

Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №57»
(Всего 1,5-3 года)

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



Пациент: Если		Дата: 1		День: понедельник							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	1	15	83	Технологическая карта № 1.1				
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1				
	Бульброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10				
	Итого за Завтрак						350	8	7	47	322
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	30	3	3	2	38	Технологическая карта № 3.4				
	Щи с капустой и картофелем на кв	150	3	5	8	102	Технологическая карта № 4.1				
	Плов из отварной птицы	160	11	7	21	154	Технологическая карта № 6.1				
	Компот из с/ф	150		22	87	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						535	17	16	71	488
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100	3	3	23	131	Технологическая карта № 7.1				
	Чай с сахаром	150		6	25	Технологическая карта № 8.3					
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5				
	Итого за Полдник						270	5	4	40	210
Итого за день						1 275	34	28	190	1194	

Раион: Ясли
Неделя: 1
День :
вторник

Почем пишу	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Жиры	Углеводы	Белки		
Завтрак	Каша пшеница жидкая молочная	130	5	7	17	150	Технологическая карта № 1.2
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
	Итого за Завтрак						446
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта №2.1.2.2.3
	Итого за Второй завтрак						66
Обед	Борщ с капустой и картофелем на кв	150	5	11	15	111	Технологическая карта №4.2
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6	3	2	62	Технологическая карта № 5.1
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2
	Кукруза консервированная	30	2	4	24	24	Технологическая карта № 3.1
	Кисель	150		10	38	38	Технологическая карта № 8.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1	5	40	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	67	67	Технологическая карта № 10.5
	Итого за Обед						419
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	150	1	1	9	53	Технологическая карта № 8.6
	Итого за Полдник						330
Итого за день						1261	

Группы лиц	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	130	4	6	22	189	Технологическая карта № 1.3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бытбрд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
	Итого за Завтрак						
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
	Итого за Второй завтрак						
Обед	Нарезка из отварной моркови	30	2	2	2	29	Технологическая карта № 3.3
	Суп с клецками на к/б	150	7	10	21	113	Технологическая карта № 4.3
	Биточки из мяса птицы припущенные	50	7	8	5	121	Технологическая карта № 5.2
	Гороховое пюре	110	12	3	21	157	Технологическая карта № 6.3
	Компот из с/ф	150			22	87	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						
Полдник	Булочка домашняя	50	4	2	26	172	Технологическая карта № 7.3
	Снежок	150	4	5	10	104	Технологическая карта № 8.8
Итого за Полдник							
Итого за день							

Прем пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки	Жиры			Углеводы				
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	130	4	5	18	140	Технологическая карта № 1.4	
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4	
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11	
	Итого за Завтрак						436	
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта № 2.1.2.2.3	
	Итого за Второй завтрак						66	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30	3	2	38	38	Технологическая карта № 3.4	
	Суп по-Уральски на к/б	150	4	6	12	150	Технологическая карта № 4.4	
	Печень по-строгановски	50	10	7	1	107	Технологическая карта № 5.3	
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2	
	Компот из с/ф	150		22	87	87	Технологическая карта № 8.2	
	Хлеб ржаной бородинский	25	2	6	50	50	Технологическая карта № 10.4	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5	
	Итого за Обед						563	
Полдник	Запеканка творожная	80	12	7	15	161	Технологическая карта № 7.4	
	Джем	15		9	38	38	Технологическая карта № 10.3	
	Чай с сахаром (лимон)	150		8	31	31	Технологическая карта № 8.9	
	Итого за Полдник						230	
Итого за день								1295

Прим пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
Белки				Жиры	Углеводы				
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная (Артек)	130	4	7	17	146	Технологическая карта № 1.13		
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1		
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10		
	Итого за Завтрак						385		
Второй завтрак									
			100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7	
Сок			100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7	
Итого за Второй завтрак									62
Обед									
	Нарезка из отварной моркови	30	2	2	2	29	Технологическая карта № 3.3		
	Суп гороховый на к/б	150	6	2	16	75	Технологическая карта № 4.5		
	Тефтели из говядины с рисом "Ежки"	50	9	7	5	118	Технологическая карта № 5.4		
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	18	146	Технологическая карта № 6.4		
	Суп томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1		
	Компот из с/ф	150			22	87	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						589		
	Полдник								
	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	4	2	20	129	Технологическая карта № 7.5		
	Молоко стерилизованное	150	5	6	7	111	Технологическая карта № 8.10		
	Итого за Полдник						240		
Итого за день									1276

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Белки				Жиры	Углеводы			
Завтрак								
		Макароны запеченные с сыром	130	5	6	24	173	Технологическая карта № 1.6
		Чай с сахаром	180			7	30	Технологическая карта № 8.3
		Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак								
			350	7	9	44	323	
		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	30	1		2	26	Технологическая карта № 3.2
		Суп из овощей на к/б	150	3	5	9	91	Технологическая карта № 4.6
		Каша перловая	110	3		19	101	Технологическая карта № 6.5
		Гуляш из отварной говядины	50	12	10	3	100	Технологическая карта № 5.5
		Компот из с/ф	150			22	87	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						
			535	22	16	73	512	
Полдник		Венская сдоба	50	3	2	22	143	Технологическая карта № 7.6
		Йогурт	150	5	6	13	125	Технологическая карта № 8.11
Итого за Полдник								
			1 205	8	8	34	179	268
Итого за день			1 205	40	34	179	1249	

[illegible]

Пациент: Ясли		Неделя: 2		День: Среда			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	110	11	12	25	166	Технологическая карта № 1.7
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
	Итого за Завтрак						440
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
	Итого за Второй завтрак						62
Обед	Кукуруза консервированная	30	2		4	24	Технологическая карта № 3.1
	Суп-харчо на к/б	150	2		19	87	Технологическая карта № 4.8
	Запеканка из печени	50	10	6	2	125	Технологическая карта № 5.7
	Свежита тушеная	110	2	3	9	79	Технологическая карта № 6.6
	Компот из с/ф	150			22	87	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						509
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	150	5	6	7	111	Технологическая карта № 8.10
	Итого за Полдник						279
	Итого за день						1290

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
				Белки	Жиры	Углеводы				
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "рекрутес" жидкая	130	5	7	20	158	Технологическая	капта № 1.8	154	
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая	капта № 8.4	142	
	Бытерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая	капта № 1.11	454	
	Итого за Завтрак									
Второй завтрак	Фрукт	100	1		8	43	Технологическая	капта № 2.1,2.2.2.3		
	Итого за Второй завтрак									
			100	1		8	43			
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	Технологическая	капта № 3.4	67	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б	150	2	1	10	67	Технологическая	капта № 4.9		
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	18	146	Технологическая	капта № 6.4	27	
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	79	Технологическая	капта № 9.1	87	
	Котлеты мясные	50	9	5	10	79	Технологическая	капта № 5.8	40	
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая	капта № 8.2	25	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая	капта № 10.4	67	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая	капта № 10.5	585	
	Итого за Обед									
	Полдник	Чай с молоком	150	1	1	9	53	Технологическая	капта № 8.6	178
Ватрушка с творогом		60	2	4	36	178	Технологическая	капта № 7.9	231	
		Итого за Полдник								
			210	3	5	45	231			
			1 135	39	38	187	1313			
		Итого за день								

Прошнуровано, пронумеровано 11 стр.
Заведующий МБДОУ «Детский сад №57»
И.Г. Сайфуллина

