

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

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



Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: понедельник		№ рецептуры	
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
<b>Итого за Завтрак</b>							
		350	8	7	47	322	
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
	Печенье	20	3	1	18	112	Технологическая карта № 10.1
<b>Итого за Второй завтрак</b>							
		120	4	1	32	174	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>							
		535	17	16	71	488	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>							
		270	5	4	40	210	
<b>Итого за день</b>							
		1 275	34	28	190	1194	

Раион: Ясли

Неделя: 1

День

: вторник

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Вес блюда	Наименование блюда	Завтрак
		Углеводы	Жиры	Белки				
<b>Завтрак</b>								
Технологическая карта № 1.2	150	17	7	5	130	130	Каша пшеничная жидкая молочная	
Технологическая карта № 8.4	154	19	6	6	180	180	Какао с молоком	
Технологическая карта № 1.11	142	13	5	6	35/15	35/15	Бутерброд с сыром	
<b>Итого за Завтрак</b>								
	446	49	18	17	360	360		
<b>Второй завтрак</b>								
Технологическая карта №2.1.2.2.3	66	14	1	1	100	100	Фрукт	
<b>Итого за Второй завтрак</b>								
	66	14	1	1	100	100		
<b>Обед</b>								
Технологическая карта №4.2	111	15	11	5	150	150	Борщ с капустой и картофелем на к/б	
Технологическая карта № 5.1	62	2	3	6	50	50	Рыба, тушеная в томате с овощами	
Технологическая карта № 6.2	77	6	4	3	110	110	Пюре картофельное	
Технологическая карта № 3.1	24	4		2	30	30	Кукруза консервированная	
Технологическая карта № 8.5	38	10			150	150	Кисель	
Технологическая карта № 10.4	40	5		1	20	20	Хлеб ржаной бородинский	
Технологическая карта № 10.5	67	13	1	2	25	25	Хлеб пшеничный	
<b>Итого за Обед</b>								
	419	55	19	19	535	535		
<b>Полдник</b>								
Технологическая карта № 7.2	208	18	9	13	80	80	Сырники из творога запеченные	
Технологическая карта № 9.2	69	5	4	2	15	15	Соус молочный сладкий	
Технологическая карта № 8.6	53	9	1	1	150	150	Чай с молоком	
<b>Итого за Полдник</b>								
	330	32	14	16	245	245		
<b>Итого за день</b>								
	1261	150	52	53	1240	1240		

Видов: Рацион		Дата: Среда		Неделя: 1		День: Среда		
Группы пищи	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	
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10	
	Итого за Завтрак	350	9	12	54	428		
Второй завтрак	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7	
	Итого за Второй завтрак	100	1		14	62		
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	535	29	24	89	614		
	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		200	8	7	36	276		
Итого за день		1185	47	43	193	1380		

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Полдник							
Итого за Полдник							
	Запеканка творожная	80	12	7	15	161	Технологическая карта № 7.4
	Джем	15			9	38	Технологическая карта № 10.3
	Чай с сахаром (лимон)	150			8	31	Технологическая карта № 8.9
Итого за Полдник							
Итого за день							
Обед							
Итого за Обед							
	Нарезка из отварной свеклы	30	3	3	2	38	Технологическая карта № 3.4
	Суп по-Уральски на к/б	150	4	6	12	150	Технологическая карта № 4.4
	Печень по-страгановски	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	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	25	2		6	50	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед							
Завтрак							
Итого за 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							
Второй завтрак							
Итого за Второй завтрак							
	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта № 2.1.2.2.3
Итого за Второй завтрак							
Итого за день							

