6	2,95	10,63	76,2	33
	Пюре картофельное	150	2,97	3,95	22,01	144,57	61
	Котлета мясная	80	12,9	8,81	22,23	245,65	130
	Подгарнировка	60	0,6	2,7	4,82	36,69	
	Компот из ягод	200	0,08	0,08	19,8	61,78	4064
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	770	29,71	24,73	130,75	825,69	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0	19,58	54,07	
	Подгарнировка	60	1,54	2,15	13,36	104	
	Омлет запечённый	150	13	13,8	5,2	192	109
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	3905
	Итого :	530	16,59	16,13	63,13	450,27	
	Итого за день:		59,6	60,59	259,64	1822,93	
<b>3-ый день, среда</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная	200/5	4,53	6,75	21,07	188	101
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,82	16,87	115,53	165
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,25	7,54	21,36	161,2	4015
	Итого завтрак:	457	12,58	17,11	59,3	464,73	
<b>2 завтрак</b>	Кефир с сахарным сиропом	150	5,7	6,39	8,19	102,34	
<b>Обед</b>	Суп гороховый с гренками	200	3,32	8,22	23,4	186,6	3847
	Гречка рассыпчатая	150	5,42	4,3	36,24	145	3378
	Гуляш из говядины	80	9,49	11,92	12,59	175	124
	Подгарнировка	60	0,3	0	1,8	7	
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	

	Итого обед:	760	29,28	31,4	129,36	846,54	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0,53	0	19,58	54,07	
	Салат из свежих огурцов	60	0,28	0,04	0,763	75	1
	Картофель запеченный с яйцом	150	9,25	11,57	13,77	225,94	65
	Чай с сахаром	200	0	0	11,8	44,79	
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Итого:	530	13,1	11,97	65,953	492,2	
	Итого за день:		54,96	60,48	254,613	1803,47	

#### 4-ый день, четверг

	Каша Ассорти с маслом	200/5	5,47	3,14	24,01	205,69	4030
Завтрак	Чай с молоком	200	2,76	2,96	13,57	96,15	3457
	Батон с маслом сливочным	40/7	3,11	5,32	21,36	131,93	
	Итого завтрак:	447	11,34	11,42	58,94	433,77	
2 завтрак	Ряженка	150	6	12	8,2	108,7	
Обед	Суп овсяный с овощами и со сметаной	200/10	4	5,5	13,3	115	46
	Бифштекс рубленный паровой	80	12,9	8,81	22,23	205,65	130
	Рис припущеный	150	4,08	2,06	29,0,3	170,29	
	Подгарнировка	60	1,3	5,3	8,28	140	8
	Кисель "Золотой шар"	200	0	0	22,94	77	161
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	770	32,84	34,21	105,01	955,24	
Уплотненный Полдник	Фрукт	100	0,53	0	19,58	54,07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	9,08	13,1	35,32	319,04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого :	490	11,13	13,28	79,89	473,31	
	Итого за день:		55,31	58,91	243,84	1862,32	

#### 5-ый день, пятница

	Каша ячневая молочная	200/5	4,66	4,81	21,2	175,92	99
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,5	21,6	86	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,25	7,54	11,36	161,2	4015
	Итого завтрак:	457	13,81	16,85	54,16	423,12	

<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой	150	10	6,3	19	122,2	
<b>Обед</b>	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	1,69	2,76	10,13	65,35	27
	Макароны отварные	150	3,88	2,48	40,92	143	106
	Рулетик «Витаминный»	80	6,88	8,7	3,61	181,98	3424
	Соус красный	30	0,38	1,21	1,49	20,18	151
	Подгарнировка	60	0,3	6,5	3,2	71	4043
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	17,08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	800	28,18	28,52	125,49	834,31	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0	19,58	54,07	
	Филе рыбы запеченное с овощами	100	8,78	10,09	3,78	198,01	3518
	Салат "Винегрет"	100	0,3	0	1	60	4012
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Выпечка	60	2,66	4,83	45,22	235,9	
	Итого :	560	12,27	14,92	84,55	601,98	
	Итого за день:		54,26	60,29	264,2	1859,41	

### 2-ая неделя

#### 1-ый день, понедельник

<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,2	6,75	26,53	195	41
	Какао с молоком	200	4,32	3,3	16	86	
	Батон с маслом сливочным	40/7	3,11	5,32	21,36	131,93	
	Итого завтрак:	447	13,63	15,37	63,89	412,93	
<b>2 завтрак</b>	Снежок	150	10	4	17	102	
<b>Обед</b>	Рассольник с курицей со сметаной	200/10	3,34	6,22	8,76	92	32
	Картофель запеченный	150	2,88	7,3	25,07	147	66
	Суфле куриное	80	2,2	2,3	15,2	214	150
	Соус красный	30	0,38	1,21	1,49	20,18	
	Подгарнировка	60	1,34	6,11	4,14	91,9	3922
	Компот из кураги с изюмом	200	0,5	0	18,72	76,46	3773
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	800	25,2	27,68	120,44	882,14	

