

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

Приказ № 91от 31.05.2021г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ВОСПИТАННИКОВ
МДОУ ВМР «ДЕТСКИЙ САД
КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 1
«ЛАСТОЧКА» (3-7 лет)
г. ВОЛЬСКА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
(НА ТЕПЛЫЙ ПЕРИОД)**

(Составлено в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3590-20 и сборника
технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для
дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений)

День: понедельник

с 3-х до 7 лет

Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп мол.с макарон.изделиями. Техн. карта № 86	205	6,33	6,0	28,33	192,62
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд со сливочным маслом (II-вар.) Техн. карта № 496	45	1,31	12,30	19,24	166,48
		450	9,04	18,32	64,92	448,28
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед:						
1.	Суп картофельный с бобовыми на м/б Техн. карта № 67	250	5,77	4,19	15,70	123,60
2.	Плов из отварного мяса Техн. карта № 258	120	19,5	24,67	3,81	329,68
3.	Салат из отварной свеклы Техн. карта № 35	100	2,85	7,66	7,51	110,34
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
5.	Хлеб пш./ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		740	32,78	37,12	83,52	857,56
Полдник:						
1.	Булочка «Нежная» Техн. карта № 431	60	12,91	16,31	23,20	291,23
2.	Какао с молоком (I вар.) Техн. карта № 387	200	2,61	0,45	25,95	108,29
		260	15,52	16,76	49,15	309,52
Ужин:						
1.	Картофельное пюре Техн. карта № 317	200	2,72	6,68	27,96	182,84
2.	Хлеб пшеничный	30	2,49	0,39	14,43	68,1
3.	Соленый огурец кусочком	50	0,3	0,00	0,55	5,56
4.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	11,44	45,76
		480	5,51	7,07	54,95	342,26
	Всего в день:		62,85	69,27	252,54	1989,62

День: вторник
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.овсяная из «Геркулесв» Техн. карта № 162	205	6,33	6,0	28,33	192,62
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с маслом (П-в.) Техн. карта № 498	45	1,31	12,3	19,24	166,48
		450	9,13	9,93	65,98	403,16
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед:						
1.	Суп полевой на м/б Техн. карта № 74	250	2,30	7,69	7,47	168,68
2.	Оладьи из печени по кунцевски Техн. карта № 94	120	20,15	14,0	13,54	264,54
	Вермишель отв.с томат. соусом Техн. Карта №306	100	5,26	5,13	30,85	190,42
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
4.	Хлеб пш/ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		740	27,96	29,95	76,92	799,2
Полдник:						
1.	Домашняя булочка Техн. карта № 429	60	3,93	7,31	37,05	229,70
2.	Молоко кипяченое Техн. карта № 405	200	5,59	6,38	10,08	120,12
		260	9,52	13,69	47,13	349,82
Ужин:						
1.	Сырники со сгущенным молоком Техн. карта № 202	200/60	29,56	5,24	35,48	361,92
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	15,25	61,01
		460	29,56	5,24	50,73	422,93
	Всего в день:		76,17	58,81	248,76	1975,11

День: среда

Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная «Дружба» Техн. карта № 155	205	4,91	4,68	24,67	160,40
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с сыром Техн. карта № 493	55	4,21	11,30	7,24	156,46
		460	10,52	16,0	49,26	406,04
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1.1	0,1	12,6	56.0
Обед						
1.	Рассольник домашний на м/б Техн. карта №63	250	2,34	6,04	12,97	185,28
2.	Голубцы ленивые Техн. карта №245	120	9,66	10,3	14,56	284,54
3.	Салат из отварной свеклы Техн. карта № 35	100	2,85	7,66	7,51	110,34
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
5.	Хлеб пш/ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		720	18,01	29,54	90,08	805,94
Полдник:						
1.	Печенье Техн. карта № 4	50	3,19	1,82	45,47	211,04
2.	Кефир(снежок) Техн. карта № 405	200	5,59	6,38	10,08	120,12
		260	8,78	8,2	55,55	331,16
Ужин:						
1.	Рыба жареная Техн. карта № 216	100	16,5	13,38	8,02	230,58
	Картофельное пюре Техн. карта №317	120	3,68	4,26	8,14	108,27
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	15,25	45,76
3.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4
		480	18,84	17,9	51,03	430,01
	Всего в день:		59,06	68,48	253,22	1994,15

