

Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Медведевский детский сад №2 «Солнышко»»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МДОБУ «Медведевский
детский сад №2 «Солнышко»»

Т.В.Видякина



Примерное двухнедельное меню

Муниципального дошкольного образовательного бюджетного учреждения
«Медведевский детский сад №2 «Солнышко»»
(возраст 3-7 лет)

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет		Белки	Жиры	Углеводы		
День 1								
ЗАВТРАК	норма не менее 400	420		9,05	14,85	46,72	355,6	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180		6,3	7,3	25,4	191,7	96/2004
	Чай с лимоном и сахаром	200		0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд с маслом	30/10		2,45	7,55	14,62	136	1/2015
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180		0,9	0	27,4	93,6	
	Сок фруктовый в ассортименте	180		0,9	0	27,4	93,6	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	620		22,47	19,06	91,32	677,77	
	Суп картофельный с крупой, с мясом птицы	180		4,77	6,48	16,4	182,07	80/2012
	Гуляш из отварного мяса	40/40		10,28	8,27	2,6	126,33	277/2012
	Каша перловая рассыпчатая	130		3,98	3,62	30,33	178,53	179/2015
	Компот из свежих плодов (яблок)	180		0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	50		3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250		3,2	3,1	43	209,8	
	Пряник шоколадный	50		3	3,1	36,5	183	ТН
	Чай с сахаром	200		0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
УЖИН	норма не менее 450	490		13,79	9,2	57,25	450,1	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200		4,3	3,9	14,1	173,4	93/2012
	Напиток из плодов шиповника	200		0,61	0,25	18,67	98,2	398/2012
	Яйцо отварное	40		5,08	4,6	0,28	63	213/2012
	Хлеб пшеничный	50		3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за первый день		1960		49,41	46,21	265,69	1786,87	

19,76

5,20

37,65

11,66

25,01

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет	Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	12,67	14,82	46,47	381,85	21,21
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4,87	5,47	18,22	153	99/2004
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,6	413/2015
	Бутерброд с сыром	30/20	4,3	6,25	13,25	126,25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	5,03
	Биойогурт фруктовый	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	660	20,66	17,69	84,14	584,29	32,46
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне с мясом со сметаной	200	3,07	3,92	10,37	108	57,107/2012
	Тефтели мясные (1 вариант)	80	10	8	9,3	150	286/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,9	5,2	18,98	121,59	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	7,81	7,35	88,67	275	15,28
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Печенье	50	7,2	7,1	70	196	ТН
УЖИН	норма не менее 450	470	16,4	15,45	55,7	453,7	25,21
	Рисовая запеканка с творогом, со стуженным молоком	200/20	8,8	12,1	17,2	247	237/2012
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,3	91,2	54-23гн-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за второй день		1930	61,89	60,11	280,98	1785,34	

I, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	12,7	10,7	51,1	310	
	Каша вязкая манная молочная	200	6,2	7,3	25	149,3	88/2004
	Какао с молоком	200	4,2	3,2	11,3	90,4	54-21гн-2020
	Батон	30	2,3	0,2	14,8	70,3	ТН
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,9	0	27,4	93,6	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	0	27,4	93,6	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	660	22,22	18,36	82,63	622,9	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом со сметаной	200	3,02	3,81	7,03	109	67,107/2012
	Тефтели рыбные	80	12,5	9,2	10	172,3	144/2016
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	180	0,4	0	24,7	101,4	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	8	6,85	50,5	297,6	
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,6	413/2015
	Кондитерское изделие (сушка)	50	4,5	3,75	35,5	195	ТН
УЖИН	норма не менее 450	450	11,2	12,51	60,2	434,33	
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,33	44	287,73	54-2к-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	54-13-2020
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,18	9,7	84	Тн
Итого за третий день		1970	55,02	48,42	271,83	1758,43	

17,22

5,20

34,61

16,53

24,13

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда				Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		3-7 лет				Белки	Жиры	Углеводы		
День 4										
ЗАВТРАК	норма не менее 400	405,00	11,61	12,83	64,40				376,80	
	Каша вязкая пшеничная молочная	150	5,3	6	21,3				124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	14,3				91,2	54-23гн-2020
	Бутерброд с повидлом	55	2,51	3,93	28,8				161	№2/2015
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	3,15	2,79	13,5				92,34	
	Чай с молоком	180	3,15	2,79	13,5				92,34	413/2015
ОБЕД	норма не менее 600	655	19,96	17,27	89,11				680,3	
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200	2	4,9	15,95				116,05	76,107/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04				145	295/2011
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,95	3,8	23,73				235,15	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов	200	0,39	0,02	24,99				101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4				82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	2,21	1,65	59,27				250	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67				79	398/2012
	Кондитерское изделие (Вафли)	50	1,6	1,4	40,6				171	ТН
УЖИН	норма не менее 450	450,00	10,83	16,04	80,52				450,24	
	Манник с повидлом	120	8,25	15,77	46,2				299,04	274/2004
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7				27,9	54-3гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1				54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52				69,3	ТН
Итого за четвертый день		1940	47,76	50,58	306,8				1849,68	

