

Примерное меню
для детей с 3-х до 7-
ми лет в ДОУ

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции	Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	1. Понедельник			2. Вторник			3. Среда			4. Четверг			5. Пятница	
	Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак			Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2	7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15	7.н080-1	Каша гречневая молочная со сливочным маслом.	0.2	7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0.18	7.026/1	Каша вязкая из гречи и риса молочная ("Дружба 2") со сливочным маслом	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.435/2	Сыр 10 гр	0.01	7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005	7.189-5	Батон 40 гр	0.04	7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущеном молоке	0.2	7.022-3	Чай с лимоном.	0.2	7.285	Какао с молоком	0.2	7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2	7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
	10-00			10-00			10-00			10-00			10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.319	Апельсин 190 гр	0.19	7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14	7.201	Яблоко 180 гр	0.18	7.031	Сок фруктовый 100 г	0.1
	Обед			Обед			Обед			Обед			Обед	
7.32/1/6	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растит.масл. 60гр.	0.06	7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06	7.20/1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом 60гр.	0.06	7.н145	Щи со сметаной.	0.2	7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06
7.192-1	Суп с клецками с мясом кури	0.2	7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2	7.13/2	Суп картофельный вегетарианский со сметаной 0,200	0.2	7.н125/4	Сельдь 60 гр	0.06	7.274/3	Суп крестьянский с мясом со сметаной .	0.2
7.н350	Бигус с мясом кури	0.23	7.6/7/1	Рыба, запеченная в молочном соусе 80 гр.	0.08	7.н243	Голубцы ленивые в молочном соусе.	0.23	7.256	Гуляш из отварного мяса (ясли 60г, сад 80г)	0.08	7.н163	Котлета из говядины.	0.08
7.024	Кисель из кураги	0.2	7.63с/4	Картофель отварной .	0.15	7.197	Компот из яблок	0.2	7.64с	Картофельное пюре.	0.15	7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.063	Напиток из шиповника	0.2	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2	7.1/10/4	Компот из яблок и кураги	0.2
7.044	Соль	0.005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.044	Соль	0.005	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04	7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
			7.044	Соль	0.005				7.044	Соль	0.005	7.044	Соль	0.005
	Полдник			Полдник			Полдник			Полдник			Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15	7.н066-5	Каша манная молочная со сливочным маслом .	0.15	7.363	Ряженка 150 г	0.15	7.н119с-2	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	0.15	7.075	Кефир 150 г	0.15
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.12/5/1	Запеканка из творога с картофелем 120 гр	0.12	7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15	7.н132/4	Макаронные изделия в молоке с маслом.	0.15

7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.6/11/2	Соус сметанный 20 гр	0.02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.307	Пряник 40 гр	0.04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.293/3	Зефир 50 гр	0.05
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	6. Понедельник	
	Завтрак	
7.н123с-2	Хлопьев на концентрированном молоке со сливочным	0.2
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0.06
7.47с/6	Суп-лапша с мясом кури со сметаной .	0.2
7.н114	Котлета из мяса кури	0.08
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15
7.193	Кисель из шиповника	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	7. Вторник	
	Завтрак	
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.123/3	Омлет с кукурузой консервированной .	0.15
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2
	10-00	
7.305	Груша 190 гр.	0.19
	Обед	
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06
7.н170/1	Суп из овощей с мясом со сметаной	0.2
7.355	Биточки рыбные	0.08
7.н047	Пюре розовое.	0.15
7.078	Компот из изюма	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.4/4/2	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным 150г	0.15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	8. Среда	
	Завтрак	
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.285/3	Какао с молоком ..	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06
7.н086-1	Суп гороховый со сметаной	0.2
7.н070	Жаркое по - домашнему	0.23
7.3/10	Компот из чернослива	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0.15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	9. Четверг	
	Завтрак	
7.н043	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2
	10-00	
7.168	Бананы 200 гр	0.2
	Обед	
7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06
7.423	Суп рыбный с крупой.	0.2
7.н250	Запеканка капустная с говядиной.	0.23
7.115/1	Компот из сухофруктов.	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0.15

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	10. Пятница	
	Завтрак	
7.43-2/3/1	Макаронные изделия отварные с сыром 180 гр	0.18
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.275/3	Икра кабачковая .	0.06
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2
7.117-3	Рыба(горбуша), запеченная с картофелем по-русски .	0.23
7.197	Компот из яблок	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15

7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12
7.185	Повидло	0.02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.н080-6	Каша гречневая молочная со сливочным маслом .	0.15
7.308	Печенье 30 гр	0.03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	11. Понедельник	
	Завтрак	
7.н331/1	Каша пшеничная на концентрированном молоке со слив. маслом	0.2
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.28/1	Салат из отварного картофеля, моркови и репчатого лука с растител. маслом 60гр.	0.06
7.55с/5	Суп геркулесовый с курой	0.2
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0.06
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15
7.024	Кисель из кураги	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	12. Вторник	
	Завтрак	
7.н038/5	Омлет натуральный 150 гр.	0.15
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2
	10-00	
7.312	Мандарины 120 гр	0.12
	Обед	
7.143	Салат из свеклы с чесноком	0.06
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0.2
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08
7.64с	Картофельное пюре.	0.15
7.115	Компот из сухофруктов	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	13. Среда	
	Завтрак	
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.285	Какао с молоком	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06
7.195	Суп картофельный с зеленым горошком с мясом со сметаной	0.2
7.368-2	Греча с овощами.	0.15
7.197	Компот из яблок	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.34/8/1	Оладьи из печени 80 гр	0.08
7.044	Соль	0.005

