

Утверждаю:  
Заведующая Муниципальным  
казённым дошкольным  
образовательным учреждением  
Савинским детским садом № 2  
\_\_\_\_\_ О.В. Вожжева  
«01» апреля 2022 г.  
Приказ № 19 от 01.04.2022г.



**Примерное 2-недельное меню  
Для детей от 3 до 7 лет**

### 1 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
5,03	6,59	26,28	185,3	150	<b>Каша пшенная с маслом на молоке</b> Молоко, песок, пшено, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
6,89	3,14	9,7	93,34	250	<b>Суп рыбный</b> Рыба с/м, картофель, пшено, лук, морковь, масло растительное, соль
5,4	8,31	28,51	203,98	150	<b>Плов с куриной грудкой</b> Рис, куриная грудка, лук, морковь, масло сливочное, масло растительное
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
4,12	2,99	1,44	57,69	50	<b>Салат из свеклы</b> Свекла, масло растительное
3,07	0,48	17,8	84,0	37	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный
0,13		15,3	59,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

## 2 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
4,03	5,94	26,18	168,1	200	<b>Вермишель в молоке с маслом</b> Молоко, песок, вермишель, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
9,14	3,55	29,9	181,34	250	<b>Суп гороховый</b> Горох, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль
5,4	8,31	7,5	100,4	50	<b>Котлета запеченная</b> Котлета рубленая, масло растительное
4,44	5,03	23,84	152,5	100	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b> Греча, масло сливочное, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
8,15	8,55	40,57	263,9	50	<b>Ватрушка</b> Мука, масло растительное, дрожжи, творог, песок, яйцо, манка
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

### 3 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
9,88	9,97	25,47	224,0	150	<b>Каша геркулесовая с маслом на молоке</b> Молоко, песок, геркулес, сливочное масло, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
2,13	3,08	17,22	101,54	250	<b>Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне</b> Вермишель, картофель, лук, морковь, масло растительное, соль
5,75	8,1	19,56	171,48	150	<b>Солянка овощная с куриной грудкой</b> Картофель, капуста, лук, морковь, куриная грудка, масло сливочное, масло растительное, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
3,07	0,48	17,8	84,0	37	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный
6,44	7,36	10,8	133,1	230	<b>Снежок</b> Снежок

#### 4 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
6,48	9,19	2,63	118,77	100	<b>Омлет.</b> Молоко, яйцо, масло растительное, соль
0,6		1,38	7,98	30	<b>Зеленый горошек</b> Консервированный зеленый горошек
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
0,13		15,3	59,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
2,21	2,99	9,99	87,12	250	<b>Борщ на курином бульоне</b> Картофель, капуста, свекла, лук, морковь, масло растительное, соль
3,5	4,07	4,96	69,98	70	<b>Гуляш из куриной грудкой</b> Лук, морковь, куриная грудка, масло растительное, мука, соль
3,67	4,43	26,34	153,6	80	<b>Рожки со сливочным маслом</b> Рожки, сливочное масло, соль
0.13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
3,07	0,48	17,8	84,0	37	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный
8,04	8,19		108,3	30	<b>Сыр</b> Сыр
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок



### 5 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
4,25	5,89	25,7	166,6	150	<b>Каша манная с маслом на молоке</b> Молоко, манка, песок, сливочное масло, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>
0,05	0,02	10,65	41,75	100	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник, песок

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
2,26	3,1	17,51	103,54	250	<b>Рассольник на курином бульоне</b> Картофель, лук, морковь, огурцы соленые, перловка, масло растительное, соль
7,91	4,13	30,82	187,25	150	<b>Голубцы ленивые с куриной грудкой</b> Лук, морковь, капуста, куриная грудка, рис, масло растительное, томатная паста, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
3,7	5	38,1	203	50	<b>Кондитерское изделие</b> Кондитерское изделие
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