День: четверг
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.пшениная Техн. карта № 165	205	4,04	5,5	31,32	198,94
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с сыром (I-в.) Техн. карта № 492	55	4,21	11,30	7,24	156,46
		460	12,16	13,53	56,17	437,72
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед						
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями на м/б Техн. карта №70	250	2,44	6,00	15,20	164,6
2.	Котлеты рыбные любительские Техн. карта № 227	80	9,70	6,9	14,39	187,7
3.	Пюре гороховое с маслом Техн. карта № 180	120	12,79	3,99	29,76	197,12
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
5.	Хлеб пш/ржаной	30/40	4,1	0,6	26,3	132,1
		720	29,59	17,49	118,29	803,36
Полдник:						
1.	Ватрушка с повидлом Техн. карта № 436	60	4,35	3,00	36,78	193,52
2.	Какао Техн. карта № 388	200	3,39	0,70	32,73	150,85
		260	7,74	3,7	69,51	344,37
Ужин:						
1.	Омлет с зеленым горошком Техн. карта № 189	150\40	12,36	13,2	6,14	187,29
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	15,25	61,01
	Хлеб пшеничный	25	2,08	0,32	12,02	56,75
3.	Яблоко	116	0,48	0,0	16,3	66,24
		531	14,92	13,52	49,71	371,29
	Всего в день:		62,38	56,4	296,3	1989,75

День: пятница
Неделя: первая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная пшеничная жидкая Техн. карта № 161	205	7,44	4,65	32,47	221,50
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с маслом слив.(П-в.) Техн. карта № 496	45	1,31	12,3	19,24	166,48
		450	19,94	15,97	57,06	446,14
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1.1	0,1	12,6	56.0
Обед						
1.	Суп картофельный с клецками на м/б Техн. карта № 69	250	5,53	5,21	9,72	163,60
2.	Курица в соусе с томатом Техн. карта № 288	120	25,84	20,92	2,3	300,9
3.	Рагу из овощей с мясом гов. Техн. карта № 91	100	1,36	3,34	13,9	91,42
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
5.	Хлеб пш/ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		740	37,17	29,96	80,62	821,65
Полдник:						
1.	Сдоба обыкновенная	60	3,70	5,00	38,10	203,00
2.	Кисель Техн. карта № 394	200	2,61	0,45	25,95	121,52
		260	6,31	5,45	64,05	321,29
Ужин:						
1.	Каша перловая , вязкая на молоке Техн. карта № 163	255	6,94	4,66	39,35	227,20
2.	Чай с конфетой Техн. карта № 382	200\25	0,0	0,0	15,25	118,89
		475	5,08	5,5	46,67	346,09
	Всего в день:		63,99	64,38	263,71	2008,73

День: понедельник

Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп мол. с макрон.изделиями Техн. карта № 86	205	6,33	2,30	28,33	192,62
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд со сливочным маслом (II-вар.) Техн. карта № 496	45	1,31	12,3	19,24	166,48
		450	9,04	14,62	64,92	448,28
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед:						
1.	Суп из овощей на на м/б со сметаной Техн карта № 74	250	2,21	6,18	11,28	109,52
2.	Гуляш из мяса говядины Техн. карта № 246	120	19,5	20,81	3,81	280,54
	Каша пшенная рассыпчатая Техн. карта №300	100	5,26	5,13	30,80	190,42
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
4.	Хлеб пш /ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		800	32,33	36,18	112,67	866,56
Полдник:						
1.	Булочка «Молочная» Техн. карта № 431	60	5,16	4,98	40,54	200,54
2.	Какао с молоком Техн. карта № 388	200	3,39	0,7	32,73	150,87
		260	8,55	5,68	73,27	351,41
Ужин:						
1.	Рисовая запеканка с кисельным соусом Техн. карта № 174,394	250	4,56	9,73	58,14	338,36
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	15,25	45,76
		450	4,56	9,73	73,39	422,93
	Всего в день:		59,38	66,21	324,25	2050,62

День: вторник

Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша мол.манная жидкая Техн. карта № 160	205	6,20	4,48	31,64	191,70
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с маслом Техн. карта № 496	45	4,72	8,01	7,25	119,9
		450	12,06	16,47	71,3	483,74
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1.1	0,1	12,6	56.0
Обед:						
1.	Рассольник «Ленинградский» на м/б Техн. карта № 64	250	2,44	6,00	15,20	124,6
2.	Суфле из кур с рисом Техн. карта № 292	100	19,56	19,71	4,36	272,94
3.	Рожки отварные с томат соусом Техн. карта № 306,354	120	4,2	7,63	26,09	185,34
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
5.	Хлеб пш./ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		740	28,42	33,94	102,35	826,82
Полдник:						
1.	Домашняя булочка Техн. карта № 429	60	3,93	7,31	37,05	229,70
2.	Молоко кипяченое Техн. карта № 405	200	5,59	6,38	10,08	120,12
		260	9,52	13,69	47,13	349,82
Ужин:						
1.	Ленивые вареники со сгущённым молоком Техн. карта № 207	220/60	29,56	10,20	30,48	331,92
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	11,44	45,76
		480	29,0	10,20	41,92	377,68
	Всего в день:		68,0	69,3	264,4	2063,06