<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0	19,58	54,07	
	Бигус с мясом	180	10,54	12	10,28	215	45/8
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Выпечка	60	2,66	4,83	25,22	205,9	
	Итого:	760	15,25	17,01	80,07	575,17	
	Итого за день:		54,08	60,06	264,4	1870,24	

### 2-ый день, вторник

<b>Завтрак</b>	Каша Дружба молочная	200/5	6,8	6	28,6	210,4	100
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,25	7,54	11,36	161,2	4015
	Итого завтрак:	457	12,09	13,54	52,89	426,52	
<b>2 завтрак</b>	Ряженка	150	4,2	12	10,2	108,7	
<b>Обед</b>	Суп рыбный с горбушей	200	6,5	2,9	19,8	129,75	
	Гречка рассыпчатая	150	2,97	3,95	22,01	144,57	
	Тефтели с соусом	70/30	8,4	7,1	19,12	189	
	Подгарнировка	60	0,78	3,98	11,1	88	
	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	19,08	92	159
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	780	27,9	30,5	131,37	890,62	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0	15,58	54,07	
	Пудинг творожный со сгущ. молоком	150/20	12,08	11,1	25,4	319,04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого:	490	14,13	11,28	65,97	473,31	
	Итого за день:		54,12	55,32	250,23	1790,45	

### 3-ый день, среда

<b>Завтрак</b>	Каша пшённая с маслом	200/5	4,38	7,28	29,68	194,72	
	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	4,5	21,6	86	
	Батон с маслом сливочным	40/7	3,11	5,32	21,36	131,93	
	Итого завтрак:	447	11,39	17,1	72,64	412,65	
<b>2 завтрак</b>	Кефир с сахарным сиропом	150	5,7	4,39	11,19	102,34	

<b>Обед</b>	Суп лапша на курином бульоне	200	1,73	3,06	21,97	128,7	
	Рис припущеный	150	4,08	2,06	29,0,3	190,29	
	Котлета куриная паровая	70	8,88	16,7	9,61	221,98	
	Соус томатный	30	0,38	1,21	1,49	20,18	
	Подгарнировка	60	0,8	0,052	1,69	70,4	
	Напиток из шиповника	200	0,32	0	22,18	75,16	159
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	780	26,45	28,012	98,19	947,65	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0,53	15,58	54,07	
	Картофель запеченный	150	2,88	7,3	25,07	147	
	Кнели рыбные	80	11,76	7,76	9,58	197,6	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого :	580	16,69	15,77	75,22	498,87	
Итого за день:			54,53	60,882	246,05	1859,17	

#### 4-ый день, четверг

<b>Завтрак</b>	Омлет запеченный	200	4,6	6,23	22,75	196	
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0	12,93	54,92	
	Батон с маслом сливочным и сыром	40/7/10	5,25	7,54	11,36	161,2	4015
	Итого завтрак:	457	9,89	13,77	47,04	412,12	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт питьевой	150	10	6,3	17	120	
<b>Обед</b>	Суп "Крестьянский" со сметаной	200/10	3,71	7,13	23,2	163	
	Жаркое "По-домашнему" с говядиной	220	11,4	14,6	28,7	294	
	Подгарнировка	60	0,4	6,8	2,2	67,5	
	Кисель ягодный	200	0,162	0,008	28,3	113,9	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	118	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	760	30,232	35,378	129,46	922,6	
	Итого обед:	760	30,232	35,378	129,46	922,6	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0,53	15,58	54,07	
	Пудинг творожный с повидлом	150/20	12,08	11,1	25,4	319,04	113
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	

Итого :	490	14,13	11,81	65,97	473,31	
Итого за день:		54,252	60,958	242,47	1808,03	

### 5-ый день, пятница

<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная	200/5	3,2	6,08	25,6	189	
	Какао с молоком	200	3,2	3,3	16	96	166
	Батон с маслом сливочным	40/7	3,11	5,32	21,36	131,93	
	Итого завтрак:	447	9,51	14,7	62,96	416,93	
<b>2 завтрак</b>	Бифилайф	150	8,2	4,3	17	102	
<b>Обед</b>	Суп-пюре овощной с гренками	200/10	2,34	5,2	6,7	105	
	Бефстроганов	70	8,5	9,1	1,9	190	
	Макароны отварные	150	4,4	9,6	19	145	
	Подгарнировка	60	0,78	2,98	9,1	38	
	Компот из ягод	200	0,097	0	22,1	110,5	
	Хлеб ржаной	50	3,04	0,36	20,04	92,4	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого обед:	760	28,877	31,72	105,86	829,1	
<b>Уплотненный Полдник</b>	Фрукт	100	0,53	0,53	12,58	54,07	
	Пюре картофельное	150	2,97	3,95	20,01	144,57	
	Биточек рыбный	80	9,76	5,76	6,58	127,6	
	Выпечка	60	1,66	3,83	30,22	205,9	
	Чай с сахаром	200	0	0	14,97	54	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	10,02	46,2	
	Итого :	610	16,44	14,25	94,38	632,34	
	Итого за день:		54,827	60,67	263,2	1878,37	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402740

Владелец Галеева Маргарита Темирбулатовна

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026