

Утверждаю:
заведующая МКДОУ д/с
с. Синегорье
Е.В.Буторина
08.01.2024г.



ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

меню разработано в соответствии
с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20
составленное на основе
картотеки кулинарных изделий
для пищеблоков детских дошкольных
учреждений
до 3 лет и от 3 до 7 лет

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
1 день	Каша манная вязкая	200	216	4,8	8,2	30,4	0,3	257	96
завтрак	Хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	Масло сливочное	10	74,8	0,06	8,3	0,09		22	31
	коф.напит. с молоком	180	92	1,3	1,3	14	0,3	253	2
	итого за завтрак		450,6	8,46	18,1	59,49	0,6		
2 завтрак	сок	200	186	0,8		33,4	15		
обед	салат из зеленого горош ка с луком	60	67	1,57	5,08	3,9	2		24*
	борщ с капустой свеж. мясом и сметаной	250	117	3,52	5,98	9,77	9,7	27*	5*
	гуляш из говядины	80	164,8	6	7,6	2,47		152*	35*
	макароны отварные	100	142	4,1	2,8	21,6		469	161
	хлеб пш. И ржан	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	компот из сухофр.	180	126	0,5		31,9	0,4	588	196
	итого за обед		770,2	19,87	22,04	104,24	12,1		
полдник	яблоко	100	46	0,4		11,3	10		
	печенье	50	208,5	3,75	5,9	11,8			
	молоко	200	110,7	5,3	6,1	8,9	0,5	644	215
	итого за полдник		365,2	9,45	12	32	10,5		
	итого за день		1772	39	52	229	38,2		

