

**«Утверждаю»:**  
Заведующий МДОУ  
Шелангерский  
детский сад «Родничок»



Т.В. Бикулова  
30 сентября 2024г.

## **Двухнедельное меню**

**для детей от 3 до 7 лет**

**МДОУ «Шелангерский детский сад «Родничок»**

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 В. Бикулова  
 \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 1</b>							
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Макаронные изделия	180	5.8	5.6	31.2	174.4	256
	Яйцо варёное 1/2	25	2.51	2.3	0.2	43	267
	Бутерброд с маслом	25/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	8.38	33.6	457
Итого (завтрак)		<b>435</b>	<b>8.5</b>	<b>14.52</b>	<b>52.57</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>90</b>	501
Обед	Огурец солёный	50	0	0	1.6	12	16
	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	180	1.36	3.84	10.7	167.76	113/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Гренки из ржаного хлеба	20	14.5	0.8	45.5	21.9	143
	Ленивые голубцы	200	21	25.2	7.0	250.66	333
	Напиток из плодов шиповника	180	0.39	0.01	24	112.58	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>678</b>	<b>41.05</b>	<b>43.05</b>	<b>92.17</b>	<b>630</b>	
Полдник	Шанежка с картофелем	70	6.0	5.8	28.5	163.21	540
	Какао с молоком	200	3.78	3.25	15.55	106.79	462
Итого (полдник)		<b>270</b>	<b>9.78</b>	<b>9.05</b>	<b>44.05</b>	<b>270</b>	
Итого за первый день		<b>1583</b>	<b>59.63</b>	<b>66.92</b>	<b>208.99</b>	<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок» / Т.В. Бикулова  
 \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 2</b>							
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая	200	9	10.3	40.18	157	213
	Бутерброд с сыром	25/7	4.72	6.56/ 6.88	14.56	119	65
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.39	12.76	84	464
Итого (завтрак)		<b>422</b>	<b>16.52</b>	<b>19.57</b>	<b>67.5</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>90</b>	
Обед	Зелёный горошек	50	4.1	2.2	8.1	23.2	
	Суп крестьянский с крупой на мясо-костном бульоне	200	2.2	2.2	8.1	153.24	118/90
	Сметана	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	70	10.8	8.2	11.2	146	347
	Соус томатный	30	0.9	3.8	1.1	20.2	419
	Макаронные изделия отварные	130	3.94	0.7	26.9	134.42	256
	Компот из кураги и чернослива	180	0.1	0.1	21.4	87.84	494
Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575	
Итого (обед)		<b>708</b>	<b>29.2</b>	<b>24.1</b>	<b>99</b>	<b>630</b>	
Полдник	Запеканка творожно-рисовая	150	10.2	5.0	38.0	190	282
	Соус молочный сладкий	20	0.4	0.7	0.8	46.4	406
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	8.38	33.6	457
Итого (полдник)		<b>370</b>	<b>10.65</b>	<b>5.72</b>	<b>47.18</b>	<b>270</b>	
Итого за второй день		<b>1640</b>	<b>56.57</b>	<b>49.59</b>	<b>217.58</b>	<b>1350</b>	

«Утверждено»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 И.В. Бикулова  
 \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 3</b>							
<b>Среда</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	200	5.3	5.59	19.1	162	232
	Бутерброд с повидлом	25/20	1.6	3.8	23.4	114	72
	Какао с молоком	200	3.78	3.25	15.55	84	462
Итого (завтрак)		<b>445</b>	<b>10.68</b>	<b>12.64</b>	<b>58.05</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>90</b>	501
Обед	Капуста тушеная	50	0.9	1.8	4.7	44.78	132
	Суп рыбный	180	5.8	6.7	11.44	170.42	121
	Котлеты (биточки) рыбные запеченные	70	7.3	3.4	7	131.5	307
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	392
	Компот из сухофруктов	180	0.3	0.01	24.9	114.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>650</b>	<b>18.4</b>	<b>16.21</b>	<b>77.42</b>	<b>630</b>	
Полдник	Печенье	40	2.4	0.8	16.6	100	582
	Кисель	200	0.1	0	22.1	107	484
	Яйца вареные	40	5.1	4.6	0.3	63	267
Итого (полдник)		<b>280</b>	<b>7.6</b>	<b>5.4</b>	<b>39</b>	<b>270</b>	
Итого за третий день		<b>1575</b>	<b>36.98</b>	<b>34.55</b>	<b>194.77</b>	<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 Т.В. Бикулова  
 \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 4</b>							
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Каша овсяная "геркулес"	200	8.1	7.4	32.3	158	234
	Бутерброд с маслом	25/5	2.14	6.6	12.79	118	69
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.39	12.76	84	464
Итого (завтрак)		<b>430</b>	<b>13.04</b>	<b>16.39</b>	<b>57.85</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>90</b>	
Обед	Сельдь с луком	50	5.4	5.6	3.2	111	316
	Суп- лапша на курином бульоне	200	2	5.2	8.7	118.6	128/87
	Рагу из овощей с мясом	150	2.0	8.8	12.2	248.8	176
	Компот из кураги и чернослива	180	0.1	0.1	25.8	101.7	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>620</b>	<b>9.5</b>	<b>19.7</b>	<b>49.9</b>	<b>630</b>	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	5	1.6	25.1	190	545
	Чай с лимоном	200/10	3.78	3.25	15.55	80	397
Итого (полдник)		<b>270</b>	<b>8.78</b>	<b>4.85</b>	<b>40.65</b>	<b>270</b>	
Итого за четвертый день		<b>1420</b>	<b>30.52</b>	<b>41.14</b>	<b>151.3</b>	<b>1350</b>	

