

Примерное меню (3 -7 лет)

Утверждаю: Заведующий МАДОУ № 52

Приказ № 7 от 01.2026

Ключко Т.И.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
завтрак									
Тк 7Масло сл 7гр Тк 11/4 Каша пшённая 180гр Хлеб пш.30гр.	Тк5/13Сыр9гр. Тк 5/4Каша манная180гр Хлеб пш.30гр.	Тк7Масло сл 7 гр Тк 2/5 Запеканка рисовая с творогом и сгущ. молоком 150 гр /16гр Хлеб пш.30гр.	Тк5/13 Сыр9гр. Тк 8/4 Каша геркулесовая жидкая 180 гр Хлеб пш.30 гр.	Тк 7Масло сл 7гр Тк 16/4 Каша «Дружба» 180гр. Хлеб пш.21,25	Тк 7Масло сл 7 гр Тк 11/4 Каша пшённая 180гр Хлеб пш.30гр.	Тк5/13 Сыр9гр. Тк19/5Суфле творож. 150гр со сгущ. молоком15г Хлеб пш.26гр.	Тк7Масло слив. 7гр Тк 14/4 Каша ячневая 180гр Хлеб пш.25гр.	Тк 5/13 Сыр 9гр Тк 7/4 Каша рисовая. 180гр Хлеб пш.20гр.	Тк5/13 Сыр 9 Тк 8/4Каша геркулесовая жидкая 180 гр Хлеб пш.25гр.
Тк 10/10/1Чай 200 гр Итого :417гр	Тк 14/10 Какао 200 гр. Итого :419гр	Тк10/10/1Чай.20 Итого :403 гр	Тк 13/10 Кофейный напиток 200гр Итого419	Тк 14/10 Какао 200 гр. Итого : 408 гр	Тк 10/10/1Чай с 200 гр Итого :417гр	Тк13/10Кофейный напиток 200гр Итого :400р	Тк 14/10Какао 200 гр. Итого : 412гр	Тк 10/10/1Чай 200 гр Итого :409 гр	Тк 13/10 Кфейный напиток 200гр Итого: 414
2 завтрак									
Сок 108 гр.	Сок 108 гр	Фрукты250гр	Сок 108 гр.	Фрукты250гр	Сок 108 гр.	Сок 108 гр	Фрукты250гр	Сок 108 гр.	Сок 108гр.
обед									
Тк23/1С-т из свеклы с соевым огурцом 50 гр Тк 31/2 Суп крестьянский с крупой и сметаной 200гр Хлеб Сила 37,5г	Тк 82 Винегрет овощной 50 гр. Тк 14/2 Суп овощной со сметаной 200гр Хлеб сила 37,5г	Тк29/1 С-т свекла с(яблоками 20,66гр)50 Тк 162 Суп-лапша домашняя 200гр. Хлеб сила 37,5гр	Тк 13/1С-т морковь с кукурузой 50 гр Тк5/2Свекольник со сметаной 200 гр Хлеб сила 37,5гр.	Тк32/1С-т картоф.с зел.гор. Тк19/2Суп картоф. с рыбой и сметаной 200 гр Хлеб сила 37,5гр.	Тк 25 С-т овощной 50 гр Тк2/2Борщ со сметаной 200гр Хлеб сила 37,5гр	Тк82 Винегрет овощной 50 гр. Тк 6/2 Щи из свежей капусты и сметаной 200гр Хлеб сила 37,5гр.	Тк 24/1С-т из свеклы с зел гор.(яблоки 15гр) 50 гр Тк 11/2 Рассольник200гр Хлеб сила37,5гр.	Тк 30/1 С-т «зимний» 50гр Тк 27/2 Суп-пюре из разных овощей с гречкой.200/16 Хлеб сила37,5гр	Тк13/1 С-т морковь с кукурузой 50гр Тк17/2 Суп картофельный с горохом 200гр Хлеб сила 37,5гр.
Тк 32/8Голубцы ленивые 70 г.	Тк374Жаркое по домашнему 180гр	Тк9/7 Биточки рыбные 50 гр.	Тк2/9Мясо кур отварное в соусе 130 гр	Тк14/8Биточки из гов. паровые 70,0гр	Тк4/8Плов 170гр	Тк 16/8 Биточки из гов.с молочным соусом 90гр	Тк8/3/1 Говядина, тушённая с капустой 160гр	Тк 8/9 Суфле из кур 60гр	Тк35/8/2 Суфле из печени 80гр
Тк 3/3 Пюре картофельное 100 гр.		Тк422Пюре из гороха 110 гр.	Тк 3/3 Пюре картофельное 100 гр	Тк 8/3Капуста тушёная 100 гр.		Тк 174Пюре картофельное 100 гр		Тк 11/4Морковь тушеная100 гр.	Тк 3/4,8/4Картоф. пюре100\Капуста туш 100гр
Тк 6/10 Компот из сухофруктов 200 гр Итого :657,5гр	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 200 гр Итого :667,5гр	Тк 6/10Компот из сухофруктов 200гр Итого :647,5	Тк372Компот из свежих яблок 40г 200 гр Итого :717,5	Тк 284 Н-к Валетек 200 гр. Итого :657,5	Тк 516 Кисель концентрат 170 гр. Итого :627,5	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 200 гр Итого :677,5гр	Тк 284 Н-к «Валетек»200 гр. Итого :647,5	Тк 6/10 Компот из сухофруктов 200 гр Итого :663,5гр	Тк 516 Кисель концентрат 170 гр. Итого :737,5
полдник									
Тк162/1Лапша домашняя молочная 180 гр Тк 746.Пирожок с капустой-63 гр. Хлеб пш.30 гр	Тк13/6Запеканка морк.с творогом и сгущ. молоком 150гр.\15,0гр. Печенье 38 гр Хлебпш.30гр.Яйцо вареное 40гр	Тк 5 Икра кабачковая 52 гр Тк36/8 Суфле из печени 70 гр Тк43/5Макароны отвар. 120 г Хлебпш.30гр.	Тк343 Рыба запечен.в омлете 95гр Тк 3/4 Каша гречневая 120гр. Печенье 38гр Хлеб пш.30гр	Тк2/6/1 Омлет натур. 155 г .Тк 66 Расстегай с рыбой 65 г .Хлеб пш.30гр.	Тк 13/5 Запеканка морковная с творогом и сгущ молоком 155\15,0гр. Тк2/12Булочка творожная 65 г Хлеб пш.30гр.	Тк 5/4/1Каша манная 185 гр Тк 572 Шанежка с картофелем 55 гр. Хлеб пш.30гр.	Тк 10/7Кнели рыбные 50 гр Тк 4/4 Картоф пюре с морковью140гр Печенье38 гр Хлеб 30гр	Тк 4/6Омлет с картофелем140г Тк 1/1 Зелёный горошек 45гр Тк7/12Ватрушка с (яблоками 30,44гр)63гр Хлеб пш.20гр.	Тк9/7Биточки рыбные 50гр Тк43/5Макароны отвар.120гр Тк5/1Икра кабачковая 44гр Печенье 38гр Хлеб пш.30гр
к\молоч 177 г. Итого :450р	к\молоч 177 г. Итого :450гр	к\молоч 178 г Итого :.450 гр	к\молоч 170г. Итого :453гр	Тк 10/10/1Чай 200грИтого:450	к\молоч 185 г. Итого :450гр	к\молоч 180г. Итого :450 гр	Тк 10/10/1Чай 200 г.Итого45	к\молоч 182г Итого :450гр.	Тк 10/10/1Чай Итого :482гр