приём пищ	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
2 день	каша ячневая	180	188	3,9	7,4	25,4	0,3	257	96
завтрак	хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	сыр	20	76	4,7	6,2		0,1	23	32
	чай с сахаром	180	30			8,98		263*	13*
	итого за завтрак		361,8	10,9	13,9	49,38	0,4		
2 завтрак	кефир	150	88,5	4,2	4,8	6,1		645	216
обед	салат из отварн. Свёкла	60	65	0,83	4,54	4,55	4,5	22*	81*
	с чесноком								
	суп картофельный с горохом	250	150	6,5	5,2	22	6,1	36*	47*
	котлета из говядины	70	191	10,1	9,4	4	0,08	416	138
	капуста тушеная	150	109,5	3,2	5,66	10,4	18,3	200*	27*
	соус красный основной	50	31	0,69	1,93	3,09		228*	7*
	компот из яблок	200	136	0,2		35,8	1	585	194
	хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	хлеб ржаной	40	85,6	1,88	0,28	19,6			
	итого за обед		835,9	25,7	27,31	114,44	29,98		
полдник	оладьи печеные	180/20	429	5,2	8,3	64,9		682	221
	с повидлом								
	какао с молоком	180	90	1,2	1,3	13	0,3	248*	15
	мандарин	70	26,6	0,56		6,02	6		
	итого за полдник		545,6	6,96	9,6	83,92	6,3		
	итого за день		1816	47,5	55	251	36,6		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
3 день	каша пшенная	180	212	5,2	8,3	28,6	0,3	257	96
завтрак	бутерброд с джемом	30//8	92	2,32	0,24	20,08	0,01	2*	86*
	кофейный напиток со сгущенкой	180	102	2	2,3	17	0,35	638	213
	итого за завтрак		406	9,52	10,84	65,68	0,66		
2 завтрак	компот из абрикосов консервиров.	180	149	1		37,8	5		
обед	салат из свеж. Огурцов	60	51,6	0,4	3,3	1,7		36	9
	щи из свеж. Капусты с мясом и сметаной	250	118	3,68	7,07	8,58	19	56*	34
	тефтели из говядины	70	150,5	8,98	9,9	7,3		174*	64*
	пюре картофельное	150	142	3,05	5,2	18	6	206*	8
	соус красный основной	50	31	0,69	1,95	30,9		228*	7*
	чай с лимоном	180/7	54	0,03		18,2	1,6	629	210
	хлеб пшен/ржаной	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	итого за обед		700,5	21,01	28	119,28	26,6		
полдник	сухари сливочные	50	198	4,25	5,3	35,7			
	молоко	200	123	5,9	6,8	9,9	0,5	644	215
	апельсин	200	76	1,8		16,8	120		
	итого за полдник		397	11,95	12,1	62,4	120,5		
	итого за день		1625	43,5	50,9	285,2	152,7		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
4 день	суп молоч. Геркулесовый	200	152	3,6	4,6	120,3	0,3	162	61
завтрак	бүтерброд с масл и сыр.	30.05.2014	145	5,06	7	14,6		3*	3*
	чай с молоком	180	87	1,6	1,6	17,4	0,3	630	211
	итого за завтрак		384	10,26	13,2	152,3	0,6		
2 завтрак	яблоко	100	46	3,75	5,9	11,3	10		
обед	свёкольник с мясом и сметаной	250/10/6	145	4,2	6,5	13,7	9,9	34*	70*
	плов	200	333	19,5	13,8	30,1		403	133
	салат из кваш. Капусты	60	58,4	1	3,2	6,4	27	64	24
	хлеб пшен/ржаной	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	компот из сухофруктов	180	126	0,5		31,9	0,6	588	196
	итого за обед		815,8	29,38	24,08	116,7	37,5		
полдник	сдоба обыкновенная	75	223,5	6	3,9	40,6		106	234
	йогурт	150	88,5	4,35	4,8	6	1,05	251*	21*
	мандарин	70	26,6	0,56		6,02	26		
	итого за полдник		338,6	10,91	8,7	52,62	27,05		
	итого за день		1584	54,7	51,9	332,9	75,5		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
5 день	каша гречневая	180	206,4	5,4	8,5	27,9	0,3	257	96
завтрак	хлеб пшенич.	30	67,8	2,3	0,3	15			
	сыр	20	76	4,7	6,2			23	32
	какао	180	90	1,2	1,3	13	1,17	248*	15*
	итого за завтрак		440,2	13,6	16,3	55,9	1,47		
2 завтрак	"снежок"	150	88,5	4,35	4,8	6	1,05	251*	21*
обед	рассольник ленинград.	250/10/6	145	4,1	7,1	20,93	8,2	33*	
	с мясом и сметаной								
	рыба припущеная	80	89,9	17,4	3,2			303	119
	макароны с овощами	150	203	4,3	6,96	31,45	5,9	195	30
	салат из кукурузы консер.	60	67	4,88	7,24	28,51	1		17**
	с луком								
	хлеб пшен/ржан	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	кисель из повидла	180	133			34,5		712	205
	итого за обед		791,3	34,86	25,08	149,99	15,1		
полдник	сырники из творога	160	302,9	18,2	12,2	28		294	116
	чай с сахаром	180	30			8,98		263*	13*
	банан	100	96	1,5	0,5	21	10		
	итого за полдник		428,9	19,7	12,7	57,98	10		
	итого за день		1748	72,5	58	269	27		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
6 день	каша рисовая	200	214	3	8	31,1	0,3	257	96
завтрак	хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	масло сливочное	10	74,8	0,06	8,3	0,09		22	31
	кофейн. Напит. С молок.	180	92	1,3	1,3	14	0,3	253	2
	итого за завтрак		448,6	6,66	17,9	60,19	0,6		
2 завтрак	сок	200	186	0,8		33,4	15		
обед	суп картофельный с клёцками и курой	250	196	5,16	7,05	18,9	5,3	37*	57*
	суфле из куры	70	250,3	7,5	11,2	3,42		183*	42*
	салат из отвар морк с чесноч	60	56	0,69	5,05	3,16	7	19*	82*
	хлеб пшенич/ржаной	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	компот из сухофр	180	126	0,5		31,9	0,4	588	196
	итого за обед		781,7	18,65	23,88	91,98	12,7		
полдник	баранка	50	168	8	0,5	35			
	молоко кипяченое	200	110,7	5,3	6,1	8,9		644	215
	яблоко	100	46	3,75	5,9	11,3	10		
	итого за полдник		324,7	17,05	12,5	55,2	10		
	итого за день		1741	43,2	54,3	241	38		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
7 день	макароны с сыром	180	278,2	9	7	36,8		274	108
завтрак	чай с молоком	180	78,3	1,4	1,4	15,6		630	211
	хлеб пшенич.	30	67,8	2,3	0,3	15			
	итого за завтрак		424,3	12,7	8,7	67,4			
2 завтрак	груша	100	44	0,4		10,9	1,5		
обед	суп "харчо" с мясом	250	157,8	4,97	6,19	21,3	9	101*	46*
	жаркое по-домашнему	200	227,2	7,5	5,3	14,6	8,17	153*	19*
	салат из отварной свёкл	60	64	1,13	4,56	4,09	7	53*	4*
	с зелён горошком								
	хлеб пшенич/ржаной	30/40	153,4	5,8	0,58	34,6			
	компот из яблок	200	136	0,2		35,8	1	585	194
	итого за обед		738,4	19,6	16,63	110,39	25,17		
полдник	булочка домашняя	75	295,4	5,6	9,9	45		109	235
	какао	180	75	1	1,08	10,9		248*	15*
	мандарин	70	26,6	0,56		6,02	26		
	итого за полдник		397	7,16	10,98	61,92	26		
	итого за день		1600	40	36	250	52		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
8 день	омлет натуральный	100	125	7,21	10	1,78	0,2	110*	37*
завтрак	хлеб пшенич с маслом	30.окт	142	2,4	8,6	15,1		22	31
	коф напиток с молоком	180	92	1,3	1,3	14	0,3	253	2
	итого за завтрак		359	10,91	19,9	30,88	0,5		
2 завтрак	йогурт	150	88,5	4,35	4,8	6	1,05	251*	21*
обед	суп картофель с рыбой	200/35	122,4	2,2	1,1	8,4	8	131*	47*
	греча рассыпчатая	100	192	5,7	5,2	29		463	157
	фрикадельки из говяд	70	152	9,26	8,49	9,12	0,68	176*	80*
	икра кабачковая	60	46,8	0,72	2,83	4,63	5,76		93*
	хлеб пшен/ржаной	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	кисель из повидла	180	133			34,5		712	205
	итого за обед		799,6	22,68	18,2	120,25	14,44		
полдник	пряники	50	41,5	4,1	1	9,9			
	молоко	200	110,7	5,3	6,1	8,9		644	215
	банан	100	96	1,5	0,5	21	10		
	итого за полдник		248,2	10,9	7,6	39,8	10		
	итого за день		1495	49	51	197	26		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С мг	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
9 день	каша геркулесовая	180	232	5,8	9,2	31,8	0,3	257	96
завтрак	хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	сыр	20	76	4,7	6,2			23	32
	какао со сгущенкой	180	100	1,8	2,3	17	0,34	250*	102*
	итого за завтрак		475,8	14,6	18	63,8	0,64		
2 завтрак	яблоко	100	23	0,4		1,3	10		
обед	суп картоф с макар изд	200	97,2	2,4	2	16,8	0,8	139	54
	кура отварная	100	111,3	10,9	6,4			439	151
	рагу овощное	180	104	2,67	4,82	12,19	17,2	77*	90*
	салат из св помид и огур	60	56,2	0,5	3,3	2,7	1	40	13
	компот из сухофруктов	180	126	0,5		31,9	0,4	588	196
	хлеб пшен/рж	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	итого за обед		648,1	21,77	17,1	98,19	19,4		
полдник	запеканка творожная	180	316,9	20,5	14	30,6		297	118
	апельсин	200	76	1,8		16,8	120		
	чай с сахаром	180	30			8,98		263*	13*
	итого за полдник		422,9	22,3	14	56,38	120		
	итого за день		1569	59	49	219,6	150		