«Утверждено»  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок» Т.В. Бикулова  
 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. Ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 5</b>							
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» № 2	200	6	9.2	27.2	192	229
	Бутерброд с сыром	25/7	4.72	6.88	14.56	133.4	65
	Чай с сахаром	200	0.054	0.018	8.38	33.6	457
Итого (завтрак)		<b>432</b>	<b>11.5</b>	<b>17.1</b>	<b>50.1</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>90</b>	
Обед	Икра свекольная	50	0.8	0.9	2.5	41	53
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	3.4	0.4	8.1	178.1	116/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Курица в соусе с томатом	70	6.7	7.8	1.7	122.3	367
	Каша рисовая рассыпчатая	130	3.5	5.8	18.9	135.8	205
	Компот из сухофруктов	180	0.44	0.1	34	87.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>638</b>	<b>18.64</b>	<b>28</b>	<b>80.1</b>	<b>630</b>	
Полдник	Кефир /снежок	180	5.5	4	6	169.4	470
	Пряники/печенье	50	2.4	0.8	16.6	100.6	582
Итого (полдник)		<b>250</b>	<b>7.9</b>	<b>4.8</b>	<b>22.6</b>	<b>270</b>	
Итого за пятый день		<b>1420</b>	<b>38.74</b>	<b>50.3</b>	<b>164</b>	<b>1350</b>	
Среднее значение за период (1-5 дней)						<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 Т.В. Бикуллова  
 \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 6</b>							
<b>Понедельник</b>							
Завтрак	Макаронные изделия с сыром	190/10	12	10	35.3	148.1	259
	Бутерброд с повидлом	25/20	1.6	3.8	23.4	114	72
	Напиток из плодов шиповника	200	0.39	0.01	24	97.9	496
Итого (завтрак)		<b>445</b>	<b>2.19</b>	<b>13.81</b>	<b>82.7</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>90</b>	501
Обед	Свёкла тёртая	50	1.0	3	4.7	46,9	
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	180	2.1	2.2	13.6	181.76	115/87
	Сметана	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Плов из курицы	200	12.3	8.2	24.8	221.54	375
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.05	20.43	114.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>658</b>	<b>47.38</b>	<b>23.65</b>	<b>76.43</b>	<b>630</b>	
Полдник	Булочка домашняя	70	4.4	6.9	29.2	192	542
	Чай с молоком или сливками	200	1.4	1.1	10.8	78	460
Итого (полдник)		<b>270</b>	<b>5.8</b>	<b>8.0</b>	<b>40</b>	<b>270</b>	
Итого за шестой день		<b>1573</b>	<b>55.67</b>	<b>45.76</b>	<b>220.43</b>	<b>1350</b>	



