

УТВЕРЖДАЮ: \_\_\_\_\_  
Т.П. Гречишкина  
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 83»  
Приказ № 60 от 02.09.2024

**Двухнедельное меню  
для детей от 3-х до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом	170	5,5	4,2	33,3	238	Технологическая карта № 17
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,4	14,7	70	Технологическая карта № 47
	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	38	Технологическая карта № 27
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>6,6</b>	<b>57,1</b>	<b>346</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	180	3,5	5,9	9,7	110	Технологическая карта № 19
	Котлета мясная	70	11,0	15,2	10,9	175	Технологическая карта № 37
	Каша гречневая рассыпчатая	130	10,7	8,0	46,2	209	Технологическая карта № 3
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>21</b>	<b>26,5</b>	<b>92,2</b>	<b>692</b>	
<b>Полдник</b>	Калачик творожный	80	21,5	13,5	33,3	211	Технологическая карта № 60
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>24,7</b>	<b>16,6</b>	<b>46,8</b>	<b>275</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>53,9</b>	<b>49,8</b>	<b>211,2</b>	<b>1383</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба» с маслом	175	6,3	8,1	33,5	163	Технологическая карта № 16
	Бутерброд с сыром	45(30/15)	4,0	4,0	5	123	Технологическая карта № 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	79	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,1</b>	<b>14,9</b>	<b>53,2</b>	<b>365</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	4,2	4,8	6,1	175	Технологическая карта № 82
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>175</b>	
<b>Обед</b>	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1,6	4,1	10,9	131	Технологическая карта № 21
	Рыба тушеная с сметанным соусе	80	10,6	3,2	2,6	163	Технологическая карта № 25
	Картофельное пюре	130	4,3	5,6	23,9	161	Технологическая карта № 38
	Кисель ягодный	180	0	0	20,0	76	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>620</b>	<b>18,5</b>	<b>27,4</b>	<b>65,6</b>	<b>630</b>	
<b>Полдник</b>	Будочка домашняя	80	5,0	9,6	33,5	233	Технологическая карта № 59
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>11</b>	<b>44,7</b>	<b>297</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>38,4</b>	<b>53,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1467</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша «Артек» с маслом молочная	180	8,1	7,6	34,4	132	Технологическая карта № 11
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	85	Технологическая карта № 30
	Бутерброд с маслом	40(30/10)	1,8	12,5	11,4	145	Технологическая карта № 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,1</b>	<b>23,2</b>	<b>59,3</b>	<b>362</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп гороховый	180	7,6	6,0	24	202	Технологическая карта № 22
	Тефтели мясные из говяжьего сердца	80	9,1	6,4	6,1	119	Технологическая карта № 54
	Каша перловая рассыпчатая	130	4,1	4,8	42,2	155	Технологическая карта № 4
	Соус сметанный	20	0,2	1,8	0,48	20	Технологическая карта № 55
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>640</b>	<b>24,8</b>	<b>18,1</b>	<b>119,8</b>	<b>694</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с картошкой	80	7,7	7,2	36,4	241	Технологическая карта № 44
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,4</b>	<b>3,6</b>	<b>51,6</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1400</b>	<b>44,2</b>	<b>45,1</b>	<b>238,8</b>	<b>1431</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	175	4,9	5,1	37,3	201	Технологическая карта № 5
	Бутерброд с сыром	45(30/15)	4,0	4,0	5	123	Технологическая карта № 2
	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	8,9	34	Технологическая карта № 53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>11,9</b>	<b>53,7</b>	<b>358</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп по - уральски на курином бульоне со сметаной	180	1,1	3,3	12,2	143	Технологическая карта № 63
	Плов из говядины	200	16,3	18,2	34,6	368	Технологическая карта № 64
	Кисель ягодный	180	0	0	20,0	76	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>26,7</b>	<b>23,6</b>	<b>70,7</b>	<b>686</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные	70	11,0	3,7	12,5	165	Технологическая карта № 40
	Повидло	10	0	0	6,5	26	Технологическая карта № 57
	Молоко кипяченое	170	4,9	4,5	7,7	96	Технологическая карта № 45
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>15,9</b>	<b>8,2</b>	<b>26,7</b>	<b>287</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>53,1</b>	<b>43,7</b>	<b>166,2</b>	<b>1341</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	180	5,0	7,8	23,4	165	Технологическая карта № 12
	Бутерброд с маслом	40(30/10)	1,8	12,5	11,4	145	Технологическая карта № 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	79	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>23,1</b>	<b>49,5</b>	<b>389</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	180	1,4	4,1	9,4	108	Технологическая карта № 18
	Биточки из птицы	70	14,0	12,6	7,5	189	Технологическая карта № 83
	Гороховое пюре с маслом	130	12,8	3,0	23,2	184	Технологическая карта № 81
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>32,2</b>	<b>20,6</b>	<b>87,6</b>	<b>679</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба Венская	80	5,6	1,9	33,4	198	Технологическая карта № 50
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>6,7</b>	<b>3,3</b>	<b>44,6</b>	<b>262</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1450</b>	<b>49,4</b>	<b>47,2</b>	<b>189,8</b>	<b>1400</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	190	10,7	8,0	46,2	306	Технологическая карта № 3