Полдник: 1

Обед: 1

Завтрак: четверг

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества			Вес блюда	Наименование блюда	Полдник	Итого за день	
		Углеводы	Жиры	Белки					
Приним пищи									
Завтрак									
Технологическая карта № 1.13	146	17	7	4	130	Каша пшеничная молочная (Артек)	60	1215	
Технологическая карта № 8.1	119	19	3	3	180	Кофейный напиток с молоком	150	41	
Технологическая карта № 1.10	120	13	3	2	35/5	Бутерброд с маслом	9	38	
Итого за Завтрак								350	
Второй завтрак									
Технологическая карта № 8.7	62	14		1	100	Сок	210	240	
Итого за Второй завтрак								100	173
Обед									
Технологическая карта № 3.3	29	2	2	2	30	Нарезка из отварной моркови	4	38	
Технологическая карта № 4.5	75	16	2	6	150	Суп гороховый на к/б	2	8	
Технологическая карта № 5.4	118	5	7	9	50	Тфтели из говядины с рисом "Ежки"	5	41	
Технологическая карта № 6.4	146	18	3	3	110	Макаронные изделия отварные	6	8	
Технологическая карта № 9.1	27	2	2	1	20	Соус томатный с овощами	4	41	
Технологическая карта № 8.2	87	22			150	Компот из с/ф	2	38	
Технологическая карта № 10.4	40	5		1	20	Хлеб ржаной бородинский	9	210	
Технологическая карта № 10.5	67	13	1	2	25	Хлеб пшеничный	8	38	
Итого за Обед								555	1276
Полдник									
Технологическая карта № 7.5	129	20	2	4	60	Пирожок печеный с картофельным фаршем	4	41	
Технологическая карта № 8.10	111	7	6	5	150	Молоко стерилизованное	5	41	
Итого за Полдник								210	240
Итого за день								1215	1276

Раион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Район: Ясли		Неделя: 2		День: понедельник		Энергетическая ценность		№ рецептуры		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Углеводы	Жиры	Белки	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы					
Завтрак	Макаронные запеченные с сыром	130	5	6	24	173	Технологическая карта № 1.6	173	Технологическая карта № 1.6	
	Чай с сахаром	180		7	30	Технологическая карта № 8.3	30	Технологическая карта № 8.3		
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10	120	Технологическая карта № 1.10	
Итого за Завтрак										
Второй завтрак	Сок	100	1	14	62	Технологическая карта № 8.7	62	Технологическая карта № 8.7		
	Вафли	20	2	1	13	84	Технологическая карта № 10.2	84	Технологическая карта № 10.2	
	Итого за Второй завтрак									
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1	2	26	Технологическая карта № 3.2	26	Технологическая карта № 3.2		
	Суп из овощей на к/б	150	3	5	9	91	Технологическая карта № 4.6	91	Технологическая карта № 4.6	
	Каша перловая	110	3	19	101	Технологическая карта № 6.5	101	Технологическая карта № 6.5		
	Гуляш из отварной говядины	50	12	10	3	100	Технологическая карта № 5.5	100	Технологическая карта № 5.5	
	Компот из с/ф	150		22	87	Технологическая карта № 8.2	87	Технологическая карта № 8.2		
	Хлеб ржаной бородинский	20	1	5	40	Технологическая карта № 10.4	40	Технологическая карта № 10.4		
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5	67	Технологическая карта № 10.5	
	Итого за Обед									
	Полдник	Венская сдоба	50	3	2	143	Технологическая карта № 7.6	143	Технологическая карта № 7.6	
		Йогурт	150	5	6	125	Технологическая карта № 8.11	125	Технологическая карта № 8.11	
Итого за Полдник										
Итого за день						1205	40	34	179	1249

Рацон: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Целлюлоза		
Завтрак	Каша манная молочная	130	5	7	21	176	Технологическая карта № 1.5	
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1	
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>53</b>	<b>437</b>		
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта № 2.1, 2.2, 2.3	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>	<b>66</b>		
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30	3	3	2	38	Технологическая карта № 3.4	
	Рассолыник Ленинградский	150	2	2	8	118	Технологическая карта № 4.7	
	Биточки рыбные	50	7	2	5	65	Технологическая карта № 5.6	
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2	
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1	
	Кисель	150			10	38	Технологическая карта № 8.5	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5	
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>555</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>470</b>		
	Полдник	Пудинг творожный	80	10	6	13	136	Технологическая карта № 7.7
Чай с молоком		150	1	1	9	53	Технологическая карта № 8.6	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>230</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>22</b>	<b>189</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1 245</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>140</b>	<b>1162</b>		

