

Примерное двухнедельное меню МБДОУ «Детский сад №57»

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»
Сайфуллина И.Г.
Приказ №29-ОД от 24.03.2025




 Утверждено
 Заведующий МБДОУ "Детский сад №57"
 Сайфуллина И.Г.

10-дневное меню МБДОУ "Детский сад №57"

Рацион: Ясли, сад		Неделя: 1		День: понедельник								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1-3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	1	15	83	160	4	1	18	102	931
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	200	4	3	22	132	305
	Булгур с маслом	35/5	2	3	13	120	35/5	2	3	13	120	
	Итого за Завтрак	350	8	7	47	322	400	10	7	53	354	
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	100	1		14	62	
	Печенье	20	3	1	18	112	20	3	1	18	112	
Итого за Второй завтрак		120	4	1	32	174	120	4	1	32	174	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	50		5	3	63	
	Щи с капустой и картофелем на к/б	150	3	5	8	102	180	3	6	10	123	
	Плов из отварной птицы	160	11	7	21	154	200	13	8	26	192	
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	20	1		5	40	933
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	25	2	1	13	67	
Итого за Обед		535	17	16	71	488	675	19	20	86	601	
Полдник	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	4	2	20	129	60	4	2	20	129	939,01
	Молоко стерилизованное	150	5	6	7	111	180	6	7	9	133	940
Итого за Полдник		210	9	8	27	240	240	10	9	29	262	
Итого за день		1 275	34	28	190	1194	1 495	38	32	212	1344	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1-3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	130	5	7	17	150	160	6	8	21	185	911
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	200	6	7	21	172	306
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	35/15	6	5	13	142	912
Итого за Завтрак		360	17	18	49	446	410	18	20	55	499	
Второй завтрак												
	Фрукт	100	1	1	19	85	100	1	1	19	85	402
Итого за Второй завтрак		100	1	1	19	85	100	1	1	19	85	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б	150	5	11	15	111	180	6	13	18	133	101
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6	3	2	62	70	9	4	3	86	913
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	130	4	5	8	91	257
	Кукуруза консервированная	30	2		4	24	50	3		7	40	915
	Кисель	150			10	38	200			13	51	315
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	20	1		5	40	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	25	2	1	13	67	933
Итого за Обед		535	19	19	55	419	675	25	23	67	508	
Полдник	Сырники из творога запеченные	80	13	9	18	208	80	13	9	18	208	80,01
	Соус молочный сладкий	15	2	4	5	69	15	2	4	5	69	282
	Чай с молоком	150	1	1	9	53	180	1	1	11	64	302,01
Итого за Полдник		245	16	14	32	330	275	16	14	34	341	
Итого за день		1 240	53	52	155	1280	1 460	60	58	175	1433	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1 - 3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	130	4	6	22	189	160	5	7	27	232	71
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	200	4	3	22	132	305
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	35/5	2	3	13	120	
	Итого за Завтрак	350	9	12	54	428	400	11	13	62	484	
Второй завтрак												
	Сок	100	1		14	62	100	1		14	62	
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	30		2	2	29						
	Суп с клецками на к/б	150	7	10	21	113	180	9	12	25	136	109,01
	Биточки из мяса птицы припущенные	50	7	8	5	121	70	10	11	8	170	210
	Гороховое пюре	110	12	3	21	157	130	14	3	25	185	927
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	25	2	1	13	67	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	20	1		5	40	933
Итого за Обед		535	29	24	89	614	625	36	27	105	714	
Полдник												
	Булочка домашняя	50	4	2	26	172	50	4	2	26	172	
	Снежок	150	4	5	10	104	200	5	6	14	138	925
Итого за Полдник		200	8	7	36	276	250	9	8	40	310	
Итого за День		1 185	47	43	193	1380	1 375	57	48	221	1570	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1 - 3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	130	4	5	18	140	160	5	7	22	173	111
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	200	6	7	21	172	306
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	35/15	6	5	13	142	912
	Итого за Завтрак	360	16	16	50	436	410	17	19	56	487	
Второй завтрак												
	Фрукт	100	1	1	19	85	100	1	1	19	85	402
	Итого за Второй завтрак	100	1	1	19	85	100	1	1	19	85	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	50		5	3	63	
	Суп по-Уральски на к/б	150	4	6	12	150	180	5	7	14	180	936
	Печень по-строгановски	50	10	7	1	107	70	14	10	2	150	924
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	130	4	5	8	91	257
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб ржаной бородинский	25	2		6	50	20	1		5	40	933
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	25	2	1	13	67	
Итого за Обед		535	21	21	60	563	675	26	28	74	707	
Полдник												
	Запеканка творожная	80	12	7	15	161	80	12	7	15	161	937
	Джем	15			9	38	15			9	38	928
	Чай с сахаром (лимон)	150			8	31	180			9	37	300.01
Итого за Полдник		245	12	7	32	230	275	12	7	33	236	
Итого за день		1 240	50	45	161	1314	1 460	56	55	182	1515	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1-3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная (Артек)	130	4	3	13	147	160	5	4	16	181	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	200	4	3	22	132	305
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	35/5	2	3	13	120	
	Итого за Завтрак	350	9	9	45	386	400	11	10	51	433	
Второй завтрак												
	Сок	100	1		14	62	100	1		14	62	
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	30		2	2	29	50		3	3	48	917
	Суп гороховый на к/б	150	6	2	16	75	180	7	2	19	90	929
	Тефтели из говядины с рисом	50	9	7	5	118	70	12	9	6	165	930
	"Ежики"											
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	18	146	130	4	4	21	173	938
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	30	1	3	3	40	919
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	20	1		5	40	933
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	25	2	1	13	67	
	Итого за Обед	555	22	17	83	589	705	27	22	99	739	
Полдник												
	Каша рисовая молочная жидкая	100	3	3	23	131	100	3	3	23	131	226
	Чай с сахаром	150			6	25	180			7	30	300,01
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	20	2	1	11	54	932
Итого за Полдник		270	5	4	40	210	300	5	4	41	215	
Итого за День		1 215	41	34	169	1277	1 445	49	41	193	1496	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1 - 3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Меклоны запеченные с сыром	130	5	6	24	173	160	6	7	29	213	
	Чай с сахаром	180			7	30	200			8	34	300,01
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	35/5	2	3	13	120	
Итого за Завтрак		350	7	9	44	323	400	8	10	50	367	
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	100	1		14	62	
	Вафли	20	2	1	13	84	20	2	1	13	84	
	Итого за Второй завтрак	120	3	1	27	146	120	3	1	27	146	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1		2	26	50	2		4	44	951
	Суп из овощей на к/б	150	3	5	9	91	180	3	6	11	110	923
	Каша перловая	110	3		19	101	130	3		22	119	973
	Гуляш из отварной говядины	50	12	10	3	100	70	17	14	5	139	943
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	20	1		5	40	933
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	25	2	1	13	67	
Итого за Обед		535	22	16	73	512	675	28	21	89	635	
Полдник	Венская сладка	50	3	2	22	143	50	3	2	22	143	963
	Йогурт	150	5	6	13	125	200	7	8	17	166	926
	Итого за Полдник	200	8	8	35	268	250	10	10	39	309	
Итого за День		1 205	40	34	179	1249	1 445	49	42	205	1457	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1 - 3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	130	5	7	21	176	160	7	8	26	216	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	200	4	3	22	132	305
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	35/5	4	4	10	113	912.01
	Итого за Завтрак	360	14	15	53	437	400	15	15	58	461	
Второй завтрак												
	Фрукт	100	1	1	14	66	100	1	1	14	66	401
	Итого за Второй завтрак	100	1	1	14	66	100	1	1	14	66	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	50		5	3	63	
	Рассольник Ленинградский	150	2	2	8	118	180	3	2	10	141	945
	Биточки рыбные	50	7	2	5	65	70	9	3	6	91	946
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	130	4	5	8	91	257
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	30	1	3	3	40	919
	Кисель	150			10	38	200			13	51	315
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	20	1		5	40	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	25	2	1	13	67	
	Итого за Обед	555	16	14	51	470	705	20	19	61	584	
Полдник												
	Пудинг творожный	80	10	6	13	136	80	10	6	13	136	937.03
	Чай с молоком	150	1	1	9	53	180	1	1	11	64	302.01
	Итого за Полдник	230	11	7	22	189	260	11	7	24	200	
	Итого за День	1 245	42	37	140	1162	1 465	47	42	157	1311	

