

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МДОУ ВМР «Детский сад
комбинированного вида № 1 «Ласточка»
О.Я.Гаршина



Приказ № 91 от 31.05.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МДОУ ВМР «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1
«ЛАСТОЧКА» (1.5-3 лет)
Г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)**

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3.12.4.3590-20 и сборника
технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений)

День: понедельник

1,5 до 3 лет

Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп мол.с макарон.изделиями Техн. карта № 86	165	4,79	4,5	21,4	145,62
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд со сливочным маслом (II-вар.) Техн. карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	145,46
		355	7,05	15,81	41,8	367,96
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп картофельный с бобовыми на м/б Техн. карта № 67	150	3,46	2,5	9,42	74,16
2.	Плов из отварного мяса Техн. карта № 258	160	15,6	12,75	19,74	263,74
3.	Салат из отварной свеклы Техн. карта № 35	50	0,68	2,3	2,92	35,1
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
5.	Хлеб пш./ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		560	24,31	18,2	76,68	570,38
Полдник:						
1.	Булочка «Нежная» Техн. карта № 431	50	2,66	1,52	37,89	175,87
2.	Какао с молоком (I вар.) Техн. карта № 387	150	1,96	0,34	19,46	81,22
		200	4,62	1,86	57,35	257,09
Ужин:						
1.	Картофельное пюре Техн. карта № 317	180	2,54	5,51	30,97	207,13
2.	Хлеб пшеничный	25	2,08	0,32	12,02	56,75
3.	Соленый огурец кусочком	50	0,18	0,00	0,33	2,1
4.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
		405	4,3	5,33	51,87	230,3
	Всего в день:		40,28	41,2	227,7	1512,7

День: вторник
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.овсяная из «Геркулесв»Техн. карта № 162	165	4,78	4,54	21,42	154,63
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с маслом (П-в.) Техн. карта № 498	40	1,21	11,3	7,24	135,46
		355	7,04	15,85	41,65	347,97
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп полевой на м/б со сметаной Техн. карта № 74	150/7	1,25	3,4	4,3	52,96
2.	Оладьи из печени по кунцевски Техн. карта № 94	60	12,09	8,4	8,12	156,92
	Вермишель отв. с томатным соусом Техн. карта 306	100	3,5	6,3	21,74	154,45
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
4.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		517	21,41	18,75	78,76	561,71
Полдник:						
1.	Домашняя булочка Техн. карта № 429	50	4,19	4,78	7,56	90,09
2.	Молоко кипяченое Техн. карта № 405	150	5,59	6,38	10,08	120,12
		200	7,46	10,87	38,43	281,5
Ужин:						
1.	Сырники со сгущенным молоком Техн. карта № 202	150/50	20,54	3,42	29,32	287,12
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	8,55	34,32
		400	20,54	3,42	37,87	321,44
	Всего в день:		56,45	48,89	196,71	1526,62

День: среда
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная «Дружба» Техн. карта № 155	165	3,71	3,53	18,65	121,27
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с маслом слив.(П-в.) Техн. карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	145,46
		355	5,96	14,82	38,9	326,65
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Рассольник «Домашний» на м/б Техн. карта № 63	150	1,4	3,62	7,78	69,41
2.	Голубцы ленивые из мяса Техн. карта № 244	80	4,53	7,44	3,65	99,63
3.	Салат из отварной свеклы Техн.карта№152	60	0,81	2,76	3,51	42,12
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
5.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		490	11,28	14,39	61,43	424,63
Полдник:						
1.	Печенье Техн. карта № 4	50	4,66	1,52	37,89	175,86
2.	Кефир(Снежок) Техн. карта № 405	150	4,2	4,79	8,4	90,09
		200	8,86	9,01	46,29	265,63
Ужин:						
1.	Рыба жареная Техн. карта № 216	70	12,85	10,6	4,52	168,35
	Капуста тушеная Техн.карта№311	160	2,62	3,23	7,03	67,67
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
3.	Хлеб пшеничный	25	2,08	0,32	12,02	56,75
		405	17,55	15,09	33,12	327,09
	Всего в день:		43,65	41,31	179,74	1402,32

День: четверг
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.пшенная Техн. карта № 165	165	4,56	4,16	23,68	150,41
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с сыром (I-в.) Техн. карта № 492	45	4,72	8,01	7,25	149,9
		367	10,33	12,18	43,94	367,19
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп картоф.с макар.из на м/б Техн. карта № 70	150	1,25	3,4	4,3	52,69
2.	Котлеты рыбные любительские Техн. карта № 226	60	6,8	5,5	4,3	110,7
3.	Пюре гороховое с маслом Техн. карта № 180	100	10,93	2,56	25,4	168,65
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
5.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		510	23,7	12,33	82,08	546,14
Полдник:						
1.	Ватрушка с повидлом Техн. карта № 436	50	3,7	5,0	38,1	113,0
2.	Какао Техн. карта № 388	150	2,54	0,52	24,5	108,0
		200	6,24	5,52	62,6	221,0
Ужин:						
1.	Омлет с зеленым горошком Техн. карта № 189	120/40	5,12	5,25	2,56	178,04
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
	Хлеб пшеничный	25	2,08	0,32	12,02	56,75
	Яблоко	116	0,48	0,0	16,3	66,24
		445	9,18	9,12	40,96	382,2
	Всего в день:		49,02	39,15	229,58	1519,53

