



Утверждаю
Руководитель МАДОУ «Детский сад № 122 г. Орск»
Лаврина О.В.

05.05.2025 г.

Меню для детей от 1,5-3лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г.	г.	г.	г.
Неделя 2 Понедельник				
Завтрак				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/5гр)	25	1.6	3.8	9.9
Каша молочная «Дружба» (150гр)	150	5.5	5.2	22.7
Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
Итого за Завтрак	355	10.4	11.6	43.9
Рекомендуемая величина		8.4	9.4	40.6
Второй завтрак				
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
Рекомендуемая величина		2.1	2.35	10.15
Обед				
Салат с консервированной кукурузой и луком (40гр)	40	0.7	1.9	4
Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (150/5гр)	155	1.6	2.8	10.7
Жаркое по-домашнему из мяса кур (180гр)	180	14.6	15.8	20.3
Компот из шиповника и сухофруктов (150гр)	150	0.3	0	12.2
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	7.9
Итого за Обед	565	20	20.9	64.9
Рекомендуемая величина		14.7	16.45	71.05
Полдник				
Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
Пирожок с повидлом (50гр)	50	4.1	4.7	28.3
Итого за Полдник	230	4.3	4.7	35.8
Рекомендуемая величина		6.3	7.05	30.45
Ужин				
Вареники ленивые с творогом и маслом (80/5гр)	85	14.3	6.5	16.4
Чай с молоком (180гр)	180	2.6	2	10.3
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8
Батон	40	3	1.2	20.6
Итого за Ужин	405	20.3	10.1	57.1
Рекомендуемая величина		10.5	11.75	50.75
Итого за день	1755	56	47.5	221.9

Меню для детей от 3-7 лет

Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы
	г.	г.	г.	г.
Неделя 2 Понедельник				
Завтрак				
Хлеб пшеничный с маслом сливочным (20/8гр)	28	1.6	6	9.9
Каша молочная «Дружба» (200гр)	200	7	6.8	28.5
Какао с молоком (180гр)	180	3.3	2.6	11.3
Итого за Завтрак	408	11.9	15.4	49.7
Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2
Второй завтрак				
Сок фруктовый	200	1	0.2	20.2
Итого за Второй завтрак	200	1	0.2	20.2
Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05
Обед				
Салат с консервированной кукурузой и луком (60гр)	60	1	2.8	6.2
Рассольник "Ленинградский" со сметаной на курином бульоне (200/8гр)	208	2	3.9	13.2
Жаркое по-домашнему из мяса кур (200гр)	200	16.3	17.5	22.4
Компот из шиповника и сухофруктов (180гр)	180	0.4	0.1	14.4
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8
Хлеб ржаной	40	2.6	0.5	15.8
Итого за Обед	708	23.8	25	81.8
Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35
Полдник				
Чай с лимоном и сахаром (180гр)	180	0.2	0	7.5
Пирожок с повидлом (70гр)	70	5.2	6.8	38.1
Итого за Полдник	250	5.4	6.8	45.6
Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15
Ужин				
Вареники ленивые с творогом и маслом (100/10гр)	110	18.1	10.6	20.7
Чай с молоком (200гр)	200	2.8	2.2	11.7
Фрукты свежие (яблоко)	100	0.4	0.4	9.8
Батон	40	3	1.2	20.6
Итого за Ужин	450	24.3	14.4	62.8
Рекомендуемая величина		13.5	15	65.25
Итого за день	2016	66.4	61.8	260.1