Рацион: Ясли, сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, 1-3 года			Энергетическая ценность	Вес блюда	Пищевые вещества, 5-7 лет			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	110	11	12	25	166	140	14	15	32	211	947
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	200	6	7	21	172	306
	Булгур с маслом	35/5	2	3	13	120	35/5	2	3	13	120	
	Итого за Завтрак	330	19	21	57	440	380	22	25	66	503	
Второй завтрак												
	Сок	100	1		14	62	100	1		14	62	
	Итого за Второй завтрак	100	1		14	62	100	1		14	62	
Обед	Кукуруза консервированная	30	2		4	24	50	3		7	40	915,01
	Суп-харчо на к/б	150	2		19	87	180	3		22	104	961
	Запеканка из печени	50	10	6	2	125	70	14	8	3	175	949
	Свекла тушеная	110	2	3	9	79	130	2	4	11	93	970
	Компот из с/ф	150			22	87	200			29	116	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	25	2	1	13	67	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	20	1		5	40	933
Итого за Обед		535	19	10	74	509	675	25	13	90	635	
Полдник												
	Молоко стерилизованное	150	5	6	7	111	180	6	7	9	133	940
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	20	2	1	11	54	932
	Картофель отварной, запеченный	100	2	3	18	114	100	2	3	18	114	254
Итого за Полдник		270	9	10	36	279	300	10	11	38	301	
Итого за день		1235	48	41	181	1290	1455	58	49	208	1501	