День: пятница
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная пшеничная жидкая Техн. карта № 161	165	5,62	3,5	24,55	152,35
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	155	3,71	3,53	18,65	121,27
3.	Бутерброд с маслом слив.(II-в.) Техн. карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	145,46
		355	10,38	18,33	50,44	419,08
Обед:						
II. Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
1.	Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной Техн. карта № 74	150/20	1,52	1,92	5,84	84,9
2.	Курица в соусе с томатом Техн. карта № 288	80	17,2	13,94	1,5	200,6
3.	Картофельное пюре Техн. карта № 317	100	1,36	3,34	13,98	91,42
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
5.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		530	24,23	19,85	65,92	574,3
Полдник:						
1.	Гренки	50	3,2	4,5	30,9	182,7
2.	Кисель Техн. карта № 394	150	1,02	0,0	21,76	91,14
		200	4,22	4,55	52,66	273,84
Ужин:						
1.	Каша перловая, вязкая на молоке Техн. карта № 163	205	5,24	3,52	29,75	205,65
2.	Чай с конфетой Техн. карта № 382	170/25	0,02	0,02	29,85	69,6
		400	5,26	3,54	59,6	275,25
	Всего в день:		44,43	46,27	228,62	1526,72

День: пятница
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная пшеничная жидкая Техн. карта № 161	165	5,62	3,5	24,55	152,35
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	155	3,71	3,53	18,65	121,27
3.	Бутерброд с маслом слив.(П-в.) Техн. карта № 496	40	1,05	0,015	13,01	66,88
		355	7,88	14,82	44,8	354,46
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп картофельный с клецками на м/б со сметаной Техн. карта № 74	150/20	1,52	1,92	5,84	84,9
2.	Рагу из овощей Техн. карта № 91	160	4,19	5,29	13,75	241,9
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
4.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		530	10,28	8,47	64,19	524,18
Полдник:						
1.	Гренки	50	3,2	4,5	30,9	182,7
2.	Кисель Техн. карта № 394	150	1,02	0,0	21,76	91,14
		200	4,22	4,5	52,66	273,84
Ужин:						
1.	Каша перловая, вязкая на молоке Техн. карта № 163	205	5,24	3,52	29,75	205,65
2.	Чай с конфетой Техн. карта № 382	170/25	0,02	0,02	29,85	69,6
		400	5,26	3,54	59,6	275,25
	Всего в день:		27,64	31,33	228,45	1498,48

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп мол. с макрон.изделиями Техн. карта № 86	165	4,3	1,8	19,16	110,5
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд со сливочным маслом (II-вар.) Техн. карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	135,46
		355	6,56	12,39	39,41	332,84
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп из овощей м/б со сметаной Техн карта № 74	150/7	1,3	3,7	6,99	95,6
2.	Гуляш из мяса Техн. карта № 246	80	13,2	13,86	2,54	195,6
	Каша пшеничная рассыпчатая Техн. карта № 300	80	3,5	3,4	20,5	126,9
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
4.	Хлеб пш /ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		517	22,57	21,61	74,63	615,48
Полдник:						
1.	Булочка «Молочная» Техн. карта № 431	50	4,23	1,65	33,78	167,12
2.	Какао Техн. карта № 406	150	2,54	0,52	24,5	113,15
		200	6,77	2,17	58,37	280,27
Ужин:						
1.	Рисовая запеканка с кисельным соусом. Техн. карта № 178,394	150/100	2,9	6,3	37,2	236,55
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	8,55	34,32
		400	2,9	6,3	45,75	270,87
	Всего в день:		38,8	43,47	218,16	1514,46

