



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»
И.Г. Сайфуллина
Приказ от 01.02.2023г. № 18-ОД

**Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №57»**

Неделя 1 день 1



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллина

Понедельник

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технической карты
				Б	Ж	У			
		ясли	сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Макароны отварные с маслом	130/150		3,89/4,87	4,09/5,12	20,84/26,05	172,8/207,38	0/0	1
	Кофейный напиток	180/200		4,3/4,8	4,3/4,8	19,76/21,96	133,05/147,84	0,9/0,81	26
	хлеб	30/40		1,83/2,45	0,77/5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	масло	4/5		0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
итого		344/395					410,75/468,22		
Завтрак 2	сок	100/100		0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
итого		100/100					62,2		
обед	Нарезка из лука	30/50		0,42/0,7	0,06/0,1	2,46/4,1	12,3/20,5	3,0/5,0	65
	Суп рыбный из консервов	150/180		5,4/8,1	2,3/3,5	9,6/14,4	120,4/145,68	4,27/6,41	27
	Плов из риса с курицей	160/200		7,4/9,45	4,58/5,85	21,04/35,31	173,63/280,45	0/0	40
	Компот из с/ф	180/200		0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	50/70		3,4/4,39	7,55/14,68	21,93/28,3	125,0/175,0	0/0	77
итого		570/700					532,13/732,83		
полдник	Расстегай с джемом	70/80		5,4/7,2	4,3/5,01	37,94/49,94	217,85/258,5	0,18/0,2	110
	Чай сладкий (лимон)	180/200		0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		250/280					262,2/317,78		
	Всего:						1267,28/1581,03		

Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»
И.Г. Сайфуллина



Неделя 1 День 2

ВТОРНИК

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У				
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад		
Завтрак	Каша Артек на молоке	130/150	3,74/5,07	3,44/7,67	12,6/19,4		146,8/168,25	0,23/0,68	2
	Какао с молоком	180/200	5,5/6,2	5,7/6,4	20,12/22,36		182,84/209,82	0,9/1,08	18
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77/5,66	10,96/14,62		75/80	0/0	77
	сыр	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0		36,0/54,0	0,07/0,1	79
	итого		350/405				440,64/512,07		
Завтрак 2	фрукт	100/100	0,4	0,4	9,8		47,0	10,0	90/100
		итого	100/100				47,0		
Обед	Суп рисовый на кур. б. со сметаной	150/180	1,6/2,4	1,85/2,78	8,8/13,2		125,44/150,66	4,72/7,08	39
	Бигус с мясом	160/200	1,32/1,98	7,92/11,88	3,6/5,5		189,24/208,86	11,14/16,72	41
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96		100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	70/80	4,39/4,89	14,68/15,09	28,3/29,24		175,0/190,0	0/0	77
	итого		560/660				590,48/660,72		
полдник	Сырники творожные	100/120	15,95/19,14	11,11/14,12	22,69/27,23		259,69/307,63	0,49/0,59	97
	Соус молочный сладкий	20/30	0,8/1,8	6,69/15,0	2,4/5,6		26,6/30,0	0,04/0,09	60
	Чай с сахаром	180/200	0,1/0,12	0/0	11,7/13,0		44,35/59,28	0/0	19
итого		300/350				330,64/396,91			
	Всего:					1408,76/1616,7			