20,93

5,13

37,79

13,89

25,01

1, III неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400	9,45	16,65	48,52	381,1	
	Каша вязкая молочная овсяная	160	6,8	9,1	27,4	218,3	93/2004
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2015
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Бийогурт фруктовый	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	660	18,32	19,92	92,93	600,64	251/2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне из кур	200	2,68	2,83	17,14	104,7	88/60/2015
	Плов с мясом	150	10,9	12,2	27	233,7	258/2004
	Икра свекольная	60	1,3	4,2	6,8	71,4	54-15з-2020
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,14	0,14	21,49	87,84	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	270	7,8	8,79	52	333,59	
	Ватрушка с повидлом	70	4,3	5,69	37	230,99	ТТК 12007
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,6	413/2015
УЖИН	норма не менее 450	465,00	15,83	12,82	72,71	468,10	
	Каша дружба вязкая с маслом	200	4,38	4,67	37,21	208,5	182/2015
	Какао с молоком	200	4,2	3,2	11,3	90,4	54-21гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за пятый день		1945	55,75	62,98	272,16	1873,93	

21,17

5,03

33,37

18,53

26,01

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углево		
День 6							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	400,00	10,55	15,95	50,22	351,80	
	Каша вязкая пшеничная молочная	160	5,3	6	21,3	124,6	91/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91,2	54-23гн-2020
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2015
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0,4	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,4	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	660	19,23	19,81	86,78	623,49	
	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне, с мясом, со сметаной	200	3,02	3,81	7,03	109	67,107/2012
	Тефтели мясные (2 вариант)	60/20	8,61	10,23	12,57	176,9	287,348/2012
	Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	130	3,9	5,2	18,98	121,59	186/2004
	Компот из сушеных фруктов (смесь сухофруктов)	200	0,4	0,02	27,7	113	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	3,44	3,10	64,00	295,70	
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0	27,5	112,7	376/2012
	Пряник шоколадный	50	3	3,1	36,5	183	ТН
УЖИН	норма не менее 450	490,00	13,18	8,95	45,08	378,70	
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,3	3,9	14,10	173,4	93/2012
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	213/2012
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за шестой день		1980	46,80	47,81	273,48	1744,69	

19,54

5,28

34,64

16,43

21,04

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	8,1	8,14	51,6	313,5	
	Каша вязкая ячневая молочная	180	5,8	6,6	21,8	183,6	99/2004
	Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Бутерброд с повидлом	30/20	2	1,54	23,1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	100	0	0	19,6	81	
	Плоды свежие	100	0	0	19,6	81	368/2012
ОБЕД	норма не менее 600	650	17,79	17,3	90,41	614,74	
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне с мясом птицы со сметаной	200	1,9	3,92	10,37	108	57,108/2012
	Рулет с луком и яйцом	80	9,98	8,11	8,04	145	295/2011
	Рис отварной	130	3,12	4,68	31,8	181,74	315/2012
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,15	0,15	23,8	97,6	372/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	11,40	10,30	81,30	286,40	
	Печенье весовое	50	7,2	7,1	70	196	ТН
	Какао с молоком	200	4,2	3,2	11,3	90,4	54-21гн2020
УЖИН	норма не менее 450	480,00	16,71	15,30	87,57	576,50	
	Творожная запеканка	200	8,8	12,1	17,2	247	237/2012
	Сгущенное молоко	30	3,5	2,5	27,5	135	ТН
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за седьмой день		1910	54,00	51,04	330,48	1872,14	

17,42

4,50

34,15

15,91

32,03

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	430	14,1	16,65	53,65	420,55	
	Каша вязкая пшеничная молочная	180	6,3	7,3	25,4	191,7	96/2004
	Чай с молоком и сахаром	200	3,5	3,1	15	102,6	413/2015
	Бутерброд с сыром	30/20	4,3	6,25	13,25	126,25	3/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Биопродукт кисломолочный Бифилайф	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	680	21,77	16,594	91,41	605,78	
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне с мясом	200	2,53	2,044	13,01	80,58	82,108/2012
	Тефтели рыбные	80	12,5	9,2	10	172,3	144/2016
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,2	321/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0	27,5	112,7	376/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4,71	9,15	40,67	276	
	Печенье овсяное	50	4,1	8,9	22	197	ТН
	Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	18,67	79	398/2012
УЖИН	норма не менее 450	450,00	10,53	16,04	80,32	449,14	
	Манник с повидлом	120	8,25	15,77	46,2	299,04	274/2015
	Чай с сахаром	200	0	0	6,5	26,8	54-2гн-2020
	Фрукты свежие	100	0	0	13,1	54	368/2012
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,52	69,3	ТН
Итого за восьмой день		1960,00	55,46	63,234	272,05	1841,97	