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	14. Четверг	
	Завтрак	
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0.2
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2
	10-00	
7.303	Яблоко 170 гр	0.17
	Обед	
7.014-3	Огурец свежий порционный 60 гр	0.06
7.н-282	Свекольник на мясном бульоне со сметаной.	0.2
7.н041/1	Запеканка картофельная с отварным мясом .	0.23
7.110	Компот из кураги	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	15. Пятница	
	Завтрак	
7.185	Повидло	0.02
7.12/4	Каша пшенная с яблоками и маслом сливочным 200г	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.067	Кофейный напиток с молоком	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.169	Салат картофельный с огурцом	0.06
7.424/3	Суп из свежей рыбы с крупой.	0.2
7.н163	Котлета из говядины.	0.08
7.н113/1	Свекла, тушенная со сметаной .	0.15
7.063	Напиток из шиповника	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005

	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.14/5/3	Запеканка из творога с рисом 120 г	0.12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

	Полдник	
7.н123с5	Каша из овсяных хлопьев на молоке со слив. маслом .	0.15
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.150/2	Ватрушка с повидлом 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0.15
7.13/5/2	Запеканка из творога с морковью 120 гр	0.12
7.004	Сгущенное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

	Полдник	
7.43-2/3/5	Макаронные изделия отварные с сыром 140 гр	0.14
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.304-	Мармелад 30 гр	0.03
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.22/2/3	Суп молочный с крупой 0,15	0.15
7.148/2	Шанежка с картофелем 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	16. Понедельник	
	Завтрак	
7.н123с-2	Каша из овсяных хлопьев на концентрированном молоке со сливочным маслом .	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.030	Кофейный напиток на сгущенном молоке	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.017/1	Зеленый горошек 60 гр	0.06
7.165-2	Рассольник "Ленинградский" с тушеной говядиной со сметаной	0.2
7.н190-3с	Гуляш из мяса кури .	0.08
7.64с	Картофельное пюре.	0.15
7.063	Напиток из шиповника	0.2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	17. Вторник	
	Завтрак	
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.123/1	Омлет с зеленым горошком.	0.15
7.354/4	Чай с сахаром ..	0.2
	10-00	
7.297	Апельсин 200 гр	0.2
	Обед	
7.29/1	Салат из отвар. картофеля, моркови, свеклы с реп. луком, сол. огурцом раст.мас 60гр.	0.06
7.н137	Щи с мясом со сметаной.	0.2
7.149с-5	Тефтели рыбные из горбуши	0.08
7.179/1	Рис припущенный с овощами .	0.15
7.115	Компот из сухофруктов	0.2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	18. Среда	
	Завтрак	
7.095	Каша кукурузная молочная с маслом	0.2
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.285	Какао с молоком	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.288	Салат из помидоров 60 гр.	0.06
7.255/2	Суп-пюре картофельный вегетарианский.	0.2
7.40/6	Сосиски отварные 60 гр	0.06
7.н76с	Капуста тушеная.	0.15
7.072	Компот из чернослива и изюма	0.2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	19. Четверг	
	Завтрак	
7.21/2	Суп молочный с лапшой 0,200	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.01/3	Масло сливочное 5гр	0.005
7.084	Кофейный напиток на молоке	0.2
	10-00	
7.168-1	Бананы 210 гр	0.21
	Обед	
7.275/3	Икра кабачковая .	0.06
7.н39с-1	Борщ с мясом со сметаной .	0.2
7.н180	Рагу из овощей	0.15
7.355	Биточки рыбные	0.08
7.110	Компот из кураги	0.2

Номер карты	Наименование блюда	Вес одной порции
	20. Пятница	
	Завтрак	
7.186/1	Каша вязкая из гречи и пшена молочная ("Дружба 1") с маслом	0.2
7.189-5	Батон 40 гр	0.04
7.435/2	Сыр 10 гр	0.01
7.022-3	Чай с лимоном.	0.2
	10-00	
7.031/5	Сок фруктовый 140 г	0.14
	Обед	
7.333	Салат из помидоров и огурцов с зеленью.	0.06
7.н161-1	Суп из свежей рыбы	0.2
7.152	Азу	0.23
7.197	Компот из яблок	0.2
7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.185	Повидло	0.02
7.н039-5	Запеканка творожная 100 гр	0.1
7.308/6	Печенье 20 гр	0.02
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.н124с-1	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом.	0.15
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.6/12/4	Ватрушка со сметаной 70 гр	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.34/2/4	Гренки 15 гр	0.015
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.363	Ряженка 150 г	0.15
7.16/5/2	Запеканка из творога с яблоками 120	0.12
7.004	Сгущеное молоко 15 гр	0.015
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.003	Хлеб ржаной 40 гр	0.04
7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.н043/2	Каша ячневая молочная со сливочным маслом .	0.15
7.023	Йогурт питьевой 150 г	0.15
7.309	Вафли 40 гр	0.04
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02

7.044	Соль	0.005
	Полдник	
7.075	Кефир 150 г	0.15
7.н253/1	Рис в молоке со сливочным маслом 150 г.	0.15
7.206с/2	Пирожок с капустой 70 гр.	0.07
7.050	Хлеб пшеничный 20 гр	0.02