

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



Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №57»
(Сад 3-7 лет)

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	160	4	1	18	102	Технологическая карта № 1.1
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	22	132	Технологическая карта № 8.1
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	
Итого за Завтрак		385	11	6	57	328	
Второй завтрак	Снежок	100	3	3	7	69	
	Печенье	20	3	1	18	112	Технологическая карта № 10.1
Итого за Второй завтрак		120	6	4	25	181	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	50		5	3	63	Технологическая карта № 3.4
	Щи с капустой и картофелем на к/б.	180	3	6	10	123	Технологическая карта № 4.1
	Плов из отварной птицы	200	13	8	26	192	Технологическая карта № 6.1
	Компот из с/ф	200			29	116	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		675	21	20	83	583	
Полдник	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	4	2	20	129	
	Молоко стерилизованное	180	6	6	8	120	
Итого за Полдник		240	10	8	28	249	
Итого за день		1 420	48	38	193	1341	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая молочная	160	6	8	21	185	Технологическая карта № 1.2
	Какао с молоком	200	6	7	21	172	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
Итого за Завтрак		410	18	17	64	507	
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта №2.1;2.2;2.3
	Итого за Второй завтрак		100	1	1	14	66
Обед	Кукуруза консервированная	50	3		7	40	Технологическая карта № 3.1
	Борщ с капустой и картофелем на к/б	180	6	13	18	133	Технологическая карта №4.2
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	9	4	3	86	Технологическая карта № 5.1
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	Технологическая карта № 6.2
	Кисель	200			13	51	Технологическая карта № 8.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		675	23	20	61	464	
Полдник	Сырники из творога запеченные	80	13	9	18	208	Технологическая карта № 7.2
	Соус молочный сладкий	15	2	4	5	69	Технологическая карта № 9.2
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	Технологическая карта № 8.6
Итого за Полдник		275	16	14	33	334	
Итого за день		1 460	58	52	172	1371	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	160	5	7	27	232	Технологическая карта № 1.3
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	22	132	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		400	13	17	73	530	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	50		3	3	48	Технологическая карта № 3.3
	Суп с клецками на к/б	180	9	12	25	136	Технологическая карта №4.3
	Биточки из мяса птицы припущенные	70	10	11	8	170	Технологическая карта № 5.2
	Гороховое пюре	130	14	3	25	185	Технологическая карта № 6.3
	Компот из с/ф	200			29	116	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
Итого за Обед		675	34	29	106	727	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	4	2	26	172	Технологическая карта № 7.3
	Чай с сахаром	180			7	30	
Итого за Полдник		230	4	2	33	202	
Итого за день		1 405	52	48	226	1521	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	160	5	7	22	173	Технологическая карта № 1.4
	Какао с молоком	200	6	7	21	172	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
Итого за Завтрак		410	17	18	54	473	
Второй завтрак							
	Фрукт	100	1		8	43	
Итого за Второй завтрак		100	1		8	43	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	50		5	3	63	Технологическая карта № 3.4
	Суп по-Уральски на к/б	180	5	7	14	180	Технологическая карта № 4.4
	Печень по-строгановски	70	14	10	2	150	Технологическая карта № 5.3
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	Технологическая карта № 6.2
	Компот из с/ф	200			29	116	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		675	27	30	79	735	
Полдник	Запеканка творожная	80	12	7	15	161	Технологическая карта № 7.4
	Джем	15			9	38	Технологическая карта № 10.3
	Чай с сахаром (лимон)	180			9	37	Технологическая карта № 8.9
Итого за Полдник		275	12	7	32	233	
Итого за день		1 460	57	55	173	1484	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная (Артек)	160	5	8	21	179	Технологическая карта № 1.13
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		400	11	14	56	431	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	50	1	5	4	60	Технологическая карта № 3.3
	Суп гороховый на к/б	180	6	2	16	112	Технологическая карта № 4.5
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	13	9	6	169	Технологическая карта № 5.4
	Капуста тушеная	130	5	8	19	165	
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Компот из с/ф	200			29	118	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		695	29	27	94	758	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100	4	4	30	170	Технологическая карта № 7.5
	Чай с сахаром	180			7	30	Технологическая карта № 8.10
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	
Итого за Полдник		300	6	5	48	254	