23,36

5,03

33,65

15,33

24,95

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	420,00	10,95	17,55	48,62	395,5	
	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	180	5,7	7,6	19,7	168,3	93/2004
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,4	14,3	91,2	54-23гн-2020
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1/2015
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	180	0	0	27,4	95	
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0	0	27,4	95	399/2012
ОБЕД	норма не менее 600	635	22,81	16,334	80,03	646,9	
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне, с мясом птицы	200	4,55	3,804	12,31	101,32	81,108/2012
	Гуляш из отварного мяса	40/40	10,28	8,27	2,6	126,33	277/2012
	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	4,95	3,8	23,73	235,15	205,204/2012
	Компот из сушеных фруктов(смесь сухофруктов)	180	0,39	0,02	24,99	101,7	376/2012
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	82,4	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	2,11	5,25	33,47	208,4	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,61	0,25	18,67	98,2	398/2012
	Конфета	50	1,5	5	14,8	110,2	ТН
УЖИН	норма не менее 450	465	14,75	14,28	74,9	484,83	
	Каша вязкая молочная кукурузная	200	7,2	9,33	44	287,73	54-2к-2020
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	54-3гн-2020
	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,45	4,5	0	53,7	54-1з-2020
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,2	115,5	ТН
Итого за девяятий день		1950,00	50,62	53,414	264,42	1830,63	

21,97

5,28

35,94

11,58

26,94

II, IV неделя

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда 3-7 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	норма не менее 400	450	9,88	9,31	75,31	413,1	
	Каша дружба вязкая с маслом	200	4,38	4,67	37,21	208,5	84/2004
	Чай с молоком и сахаром	200	3,5	3,1	15	102,6	413/2015
	Бутерброд с повидлом	30/20	2	1,54	23,1	102	2/2012
2 ЗАВТРАК	норма не менее 100	150	4,35	4,8	6	90,5	
	Бийогурт фруктовый	150	4,35	4,8	6	90,5	251/2004
ОБЕД	норма не менее 600	650	26,06	23,68	70,37	664,15	
	Свежая отварная	50	0,75	2,27	4,16	46,95	34/2004
	Суп с рыбными консервами	200	6,87	6,72	11,42	133,8	41/2004
	Жаркое по-домашнему	150	15	14	12,8	238,4	153/2004
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,14	0,14	21,49	142	372/2012
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	103	ТН
ПОЛДНИК	норма не менее 250	250	4,24	2,4	53,7	286,7	
	Сдоба обыкновенная	50	3,8	2,4	26,2	174	466/2012
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0	27,5	112,7	376/2012
УЖИН	норма не менее 450	480	19,99	12,79	67,25	462,8	
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	213/2012
	Макаронные отварные с маслом	200	7,67	4,63	36,31	217	205,204/2012
	Какао с молоком	200	4,2	3,2	11,3	90,4	54-21 гг-2020
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,36	92,4	ТН
Итого за десятый день		1980	64,52	52,98	272,63	1917,25	
Итого за 10 дней		19525,00	541,23	536,78	2810,52	18260,93	
Среднее значение за период		1952,50	54,12	53,68	281,05	1826,09	

Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей в ДОУ, под ред. Могильного и Тутельяна, 2012г.

Сб.рецепт.бл. и кул.изд. для питания детей ДО, под ред. Могильного и Тутельяна, 2011г.

Сб.технол.нормат.-рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова П.С., Уральского регионального центра питания, 2004г.

Сб.технол.нормат., рецепт.бл. и кул.изд. для ДОУ в 2-х частях под ред. доц.Корова П.С., Под общей ред. профессора Перевалова А.Я. Пермь - 2011

Л.Е. Курнешова Организация питания детей в дош. Обр. учр.(Рецептура из справочника МФСЭСБН/ Центр"Школьная книга" г.Москва 2006.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания воспитанников дошкольных организаций (от 1 до 7 лет), утвержден на заседании Ученого Совета ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора в 2020 году.

Сб. рецептур блюд диетического питания, под ред. под общей ред. профессора Шарманова Т.Ш., 1988 год