приём пищ	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
10 день	суп молочн рисовый	200	126,6	4,5	7,4	10,2	0,3	161	60
завтрак	яйцо вареное	44	69,1	5,6	5,1	0,3		209*	63
	кофейн напиток с молоком	180	92	1,3	1,3	14		253*	2
	хлеб пшеничн	30	67,8	2,3	0,3	15			
	итого за завтрак		355,5	13,7	14,1	39,5	0,3		
2 завтрак	ряженка	150	88,5	4,35	4,8	6	1,05	251*	21*
обед	суп картоф с пшеном	200	107	2,5	1,8	20,9	0,4	136	52
	голубцы ленивые	200	239	15,2	13,1	14,3	8,7		141
	соус молочный	50	58	1,7	3,7	4,6		549	184
	салат из свежих помидор	60	60,9	0,7	3,2	3,6	4	39	12
	хлеб пшен/ржан	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	чай с лимоном	180	54	0,03		18,2	1,6	629	210
	итого за обед		672,3	24,93	22,38	96,2	14,7		
полдник	вафли	50	171	1,6	1,4	40,5			
	яблоко	100	23	0,4		11,3	10		
	компот из абрикосов	180	149	1		37,8	5		
	консервир								
	итого за полдник		343	3	1,4	89,6	15		
	итого за день		1460	46	43	231	31		