День: среда
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молочная «Дружба» Техн. карта № 155	205	4,91	4,68	24,67	160,40
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с сыром Техн.карта № 493	55	4,21	11,30	7,24	156,46
		460	11,56	16,00	49,42	406,04
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед:						
	Салат из свеклы отварной Техн. карта № 35	60	1,35	4,60	5,85	70,2
1.	Суп картофельный с мак. изделиями на м/б Техн. карта № 70	250	2,99	3,38	7,44	169,2
2.	Гуляш из мяса говядины Техн. карта № 246	120	19,48	20,81	3,81	280,54
	Каша гречневая рассыпчатая	100	1,33	4,62	25,76	149,94
3.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,4	111,84
4.	Хлеб пш./ржаной	30/40	7,1	0,6	29,3	132,1
		800	32,8	34,01	99,26	913,82
Полдник:						
1.	Печенье Техн. карта № 436	60	4,35	3,0	36,78	193,52
2.	Снежок Техн. карта № 406	200	5,6	4,38	8,18	94,52
		260	9,95	7,38	44,96	288,04
Ужин:						
1.	Тефтели рыбные Техн. карта № 230	80	5,44	4,38	9,73	100,12
	Капуста тушеная Техн.№311	160	3,68	4,26	8,14	108,27
2.	Хлеб пшеничный	20	2,49	0,39	14,43	68,1
3.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	11,44	45,76
		460	11,61	9,53	43,74	352,25
	Всего в день:		65,92	66,92	257,38	1992,15

День: четверг
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Суп молочный рисовый(пшеничный) Техн. карта № 85	205	5,59	2,20	18,92	157,78
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с сыром Техн. карта № 493	55	4,21	11,30	7,24	156,46
		460	12,09	13,52	43,51	403,42
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1,1	0,1	12,6	56,0
Обед:						
1.	Щи из св.капусты с картофелем на м/б Техн. карта № 82	250	2,3	7,69	7,47	168,68
2.	Котлета рыбная Техн. карта № 226	80	9,7	6,6	14,00	147,2
3.	Пюре из гороха с маслом Техн. карта № 180	125	17,49	14,1	40,67	269,41
4.	Компот из смеси сухофруктов Техн. карта № 399	200	0,56	0,0	27,40	111,84
	Хлеб пш./ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		725	31,94	23,3	118,54	829,23
Полдник:						
1.	Булочка Веснушка Техн. карта № 529	60	0,18	0,54	31,37	173,44
2.	Кофейный н-к с молоком Техн. карта № 391	200	1,4	0,02	17,35	89,18
		260	2,06	0,56	65,02	328,86
Ужин:						
1.	Омлет натуральный Техн. карта №188	180	13,4	19,15	3,3	287,2
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,0	0,0	11,44	45,76
3.	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,26	9,62	45,4
	Яблоко(фрукт)	116	0,4	0,0	12,24	49,68
		541	15,86	19,41	36,6	428,04
	Всего в день:		61,95	56,79	263,67	2015,32

День: пятница
Неделя: вторая

№	Приём пищи, наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	Ккал
Завтрак:						
1.	Каша молоч.пшеничная Техн. карта № 161	205	7,44	4,65	32,47	201,50
2.	Кофейный напиток с молоком. Техн. карта № 392	200	1,4	0,02	17,35	89,18
3.	Бутерброд с маслом(1-в) Техн карта № 496	45	1,31	12,3	19,24	166,48
		450	13,56	16,97	69,06	457,16
II Завтрак						
	Сок фруктовый	100	1.1	0,1	12,6	56.0
Обед:						
1.	Борщ с капустой и картофелем на м/б Техн.карта№62	250	1,79	3,95	7,76	173,8
2.	Жаркое по домашнему Техн. карта № 247	220	21,07	18,33	16,85	316,64
3.	Сок фруктовый Техн. карта № 408	200	2,2	0,2	25,2	112,0
4.	Хлеб пш/ржаной	30/40	4,1	0,6	29,3	132,1
		740	29,16	25,84	79,11	826,18
Полдник:						
1.	Сдоба обыкновенная	60	4,35	3,00	36,78	203,00
2.	Кисель из концентрата ягодного Техн. карта № 394	200	1,36	0,00	29,02	121,52
		250	5,06	5,0	67,12	324,52
Ужин:						
1.	Крупеник из гречневой крупы Техн. карта № 210	255	19,02	12,92	59,19	420,8
2.	Чай с сахаром Техн. карта № 382	200	0,02	0,0	11,44	45,76
		455	10,04	12,92	70,63	466,56
	Всего в день:		66,80	60,73	285,92	2094,42