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 7</b>							
<b>Вторник</b>							
Завтрак	Каша «Дружба» №1	200	6	9.2	27.2	167	229
	Бутерброд с маслом	25/5	2.14	6.56	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.39	12.76	84	464
Итого (завтрак)		<b>430</b>	<b>10.94</b>	<b>18.15</b>	<b>52.75</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>90</b>	
Обед	Зелёный горошек	50	4.5	2.5	8.4	23.6	
	Рассольник ленинградский на мясокостном бульоне	180	3.1	2.2	9.1	173.6	100/90
	Сметана	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Котлеты мясные	70	10.8	8.2	11.2	134.3	347
	Пюре картофельное	130	2.6	4.1	17.68	118.7	392
	Компот из сухофруктов	180	0.16	0.16	23.88	114.7	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>650</b>	<b>24.96</b>	<b>18.53</b>	<b>85.16</b>	<b>630</b>	
Полдник	Запеканка из творога с морковью	150	3.3	7.6	8.3	220.4	189
	Соус молочный сладкий	20	0.4	0.7	0.8	75	406
	Чай с сахаром	200	0.05	0.018	8.38	33.6	457
Итого (полдник)		<b>370</b>	<b>4.85</b>	<b>8.3</b>	<b>33.98</b>	<b>270</b>	
Итого за седьмой день		<b>1515</b>	<b>40.95</b>	<b>45.53</b>	<b>175.79</b>	<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 Г.В. Бикулова  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 8</b>							
<b>Среда</b>							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	4.7	8.3	34.4	137	50
	Бутерброд с сыром	25/7	4.72	6.88	14.56	139	65
	Какао с молоком	200	3.78	3.25	15.55	84	462
Итого (завтрак)		<b>432</b>	<b>13.2</b>	<b>18.43</b>	<b>64.51</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>90</b>	501
Обед	Капуста тушёная	50	0.15	0.05	0,55	44.78	155
	Суп с рыбный	180	4.8	6.72	11.44	180.42	121
	Тефтели рыбные тушеные (котлеты,суфле)	70	7	3.3	9.6	131.4	307
	Гречневый гарнир	130	4.5	4.84	18.35	135.8	202
	Компот из чернослива и кураги	180	0.16	0.16	23.88	87.7	494
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>650</b>	<b>18.11</b>	<b>11.97</b>	<b>51.64</b>	<b>630</b>	
Полдник	Манник	150	9.0	8.2	61.1	163	550
	Кисель плодово-ягодный	200	0.1	0	22.1	107	484
Итого (полдник)		<b>350</b>	<b>9.3</b>	<b>8.2</b>	<b>83.2</b>	<b>270</b>	
Итого за восьмой день		<b>1632</b>	<b>40.81</b>	<b>39.6</b>	<b>259.5</b>	<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 Т.В. Бикулова  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 9</b>							
<b>Четверг</b>							
Завтрак	Каша пшенная молочная	200	11.2	13.8	50.8	167	235
	Бутерброд с маслом	25/5	2.14	6.6	12.79	109	69
	Кофейный напиток с молоком	200	2.8	2.39	12.76	84	395
Итого (завтрак)		<b>430</b>	<b>16.4</b>	<b>22.79</b>	<b>76.35</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Фрукт	<b>100</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>3.9</b>	<b>90</b>	
Обед	Огурец солёный	50	0	0	1.5	12	16
	Борщ на мясокостном бульоне	180	5.11	9.2	19.86	198	93/90
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Жаркое по-домашнему	200	10.4	10.15	21.7	257.2	328
	Напиток из плодов шиповника	180	0.39	0.01	24	97.9	496
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>668</b>	<b>17.4</b>	<b>9.56</b>	<b>78.15</b>	<b>630</b>	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4.0	1.4	37.2	190	530
	Чай с лимоном	200/10	0.3	0.1	9.5	80	459
Итого (полдник)		<b>280</b>	<b>4.3</b>	<b>1.5</b>	<b>46.7</b>	<b>270</b>	
Итого за девятый день		<b>1478</b>	<b>38.3</b>	<b>34.05</b>	<b>205.71</b>	<b>1350</b>	

«Утверждаю»:  
 Заведующий МДОУ Шелангерский  
 детский сад «Родничок»  
 Т.В. Бикулова  
 «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2024



Двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность, ккал	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>День 10</b>							
<b>Пятница</b>							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	3.6	6.2	20.7	193	230
	Бутерброд с сыром	25/7	4.72	6.88	14.56	133.4	65
	Чай с сахаром	200	0.054	0.018	18.38	33.6	392
Итого (завтрак)		<b>432</b>	<b>8.3</b>	<b>13.09</b>	<b>53.64</b>	<b>360</b>	
Второй завтрак	Сок	<b>200</b>	<b>0.2</b>	<b>0.2</b>	<b>20.2</b>	<b>90</b>	501
Обед	Кукуруза консервированная	50	6.0	2.3	12.6	28.5	
	Щи из свежей капусты на курином бульоне	180	1.2	3.8	5.3	186	104/87
	Сметана 15%	8	2.3	13	3.2	15.2	433
	Макаронные изделия отварные	130	3.94	0.7	26.9	134.32	256
	Птица в соусе с томатом	70	6.7	7.8	1.7	118.48	367
	Компот из сухофруктов	180	0.44	1.1	24	97.6	495
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1.5	0.2	11.7	49.9	575
Итого (обед)		<b>658</b>	<b>19.6</b>	<b>22.72</b>	<b>85.4</b>	<b>630</b>	
Полдник	Снежок/ кефир	200	7.2	6	8	160	470
	Печенье	50	3.1	9.2	19.0	110	582
Итого (полдник)		<b>250</b>	<b>10.3</b>	<b>15.2</b>	<b>27.0</b>	<b>270</b>	
Итого за десятый день		<b>1540</b>	<b>38.4</b>	<b>51.21</b>	<b>183.14</b>	<b>1350</b>	
Среднее значение за период (6-10 дни)						<b>1350</b>	
Среднее значение за период (1-10 дни)						<b>1350</b>	