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Вес блюда	Наименование блюда	Прием пищи
		Углеводы	Жиры	Белки	Витамины			
Завтрак								
Технологическая карта № 1.7	166	25	12	11	110	110	Омлет натуральный	Завтрак
Технологическая карта № 8.4	154	19	6	6	180	180	Какао с молоком	
Технологическая карта № 1.10	440	57	21	19	330	330	Бутерброд с маслом	
Итого за Завтрак								
						100	Сок	Второй завтрак
Технологическая карта № 8.7	62	14		1	100	100		
Итого за Второй завтрак								
						30	Кукуруза консервированная	Обед
Технологическая карта № 3.1	24	4		2	30	30		
Технологическая карта № 4.8	87	19		2	150	150	Сул-харчо на к/б	
Технологическая карта № 5.7	125	2	6	10	50	50	Запеканка из печени	
Технологическая карта № 6.6	79	9	3	2	110	110	Свежля тушеная	
Технологическая карта № 8.2	87	22			150	150	Компот из с/ф	
Технологическая карта № 10.5	67	13	1	2	25	25	Хлеб пшеничный	
Технологическая карта № 10.4	40	5		1	20	20	Хлеб ржаной бородинский	
Итого за Обед								
						100	Картофель отварной, запеченный	Полдник
Технологическая карта № 7.8	114	18	3	2	100	100		
Технологическая карта № 10.5	54	11	1	2	20	20	Хлеб пшеничный	
Технологическая карта № 8.10	111	7	6	5	150	150	Молоко стерилизованное	
Итого за Полдник								
						270		Итого за День
		1290	181	41	48	1235		

День: Среда

Неделя: 2

Пациент: Ясли

Район: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

№ рецептуры	Энергетическая ценность	Пищевые вещества				Вс. Блюда	Наименование Блюда	Прием пищи
		Углеводы	Жиры	Белки				
<b>Завтрак</b>								
Технологическая карта № 1.8	158	20	7	5	130	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	Завтрак	
Технологическая карта № 8.4	154	19	6	6	180	Какао с молоком		
Технологическая карта № 1.11	454	52	18	17	360	Бутерброд с сыром		
<b>Итого за Завтрак</b>								
Технологическая карта № 2.1.2.2.2.3	43	8		1	100	Фрукт	Второй завтрак	
<b>Итого за Второй завтрак</b>								
<b>Обед</b>								
Технологическая карта № 3.4	38	2	3		30	Нарезка из отварной свеклы	Обед	
Технологическая карта № 4.9	67	10	1	2	150	Суп картофельный с макаронными изделиями на к/б		
Технологическая карта № 6.4	146	18	3	3	110	Макаронные изделия отварные		
Технологическая карта № 9.1	27	2	2	1	20	Соус томатный с овощами		
Технологическая карта № 5.8	79	10	5	9	50	Котлеты мясные		
Технологическая карта № 8.2	87	22			150	Компот из с/ф		
Технологическая карта № 10.4	40	5		1	20	Хлеб ржаной бородинский		
Технологическая карта № 10.5	67	13	1	2	25	Хлеб пшеничный		
<b>Итого за Обед</b>								
Технологическая карта № 8.6	53	9	1	1	150	Чай с молоком		Полдник
Технологическая карта № 7.9	178	36	4	2	60	Ватрушка с творогом		
<b>Итого за Полдник</b>								
<b>Итого за день</b>								
	1313	187	38	39	1135			

Рацион: Ясли

Неделя: 2

Дата: нетипича

Прем пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы			
Завтрак	Каша овсяная вязкая	130	5	5	17	203	Технологическая карта № 1.2	
	Копченый окорок	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1	
	Булочки с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10	
	Итого за Завтрак	350	10	11	49	442		
Второй завтрак	Сыр	100	1	1	14	62	Технологическая карта № 8.7	
	Итого за Второй завтрак	100	1	1	14	62		
Обед	Каша овсяная вязкая	30	2	2	2	29	Технологическая карта № 3.3	
	Салат овощной	150	5	10	14	105	Технологическая карта № 4.10	
	Биточки с маслом	50	7	8	5	121	Технологическая карта № 5.2	
	Суп мясной с картофелем	110	5	4	21	144	Технологическая карта № 6.7	
	Каша овсяная	150	22	22	22	87	Технологическая карта № 8.2	
	Технологическая карта № 10.4	20	1	5	40	40	Технологическая карта № 10.4	
	Технологическая карта № 10.5	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5	
	Итого за Обед	535	15	25	62	583		
	Полдник	Чай с молоком (лимон)	150	8	8	31	31	Технологическая карта № 8.9
		Технологическая карта № 10.5	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
Технологическая карта № 7.10		100	4	7	16	136	Технологическая карта № 7.10	
Итого за Полдник		270	6	8	35	221		
Итого за день		1 255	32	44	180	1318		
Итого за неделю		12 230	426	400	1729	12738		
Среднее значение за неделю		42,6	40,0	172,9	1273,8			

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

