



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			Энерге- тическая 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
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		400	10	7	53	354	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
	Печенье	20	3	1	18	112	Технологическая карта № 10.1
Итого за Второй завтрак		120	4	1	32	174	
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	19	20	86	601	
Полдник							
	Каша рисовая молочная жидкая	100	3	3	23	131	Технологическая карта № 7.1
	Чай с сахаром	180			7	30	Технологическая карта № 8.3
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
Итого за Полдник		300	5	4	41	215	
Итого за день		1 495	38	32	212	1344	

Рацион: Сад

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная 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	20	55	499	
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	25	23	67	508	
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	34	341	
Итого за день		1 460	60	58	170	1414	

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	11	13	62	484	
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	36	30	108	762	
Полдник	Булочка домашняя	50	4	2	26	172	Технологическая карта № 7.3
	Снежок	200	5	6	14	138	Технологическая карта № 8.8
Итого за Полдник		250	9	8	40	310	
Итого за день		1 425	57	51	224	1618	

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	19	56	487	
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	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	26	28	74	707	
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	33	236	
Итого за день		1 460	56	55	177	1496	

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	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	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		3	3	48	Технологическая карта № 3.3
	Суп гороховый на к/б	180	7	2	19	90	Технологическая карта № 4.5
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	70	12	9	6	165	Технологическая карта № 5.4
	Макаронные изделия отварные	130	4	4	21	173	Технологическая карта № 6.4
	Соус томатный с овощами	30	1	3	3	40	Технологическая карта № 9.1
	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		705	27	22	99	739	
Полдник	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	4	2	20	129	Технологическая карта № 7.5
	Молоко стерилизованное	180	6	7	9	133	Технологическая карта № 8.10
Итого за Полдник		240	10	9	29	262	
Итого за день		1 445	49	45	198	1494	

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	6	7	29	213	Технологическая карта № 1.6
	Чай с сахаром	200			8	34	Технологическая карта № 8.3
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
	Итого за Завтрак	400	8	10	50	367	
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
	Вафли	20	2	1	13	84	Технологическая карта № 10.2
	Итого за Второй завтрак	120	3	1	27	146	
Обед	Горошек зеленый консервированный	50	2		4	44	Технологическая карта № 3.2
	Суп из овощей на к/б	180	3	6	11	110	Технологическая карта № 4.6
	Каша перловая	130	3		22	119	Технологическая карта № 6.5
	Гуляш из отварной говядины	70	17	14	5	139	Технологическая карта № 5.5
	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	28	21	89	635	
Полдник	венская сдоба	50	3	2	22	143	Технологическая карта № 7.6
	Йогурт	200	7	8	17	166	Технологическая карта № 8.11
	Итого за Полдник	250	10	10	39	309	
Итого за день		1 445	49	42	205	1457	

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	7	8	26	216	Технологическая карта № 1.5
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	22	132	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
	Итого за Завтрак	410	17	16	61	490	
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	Нарезка из отварной свеклы	50		5	3	63	Технологическая карта № 3.4
	Рассольник Ленинградский	180	3	2	10	141	Технологическая карта № 4.7
	Биточки рыбные	70	9	3	6	91	Технологическая карта № 5.6
	Пюре картофельное	130	4	5	8	91	Технологическая карта № 6.2
	Соус томатный с овощами	30	1	3	3	40	Технологическая карта № 9.1
	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	705	20	19	61	584	
Полдник	Пудинг творожный	80	10	6	13	136	Технологическая карта № 7.7
	Чай с молоком	180	1	1	11	64	Технологическая карта № 8.6
	Итого за Полдник	260	11	7	24	200	
Итого за день		1 475	49	43	160	1340	

Рацион: Сад

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	140	14	15	32	211	Технологическая карта № 1.7
	Какао с молоком	200	6	7	21	172	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
	Итого за Завтрак	380	22	25	66	503	
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	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	25	13	90	635	
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	7	9	133	Технологическая карта № 8.10
	Итого за Полдник	300	10	11	38	301	
	Итого за день	1 455	58	49	208	1501	

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	6	9	25	194	Технологическая карта № 1.8
	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	21	59	508	
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	3	63	Технологическая карта № 3.4
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	180	2	2	13	81	Технологическая карта № 4.9
	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	30	1	3	3	40	Технологическая карта № 9.1
	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	705	23	22	101	735	
Полдник	Чай с молоком	180	1	1	11	64	Технологическая карта № 8.6
	Ватрушка с творогом	60	2	4	36	178	Технологическая карта № 7.9
	Итого за Полдник	240	3	5	47	242	
Итого за день		1 455	45	48	215	1445	

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	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	12	56	501	
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
	Свекольник на к/б	180	6	12	17	126	Технологическая карта № 4.10
	Биточки из мяса птицы припущенные	70	10	11	8	170	Технологическая карта № 5.2
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	130	5	5	25	171	Технологическая карта № 6.7
	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	24	32	100	738	
Полдник	Чай с сахаром (лимон)	180			9	37	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	36	227	
Итого за день		1 475	44	52	206	1467	
Итого за период		14 590	505	475	1975	14576	
Среднее значение за период			50,5	47,5	197,5	1457,6	

Примечание, примечание 4.
Зачислен в МБДОУ «Солнечный сад №57»
И.И. Сидорова