### 6 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
3,53	5,9	30,58	182,0	150	<b>Каша рисовая с маслом на молоке</b> Молоко, песок, рис, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
4,55	3,91	15,89	114,22	250	<b>Суп сборный с курицей</b> Картофель, капуста, лук, морковь, курица, греча, масло растительное, соль
10,6	7,45	6,5	134,57	110	<b>Рыба запеченная под омлетом</b> Рыба с/м, молоко, яйцо, мука, масло растительное, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
5,37	6,1	34,69	206,9	50	<b>Булочка с изюмом</b> Мука, масло растительное, дрожжи, изюм, песок, яйцо
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

### 7 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1
5,12	6,98	27,39	186,15	150	<b>Каша «ассорти» (греча +геркулес) с маслом на молоке</b> Молоко, песок, греча, геркулес, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 2

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед
4,27	3,65	11,5	120,14	250	<b>Свекольник с курицей</b> Картофель, свекла, лук, морковь, курица, масло растительное, соль
3,15	4,39	22,64	137,0	80	<b>Рожки с маслом</b> Рожки, масло сливочное, соль
5,08	4,6	0,28	62,8	20	<b>Яйцо вареное</b> яйцо
0,16	0,08	1,6	7,56	40	<b>Икра кабачковая</b> Икра кабачковая
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Полдник
10,64	10,66	25,51	234,3	130	<b>Творожная запеканка</b> Творог, манка, молоко, масло растительное, дрожжи, песок, яйцо
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок



### 8 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
4,25	5,89	25,7	166,6	150	<b>Каша манная с маслом на молоке</b> Молоко, манка, песок, сливочное масло, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>
0,05	0,02	10,65	41,75	100	<b>Напиток из шиповника</b> Шиповник, песок

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
2,29	3,28	16,03	101,74	250	<b>Суп крестьянский</b> Картофель, лук, морковь, пшено, масло растительное, соль
5,4	8,31	7,5	100,4	50	<b>Котлета запеченная</b> Котлета рубленая, масло растительное
3,95	5,72	27,19	171,0	100	<b>Картофельное пюре</b> Картофель, молоко, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
3,7	5	38,1	203	50	<b>Кондитерское изделие</b> Кондитерское изделие
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

### 9 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 1</b>
5,03	6,59	26,28	185,3	150	<b>Каша пшенная с маслом на молоке</b> Молоко, песок, пшено, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Завтрак 2</b>

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Обед</b>
6,77	3,2	17,22	121,54	250	<b>Суп картофельный с вермишелью, рыбными консервами</b> Картофель, рыбные консервы, вермишель, лук, морковь, масло растительное, соль
4,13	7,34	30,57	197,35	100	<b>Рисовая котлета с киселем</b> Рис, молоко, песок, яйцо, масло растительное, кисель
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	<b>Полдник</b>
5,37	1,11	34,69	206,85	50	<b>Булочка домашняя</b> Мука, масло растительное, дрожжи, песок, яйцо
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок

## 10 день (сад 3-7)

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 1
4,28	6,24	28,47	183,65	150	<b>Каша «ассорти» (рис+пшено) с маслом на молоке</b> Молоко, рис, пшено, песок, масло сливочное, соль
3,1	4,6	17,84	121,4	37/5	<b>Хлеб пшеничный с маслом</b> Хлеб пшеничный, масло сливочное
		9,99	39,9	200	<b>Чай сладкий</b> Чай черный, песок,

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Завтрак 2

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Обед
2,21	2,99	13,14	86,26	250	<b>Щи на курином бульоне</b> Картофель, капуста, лук, морковь, масло растительное, соль
5,05	8,1	22,16	178,08	100	<b>Картофель тушеный с куриной грудкой</b> Лук, морковь, картофель, куриная грудка, масло растительное, ма сливочное, соль
0,13		15,3	59,9	200	<b>Компот из сухофруктов</b> Сухофрукты, песок
1,74	0,26	18,43	79,2	37	<b>Хлеб ржаной</b> Хлеб ржаной

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	Полдник
3,07	0,48	17,8	84,0	37	<b>Хлеб пшеничный</b> Хлеб пшеничный
4,1	1,5	5,9	57,0	100	<b>Йогурт</b> Йогурт