Итого за день		1 495	46	46	209	1492	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	160	8	9	38	276	Технологическая карта № 1.6
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	119	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		385	13	13	70	462	
Второй завтрак	Йогурт	100	3	3	7	69	
	Вафли	20	2	1	13	84	Технологическая карта № 10.2
Итого за Второй завтрак		120	5	4	20	153	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	2		4	44	Технологическая карта № 3.2
	Суп из овощей на к/б	180	4	7	13	137	Технологическая карта № 4.6
	Каша перловая	130	3		22	119	Технологическая карта № 6.5
	Гуляш из отварной говядины	70	14	11	44	149	Технологическая карта № 5.5
	200			29	118	200	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		675	26	19	130	674	
Полдник	венская сдоба	50	3	2	22	143	Технологическая карта № 7.6
	Чай с сахаром	180			7	30	
Итого за Полдник		230	3	2	29	173	
Итого за день		1 410	47	38	249	1462	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	160	9	11	33	187	Технологическая карта № 1.5
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с сыром	25/10	2	1	13	67	Технологическая карта № 1.11
Итого за Завтрак		395	14	15	65	373	
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	19	85	Технологическая карта № 2.1; 2.2; 2.3
	Итого за Второй завтрак		100	1	1	19	85
Обед	Нарезка из отварной свеклы	50		5	4	65	Технологическая карта № 3.4
	Рассольник Ленинградский	180	3	3	12	181	Технологическая карта № 4.7
	Биточки рыбные	70	9	4	6	93	Технологическая карта № 5.6
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	Технологическая карта № 6.2
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Кисель	200			12	46	Технологическая карта № 8.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		695	20	20	62	610	
Полдник	Пудинг творожный	80	11	7	14	143	Технологическая карта № 7.7
	Чай с молоком	180			7	30	Технологическая карта № 8.6
Итого за Полдник		260	11	7	21	173	
Итого за день		1 450	46	43	167	1241	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	140	18	19	29	246	Технологическая карта № 1.7
	Какао с молоком	200	6	6	19	158	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		380	26	28	61	524	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта №8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Кукуруза консервированная	50	3		7	40	Технологическая карта № 3.1
	Суп-харчо на к/б	180	3		22	104	Технологическая карта № 4.8
	Запеканка из печени	70	14	8	3	175	Технологическая карта № 5.7
	Свекла тушеная	130	2	4	11	93	Технологическая карта № 6.6
	Компот из с/ф	200			29	118	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
Итого за Обед		675	25	13	90	637	
Полдник	Картофель отварной, запеченный	100	2	3	18	114	Технологическая карта № 7.8
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
	Молоко стерилизованное	180	6	6	8	120	Технологическая карта № 8.10
Итого за Полдник		300	10	10	37	288	
Итого за день		1 455	62	51	202	1511	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	160	7	10	29	253	Технологическая карта № 1.8
	Какао с молоком	200	6	6	19	158	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
	Итого за Завтрак	410	19	21	61	553	
Второй завтрак	Фрукт	100	1		8	43	Технологическая карта № 2.1;2.2;2.3
	Итого за Второй завтрак	100	1		8	43	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	50		5	4	65	Технологическая карта № 3.4
	Свекольник на к/б	180	5	10	14	105	
	Макаронные изделия отварные	130	4	4	21	173	Технологическая карта № 6.4
	Котлеты мясные	70	13	7	14	110	Технологическая карта № 5.8
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Компот из с/ф (Сад)	200			29	118	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед	695	26	29	102	705		
Полдник	Чай с молоком	180			7	30	Технологическая карта № 8.6
	Ватрушка с творогом	60	2	4	36	178	Технологическая карта № 7.9
Итого за Полдник	240	2	4	43	208		
Итого за день	1445	48	54	214	1509		

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	160	7	6	21	249	Технологическая карта № 1.12
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		400	12	12	53	488	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта №8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	50		3	3	48	Технологическая карта № 3.3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2	2	13	82	
	Биточки из мяса птицы припущенные	70	7	8	5	121	Технологическая карта № 5.2
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	130	5	5	25	171	Технологическая карта № 6.7
	Компот из с/ф (Сад)	200			29	118	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		675	18	21	94	659	
Полдник	Чай с сахаром (лимон)	180			8	34	Технологическая карта № 8.9
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
	Суп молочный с крупой (гречневый)	100	4	7	16	136	Технологическая карта № 7.10
Итого за Полдник		300	6	8	35	224	
Итого за день		1 475	37	41	196	1433	
Итого за период		14 475	501	466	2001	14365	
Среднее значение за период			50,1	46,6	200,1	1436,5	