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»
И.Г. Сайфуллина

Неделя 1 День 3

среда

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша рисовая на молоке	130/150	3,8/5,8	5,8/8,8	19,5/29,3	153,1/229,7	1,5/2,3	3
	Кофейный напиток	180/200	4,3/4,8	4,3/4,8	19,76/21,96	133,05/147,84	0,81/0,9	26
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77/5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	масло	4/5	0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
	итого		344/395				391,05/490,54	
Завтрак2	сок	100/100	0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
итого		100/100				62,2		
Обед	Борщ на бульоне со сметаной	150/180	2,8/4,2	4,6/6,9	8,9/13,4	91,6/137,04	6,6/10,0	34
	Котлета мясная	50/70	8,82/12,6	4,9/7,0	9,59/13,7	90,3/130,0	0,5/0,8	43
	Макаронные отварные с маслом	110/130	2,8/3,5	2,5/3,2	0,5/0,7	172,81/227,38	0/0	44
	Соус томатный	20/30	0,6/0,9	1,8/2,7	2,0/3,0	26,6/40,0	0,06/0,09	59
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	50/70	3,4/4,39	7,55/14,68	21,93/28,3	125,0/175,0	0/0	77
	итого		560/680				607,11/820,62	
Полдник	Печенье, пряники, вафли	30/30	4,8	1,5	26,3	168,0	0	84
	Яйцо вареное	1/1	4,5	4,85	0,15	63,5	0	80
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,1/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
	итого		211/231				275,85/290,78	
	Всего:					1336,21/1664,14		

Неделя 1 День 4



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллина

четверг

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша ячневая молочная	130/150	3,1/6,2	4,5/6,03	15,1/19,44	127,83/233,7	0/0	4
	Какао напиток с молоком	180/200	5,5/6,2	5,7/6,4	20,12/22,36	182,84/209,82	0,9/1,08	18
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77//5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	сыр	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,0/54,0	0,07/0,1	79
Итого		350/405				421,67/577,52		
Завтрак2	фрукт	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	90/100
Итого		100/100				47,0		
Обед	Суп гороховый	150/180	3,81/5,72	1,09/1,64	10,76/16,14	74,9/112,45	1,6/2,4	30
	Рыба тушеная в овощах	50/70	6,26/7,66	3,15/3,85	1,8/2,20	60,54/74,0	1,6/1,96	56
	Картофельное пюре	110/130	7,12/8,55	6,02/7,23	34,31/41,18	225,42/270,51	0,37/0,45	46
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	70/80	4,39/4,89	14,68/15,09	28,3/29,24	175,0/190,0	0/0	77
Итого		560/660				636,66/758,16		
Полдник	Пирог творожный Улыбка	110/130	16,58/19,14	10,26/13,34	20,94/27,23	221,25/257,63	0,45/0,59	92
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
		290/330				265,6/316,91		
Всего:						1370,93/1699,59		



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллин

Неделя 1 День 5

Пятница

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша манная на молоке	130/150	5,3/8,0	6,8/10,3	20,8/31,3	175,6/263,4	2,0/3,0	5
	Кофейный напиток	180/200	4,3/4,8	4,3/4,8	19,76/21,96	133,05/147,84	0,81/0,9	26
	Хлеб	40/50	2,45/3,4	5,66/7,55	14,62/21,93	80/125,0	0/0	77
	масло	4/5	0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
итого		354/405				418,55/569,24		
второй завтрак	сок	100/100	0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
итого		100/100				62,2		
Обед	Суп Рассольник на к.б со сметаной	150/180	2,26/3,39	1,9/2,9	8,17/12,26	117,52/181,28	4,86/7,29	35
	Суфле из печени	50/70	9,9/14,15	6,0/8,68	2,1/3,0	125,0/191,5	18,5/26,5	45
	Тушёная свекла	110/130	2,0/2,45	3,75/4,5	10,21/12,26	95,67/112,81	1,59/1,91	47
	Кисель	180/200	0/0	0/0	17,6/19,6	72,0/85,0	27,0/30,0	25
	Хлеб	60/70	3,67/4,39	11,32/14,68	25,8/28,3	130,0/175,0	0/0	77
итого		550/650				540,19/745,59		
Полдник	Пирожок печеный с капустой или картофелем	80/90	6,1/6,8	5,4/6,02	26,29/29,22	244,25/269,17	1,3	73
	Чай слад – кий(лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		260/290				288,6/328,45		
	Всего:					1309,54/1705,48		