	Хлеб пшеничный	30	2,2	2,4	14,7	70	Технологическая карта № 47
	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	8,9	34	Технологическая карта № 53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,0</b>	<b>10,5</b>	<b>69,8</b>	<b>410</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп крестьянский на курином бульоне со сметаной	180	3,5	5,9	9,7	106	Технологическая карта № 62
	Котлета мясная	70	11,0	15,2	10,9	175	Технологическая карта № 37
	Картофельное пюре	130	4,3	5,6	23,9	161	Технологическая карта № 38
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>22,8</b>	<b>27,6</b>	<b>92,0</b>	<b>640</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка творожная	70	4,0	1,6	40,6	193	Технологическая карта № 68
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7,2</b>	<b>4,7</b>	<b>54,1</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>43,7</b>	<b>42,9</b>	<b>231,0</b>	<b>1398</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	175	4,9	5,1	37,3	196	Технологическая карта № 9
	Бутерброд с сыром	45(30/15)	4,0	4,0	5	123	Технологическая карта № 2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	79	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>11,9</b>	<b>57,0</b>	<b>398</b>	
<b>2 завтрак</b>	Йогурт	100	4,2	4,8	6,1	175	Технологическая карта № 82
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>4,8</b>	<b>6,1</b>	<b>175</b>	
<b>Обед</b>	Суп лапша	180	2,2	2,1	15,1	118	Технологическая карта № 20
	Жаркое по домашнему	190	22,2	22,7	20,3	375	Технологическая карта № 35
	Кисель ягодный	180	0	0	20,0	76	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>27,4</b>	<b>25,7</b>	<b>75,4</b>	<b>668</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	70	5,05	9,63	33,52	209	Технологическая карта № 78
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>11,0</b>	<b>44,7</b>	<b>273</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1350</b>	<b>46</b>	<b>48,7</b>	<b>192,2</b>	<b>1514</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с маслом	180	5,0	7,8	23,4	165	Технологическая карта № 12
	Бутерброд с маслом	40(30/10)	1,8	12,5	11,4	145	Технологическая карта № 1
	Какао с молоком	180	3,2	3,1	13,5	85	Технологическая карта № 30
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>10,0</b>	<b>23,4</b>	<b>48,3</b>	<b>395</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	180	1,4	4,1	9,4	108	Технологическая карта № 18
	Котлета рыбная	70	12,1	8,6	10,3	168	Технологическая карта № 66
	Рис отварной с овощами	130	4,6	8,4	30,7	209	Технологическая карта № 43
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>22,1</b>	<b>22,0</b>	<b>97,9</b>	<b>683</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с картошкой	80	7,7	7,2	36,4	241	Технологическая карта № 44
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>5,4</b>	<b>3,6</b>	<b>51,6</b>	<b>305</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1370</b>	<b>38,4</b>	<b>49,2</b>	<b>205,9</b>	<b>1453</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом	175	8,1	5,1	28,8	206	Технологическая карта № 10
	Бутерброд с сыром	45(30/15)	4,0	4,0	5	123	Технологическая карта № 2
	Чай с сахаром	180	0,1	0,03	8,9	34	Технологическая карта № 53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12,2</b>	<b>9,1</b>	<b>42,7</b>	<b>363</b>	
<b>2 завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	180	4,24	3,72	15,3	113	Технологическая карта № 24
	Запеканка из печени с рисом	120	12,4	7,9	13,7	240	Технологическая карта № 42
	Маринад овощной	80	1,8	4,0	10,5	104	Технологическая карта № 73
	Кисель ягодный	180	0	0	20,0	76	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>21,4</b>	<b>16,5</b>	<b>79,5</b>	<b>632</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	70	15,6	5,3	20,6	125	Технологическая карта № 79
	Шоколадный подлив	15	1,6	1,6	12,6	51	Технологическая карта № 41
	Молоко кипяченое	170	4,9	4,5	7,7	96	Технологическая карта № 45
<b>Итого за полдник</b>		<b>255</b>	<b>22,1</b>	<b>11,4</b>	<b>40,9</b>	<b>272</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1365</b>	<b>56,4</b>	<b>37,1</b>	<b>178,2</b>	<b>1337</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша ячневая молочная с маслом	180	9,3	7,9	25,7	139	Технологическая карта № 8
	Бутерброд с маслом	40(30/10)	1,8	12,5	11,4	145	Технологическая карта № 1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,8	14,7	79	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>13,9</b>	<b>23,2</b>	<b>51,8</b>	<b>363</b>	
<b>2 завтрак</b>	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
<b>Итого за 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,2</b>	<b>8,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Щи на курином бульоне со сметаной	180	2,1	4,5	6,8	138	Технологическая карта № 23
	Ленивые голубцы	70	5,7	4,4	4,1	121	Технологическая карта № 34
	Макаронные изделия отварные	140	4,8	4,2	25,6	172	Технологическая карта № 6
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,0	0,9	20,0	99	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	180	1,0	0,05	27,5	99	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>610</b>	<b>24,6</b>	<b>12,8</b>	<b>81,6</b>	<b>629</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	70	5,0	9,6	33,5	214	Технологическая карта № 61
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>6,1</b>	<b>11,0</b>	<b>44,7</b>	<b>278</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1360</b>	<b>45,3</b>	<b>47,1</b>	<b>193,2</b>	<b>1340</b>	