приём пи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
11 день	суп молоч с макар изд	200	126,6	4,5	7,4	10,2		161	60
завтрак	хлеб пшенич	30	67,8	2,3	0,3	15			
	масло сливочное	10	74,8	0,06	8,3	0,09		22	31
	какао	180						248*	15*
	итого за завтрак		269,2	6,86	16	25,29			
2 завтрак	сок	200	186	0,8		33,4	15		
обед	салат из свёклы с сыром и чесноком	60	63,6	0,8	4,4	5,1		29	5
	суп из овощей	200	69,6	1,6	3,4	7,8		132	48
	азу	230	281,2	16,1	13,4	24,8		402	132
	хлеб пшенич/ржаной	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	компот из сухоф	180	126	0,5		31,9	7,4	588	196
	итого за обед		693,8	23,18	21,78	104,2	7,4		
полдник	биточки манные с повид	170/30	359	8,1	1,8	56,8		269	104
	молоко кипяч	200	110,7	5,3	6,1	8,9		644	215
	апельсин	200	76	1,8		16,8	120		
	итого за полдник		545,7	15,2	7,9	82,5	120		
	итого за день		1694	46	45,7	245,4	142		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
12 день	каша вязкая кукурузная	200	209,6	4,4	8,2	28,2		257	96
завтрак	бутерброд с джемом	30//8	92	2,32	0,24	20,08	1	2	86
	чай с молоком	180	87	1,6	1,6	17,4	0,3	630	211
	итого за завтрак		388,6	8,32	10,04	65,68	1,3		
2 завтрак	ряженка	150	88,5	4,35	4,8	6	1,05	251	21
обед	салат из кваш ш капусты с яблоком	60	35	0,3	3,2	4,4	7	64	25
	суп шахтёрский с мясом и сметаной	250/10/6	144	4,15	6,04	19,67	7	101*	18*
	рыба тушеная в томате с овощами	160	180	16,8	8,5	9	5	309	120
	рис рассыпчатый	130	193	3,2	4,9	33,2		463	157
	хлеб пшенич/ржан	30/40	153,4	4,18	0,58	34,6			
	компот из яблок	200	136	0,2		35,8	1	585	194
	итого за обед		841,4	28,83	23,22	136,67	20		
полдник	печенье	50	208,5	3,75	5,9	11,8			
	сок	200	186	0,8		33,4	15		
	банан	100	96	1,5	0,5	21	10		
	итого за полдник		490,5	6,05	6,4	66,2	25		
	итого за день		1809	47,5	44,4	274,5	47,3		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
13 день	драчена	100	218	11,8	16,2	6,2		288	114
завтрак	бутерброд с масл и сыр	30.05.2014	145	5,06	7	14,6	0,3	3*	3*
	кофейный напиток	180	92	1,3	1,3	14		762	212
	итого за завтрак		455	18,16	24,5	34,8	0,3		
2 завтрак	яблоко	100	46	3,75	5,9	11,3	10		
обед	помидорная нарезка	60	8,4	0,48	0,06	1,5	6	70*	69*
	щи по-уральски	200	89,4	1,4	2,4	13,7	2	124	40
	кура в соусе в томате	70	106	7,42	9,33	2,58	1,5	179*	48
	горошница(горох пюре)	150	170	46,3	3,5	18,8		211*	96*
	хлеб пшен/ржан	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	чай с лимоном	180/7	54	0,03		18,2	2	629	210
	итого за обед		581,2	60,43	15,87	89,38	11,5		
полдник	варушка с повидлом	75	231	4,7	2,2	48,4		695	231
	кисель из повидла	180	133			34,5		712	205
	груша	100	42	0,4	0,3	10,9	5		
	итого за полдник		406	5,1	2,5	93,8	5		
	итого за день		1488	87,4	48,7	229,3	26,8		

приём пищи	наименование блюда	выход блюда	энергет. ценность ккал	пищевые вещества			вит. С	№ рецеп.	№ технол. карты
				белки	жиры	углеводы			
14 день	каша пшеничная вязкая	200	216	4,8	8,2	30,4		257	96
завтрак	хлеб пшеничный	30	67,8	2,3	0,3	15			
	масло сливочное	10	74,8	0,06	8,3	0,09		22	31
	чай с сахаром	180	30			8,98		263	13
	итого за завтрак		388,6	7,16	16,8	54,47			
2 завтрак	кефир	150	88,5	4,2	4,8	6,1		645	216
обед	нарезка из свеж огурц	60	8,4	0,48	0,06	1,5	6	70*	69*
	суп-уха	250	150,3	5,3	6,5	25,3	12,5	11*	67*
	капуста тушеная с мясом	220	280	10	8,2	10,8	21	200*	53*
	хлеб пшен/ржан	30/40	153,4	4,8	0,58	34,6			
	компот из сухофр	180	126	0,5		31,9	0,4	588	196
	итого за обед		718,1	21,08	15,34	104,1	39,9		
полдник	пряники	50	41,5	4,1	1	9,9			
	какао	180	75	1	1,08	10,83	0,3	248*	15*
	мандарин	70	26,6	0,56		6,02	26		
	итого за полдник		143,1	5,66	2,08	26,75	26,3		
	итого за день		1338	38,1	39,2	191,4	66		