Неделя 2 День 6

пОНЕДЕЛЬНИК

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Макароны отварные, запеченные с сыром	130/150	5,25/7,88	5,89/8,83	23,92/35,88	176,67/259,0	0,13/0,19	75
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77//5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	масло	4/5	0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
итого		344/395				325,92/431,28		
Завтрак2	сок	100/100	0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
итого		100/100				62,2		
Обед	Суп по-крестьянски на бульоне со сметаной	150/180	1,6/2,4	1,85/2,78	8,8/13,2	100,44/142,66	4,72/7,08	31
	Плов из гречки и курицы	160/200	10,08/18,15	6,21/11,18	19,61/35,31	148,02/250,45	2,47/2,97	47/1
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	70/80	4,39/4,89	14,68/15,09	28,3/29,24	175,0/190,0	0/0	77
итого		560/660				524,26/694,31		
полдник	Булочка Дорожная	60/70	4,0/4,7	2,4/2,9	26,1/30,5	171,6/200,2	0/0	82
	Чай сладкий(лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		240/270				215,95/259,48		
	Всего:					1128,26/1447,27		

Неделя 2 День 7



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллина

вторник

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша «Дружба» на молоке	130/150	4,0/4,71	5,6/6,7	21,6/26,34	188,7/223,16	0,6/0,9	7
	Кофейный напиток	180/200	4,3/4,8	4,3/4,8	19,76/21,96	133,05/147,84	0,81/0,9	16
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77/5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	сыр	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,0/54,0	0,07/0,1	79
итого		350/405				432,75/505,0		
Завтрак2	фрукт	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	90/100
		100/100				47,0		
Обед	Щи на бульоне со сметаной	150/180	2,6/4,0	4,61/6,92	8,18/12,28	102,3/181,5	13,15/19,73	33
	Жаркое по домашнему	160/200	12,3/22,2	12,6/22,7	11,2/20,3	172,7/295,0	5,2/9,4	48
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	70/80	4,39/4,89	14,68/15,09	28,3/29,24	175,0/190,0	0/0	77
итого		560/660				550,8/777,7		
полдник	Пудинг творожный	130/150	16,58/19,14	10,26/13,34	20,94/27,23	221,25/257,63	0,45/0,59	67
	Соус молочн. сладкий	20/30	0,8/1,8	6,69/15,0	2,4/5,6	26,6/30,0	0,04/0,09	60
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		330/380				292,2/346,91		
	Всего:					1322,75/1676,61		



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллин

Неделя 2 День 8

среда

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша пшеничная молочная	130/150	4,5/5,07	6,9/7,8	17,24/19,4	149,96/168,7	0,6/0,9	10
	Какао напиток с молоком	180/200	5,5/6,2	5,7/6,4	20,12/22,36	182,84/209,82	0,9/1,08	18
	Хлеб	30/40	1,83/2,45	0,77/5,66	10,96/14,62	75/80	0/0	77
	масло	4/5	0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
итого		344/395				437,7/491,52		
Завтрак2	сок	100/100	0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
		100/100				62,2		
Обед	Нарезка из свеклы/моркови	30/50	0,6/0,9	0/0	3,64/5,46	16,8/25,2	4,0/6,0	63/64
	Суп лапша домашняя на к.б.	150/180	12,9/19,4	3,9/5,9	60,97/91,46	120,3/180,4	0	38
	Тефтели мясно-крупянные	50/70	8,83/12,64	6,64/9,49	4,52/6,47	118,11/168,73	0,5/0,8	49
	Картофельное пюре	110/130	7,12/8,55	6,02/7,23	34,31/41,18	225,42/270,51	0,37/0,45	46
	Томатный соус	20/30	0,6/0,9	1,8/2,7	2,0/3,0	26,6/40,0	0,06/0,09	59
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	50/70	3,4/4,39	7,55/14,68	21,93/28,3	125,0/175,0	0,0/0,0	77
итого		590/730				733,03/971,04		
полдник	Сдоба «Венская»	60/70	4,0/4,7	2,4/2,9	26,1/30,5	171,6/200,2	0/0	72
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		240/270				215,95259,48		
Всего:						1448,88/1784,24		