День: вторник
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.манная жидкая Техн. карта № 160	165	4,69	3,38	23,9	145,62
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с маслом сливочным. Техн. карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	145,46
		355	6,95	14,68	44,15	357,24
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Рассольник «Ленинградский» на м/б Техн. карта № 64	150	1,46	3,6	9,12	74,76
2.	Суфле из кур с рисом Техн. карта № 292	60	11,18	11,26	2,49	156,0
3.	Рожки отварные с томат соусом Техн. карта № 306,354	100	3,5	6,3	21,74	154,45
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
5.	Хлеб пш./ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		510	19,25	18,21	77,95	582,59
Полдник:						
1.	Домашняя булочка Техн. карта № 429	50	3,27	6,09	30,88	191,4
2.	Молоко кипяченое Техн. карта № 405	150	4,19	4,79	7,56	90,09
		200	7,46	10,88	38,44	281,49
Ужин:						
1.	Ленивые вареники со сгущённым молоком Техн. карта № 207	180/80	22,17	7,65	22,86	248,4
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
		410	22,17	7,65	31,41	282,72
Всего в день:			55,83	51,42	191,95	1532,04

День: среда

Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная «Дружба» Техн. карта № 155	165	3,71	3,53	18,65	146,27
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с сыром Техн.карта № 492	50	4,72	8,01	7,25	149,9
		365	9,48	11,55	38,91	363,05
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0.9	0.08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Суп картофельный с мак. изделиями на м/б Техн. карта № 70	150	1,79	2,03	4,46	43,29
2.	Гуляш из мяса говядины Техн. карта № 246	80	12,87	13,87	2,54	187,0
	Каша гречневая рассыпчатая	80	1,06	3,69	20,6	119,95
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
4.	Хлеб пш./ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		510	20,87	21,85	74,25	572,19
Полдник:						
1.	Сдоба обыкновенная Техн. карта № 436	50	3,62	2,5	30,65	161,52
2.	Снежок Техн. карта № 406	150	4,2	3,28	6,13	70,89
		200	7,82	5,78	36,78	232,49
Ужин:						
1.	Тефтели рыбные Техн. карта № 230	70	4,08	3,28	7,29	95,08
	Капуста тушеная Техн.№311	160	2,62	3,23	7,03	107,67
2.	Хлеб пшеничный	25	2,08	0,32	12,02	56,75
3.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
		405	8,78	6,83	34,82	293,82
	Всего в день:		46,95	46,01	185,09	1490,55

День: четверг
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп молочный рисовый(пшеничный) Техн. карта № 85	165	4,49	1,66	14,3	123,9
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с сыром Техн. карта № 492	50	4,72	8,01	7,25	149,9
		365	10,26	9,69	34,56	340,68
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0.9	0.08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Щи со св.капустой ,с картофелем на м/б Техн. карта № 82	150	1,25	3,4	4,3	52,96
2.	Котлета рыбная Техн. карта № 226	60	6,46	2,88	11,2	101,6
3.	Пюре из гороха с маслом Техн. карта № 180	100	10,66	2,49	24,8	163,9
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	150	0,42	0,0	20,55	83,88
	Хлеб пш./ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		510	22,94	9,42	84,9	585,84
Полдник:						
1.	Булочка Веснушка Техн. карта № 529	50	0,15	0,45	26,14	144,78
2.	Кофейный н-к с молоком Техн. карта № 391	150	1,05	0,015	13,01	66,88
		200	1,2	0,46	39,15	211,66
Ужин:						
1.	Омлет натуральный Техн. карта №188	150	10,7	15,3	1,8	189,78
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	150	0,0	0,0	8,55	34,32
3.	Хлеб пшеничный	20	2,08	0,32	12,02	56,75
	Яблоко	116	0,4	0,0	12,24	49,68
		436	13,18	15,62	34,61	330,53
Всего в день:			47,58	35,19	193,22	1489,71

День: пятница
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молоч.пшеничная Техн. карта № 161	165	5,62	3,52	24,55	152,35
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	150	1,05	0,015	13,01	66,88
3.	Бутерброд с маслом сливочным Техн карта № 496	40	1,21	11,3	7,24	155,46
		355	7,88	14,84	44,8	374,69
II Завтрак						
	Сок фруктовый	80	0,9	0,08	10,08	44,8
Обед:						
1.	Борщ с капустой и картофелем на м/б Техн.карта № 62	150	1,31	2,37	4,66	104,28
2.	Жаркое по домашнему Техн. карта № 247	160	15,32	13,33	12,25	230,28
3.	Сок фруктовый (Компот) Техн. карта № 408	150	0,75	0,15	15,5	69,0
4.	Хлеб пш/ржаной	35/15	4,15	0,65	24,05	113,5
		510	21,53	16,13	56,46	517,06
Полдник:						
1.	Сдоба обыкновенная	50	3,62	2,5	30,65	161,52
2.	Кисель из концентрата ягодного Техн. карта № 394	150	1,02	0,0	21,76	91,14
		200	9,29	11,38	48,18	323,12
Ужин:						
1.	Крупеник из гречневой крупы Техн. карта № 210	205	15,29	10,39	47,59	266,06
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	180	0,0	0,0	9,55	38,32
		385	4,72	5,0	59,86	304,38
	Всего в день:		37,97	40,13	193,43	1529,25