Неделя 2 День 9



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллина

Четверг

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша молочная манная	130/150	5,3/8,0	6,8/10,3	20,8/31,3	175,6/263,4	2,0/3,0	5
	Какао напиток с молоком	180/200	5,5/6,2	5,7/6,4	20,12/22,36	182,84/209,82	0,9/1,08	18
	Хлеб	30/50	1,83/3,4	0,77/7,55	10,96/21,93	75/125,0	0/0	77
	сыр	10/15	2,32/3,48	2,95/4,42	0/0	36,0/54,0	0,07/0,1	79
итого		350/415				469,44/652,22		
Завтрак2	фрукт	100/100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0	90/100
		100/100				47,0		
Обед	Суп овощной на к/б со сметаной	150/180	2,8/4,2	4,6/6,9	8,9/13,4	91,36/137,04	6,6/10,0	109
	Рыбная котлета	50/70	6,51/9,31	2,49/3,57	4,5/6,43	65,33/93,34	0,47/0,68	50
	Перловая каша	110/130	2,5/3,1	0,3/0,4	18,5/22,2	90,1/119,0	0/0	51
	Томатный соус	20/30	0,6/0,9	1,8/2,7	2,0/3,0	26,6/40,0	0,06/0,09	59
	Компот из с/ф	180/200	0,94/1,04	0/0	24,26/26,96	100,8/111,2	0,72/0,8	17
	Хлеб	50/80	3,4/4,89	7,55/15,09	21,93/29,4	125,0/190,0	0,0/0,0	77
итого		560/690				499,19/690,58		
полдник	Пирожок с печенью	80/90	6,1/6,8	5,4/6,02	26,29/29,22	224,25/249,17	1,3/1,3	73
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
		260/290				268,6/308,45		
	Всего:					1284,23/1698,2		5

Неделя -2 День 10



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №57»

И.Г. Сайфуллина

пятница

Приём пищи	Наименование блюда.	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ Технологической карты
			Б	Ж	У			
		Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	Ясли/сад	
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	130/150	5,1/6,9	7,2/9,6	20,1/26,8	157,9/236,9	1,7/2,3	8
	Кофейный напиток	180/200	4,3/4,8	4,3/4,8	19,76/21,96	133,05/147,84	0,81/0,9	26
	Хлеб	40/50	2,45/3,4	5,66/14,68	14,62/28,3	80/125,0	0/0	77
	масло	4/5	0,01/0,02	1,64/2,06	0,01/0,02	29,9/33,0	0/0	78
итого		354/405				400,85/542,74		
Завтрак2	сок	100/100	0,75	-	13,6	62,2	2,7	20
		100/100				62,2		
Обед	Борщ на бульоне. со сметаной	150/180	2,8/4,2	4,6/6,9	8,9/13,4	91,6/137,04	6,6/10,0	34
	Печень по-строгановски	50/70	11,6/16,7	8,47/12,1	1,3/1,9	128,8/184,0	6,6/9,5	52
	Рис отварной	110/130	2,48/3,1	0,3/0,4	17,7/22,2	225,42/270,51	0/0	55
	Кисель	180/200	0/0	0/0	17,6/19,6	72,0/80,0	27,0/30,0	25
	Хлеб	60/80	4,39/4,89	14,68/15,09	28,3/29,24	175,0/190,0	0/0	77
итого		550/650				692,82/861,55		
	Ватрушка с творогом	60/70	9,345/9,95	5,3/7,2	28,45/29,2	202,2/220,7	0/0	111
	Чай сладкий (лимон)	180/200	0,10/0,12	0/0	11,7/13,0	44,35/59,28	0/0	19
итого		240/270				246,55/279,98		
	Всего:					1402,42/1746,47		