

УТВЕРЖДАЮ: _____
Т.П. Гречишкина
Заведующий МБДОУ «Детский сад № 83»
Приказ № 73 от 01.09.2025

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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
Итого за завтрак		400	7,5	6,6	57,1	346	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
Итого за 2 завтрак		100	0,75	0,15	15,1	70	
Обед	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
Итого за обед		610	21	26,5	92,2	692	
Полдник	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
Итого за полдник		260	24,7	16,6	46,8	275	
Итого за день		1370	53,9	49,8	211,2	1383	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	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
Итого за завтрак		400	13,1	14,9	53,2	365	
2 завтрак	Йогурт	100	4,2	4,8	6,1	175	Технологическая карта № 82
Итого за 2 завтрак		100	4,2	4,8	6,1	175	
Обед	Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	1,6	4,1	10,9	131	Технологическая карта № 21
	Рыба тушеная с сметанном 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
Итого за обед		620	18,5	27,4	65,6	630	
Полдник	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
Итого за полдник		250	6,1	11	44,7	297	
Итого за день		1370	38,4	53,4	178,6	1467	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	5,0	7,8	23,4	165	Технологическая карта № 12
	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
Итого за завтрак		400	13,1	23,2	59,3	395	
2 завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	70	
Обед	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
Итого за обед		640	24,8	18,1	119,8	694	
Полдник	Пирог с капустой	80	6,8	5,4	30,9	186	Технологическая карта № 71
	Молоко кипяченое	180	4,9	4,5	7,7	96	Технологическая карта № 45
Итого за полдник		260	5,4	3,6	51,6	305	
Итого за день		1400	44,2	45,1	238,8	1441	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 4							
Завтрак	Каша пшенная 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
Итого за завтрак		400	9,8	11,9	53,7	358	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
Итого за 2 завтрак		100	0,75	0,15	15,15	70	
Обед	Суп борщ на курином бульоне со сметаной	180	1,4	4,1	9,4	108	Технологическая карта № 18
	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
Итого за обед		610	26,7	23,6	70,7	686	
Полдник	Ленивые вареники	100	12,7	7,9	13,8	223	Технологическая карта № 33
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
Итого за полдник		280	15,9	8,2	26,7	287	
Итого за день		1390	53,1	43,7	166,2	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,3	4,8	14,7	144	Технологическая карта № 13
	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
Итого за завтрак		400	9,6	23,1	49,5	368	
2 завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	70	
Обед	Суп по - уральски на курином бульоне со сметаной	180	1,1	3,3	12,2	143	Технологическая карта № 63
	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
	Сок фруктовый	180	0,75	0,15	15,15	105	Технологическая карта № 70
Итого за обед		610	32,2	20,6	87,6	679	
Полдник	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
Итого за полдник		260	6,7	3,3	44,6	262	
Итого за день		1450	49,4	47,2	189,8	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	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 № 27
Итого за завтрак		400	13,0	10,5	69,8	410	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
Итого за 2 завтрак		100	0,75	0,15	15,15	70	
Обед	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
Итого за обед		610	22,8	27,6	92,0	640	
Полдник	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
Итого за полдник		250	7,2	4,7	54,1	278	
Итого за день		1360	43,7	42,9	231,0	1398	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	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
Итого за завтрак		400	11,7	11,9	57,0	398	
2 завтрак	Йогурт	100	4,2	4,8	6,1	175	Технологическая карта № 82
Итого за 2 завтрак		100	4,2	4,8	6,1	175	
Обед	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
	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
Итого за обед		600	27,4	25,7	75,4	606	
Полдник	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
Итого за полдник		250	6,1	11,0	44,7	273	
Итого за день		1350	46	48,7	192,2	1452	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическ ая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	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
Итого за завтрак		400	10,0	23,4	48,3	395	
2 завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	70	
Обед	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
Итого за обед		610	22,1	22,0	97,9	683	
Полдник	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
Итого за полдник		260	5,4	3,6	51,6	305	
Итого за день		1370	38,4	49,2	205,9	1453	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	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
Итого за завтрак		400	12,2	9,1	42,7	363	
2 завтрак	Сок фруктовый	100	0,75	0,15	15,15	70	Технологическая карта № 70
Итого за 2 завтрак		100	0,75	0,15	15,15	70	
Обед	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	180	4,24	3,72	15,3	113	Технологическая карта № 24
	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
Итого за обед		610	21,4	16,5	79,5	663	
Полдник	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
Итого за полдник		255	22,1	11,4	40,9	272	
Итого за день		1365	56,4	37,1	178,2	1368	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша «Артек» с маслом молочная	180	8,1	7,6	34,4	132	Технологическая карта № 11
	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
Итого за завтрак		400	13,9	23,2	51,8	356	
2 завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
Итого за 2 завтрак		100	0,9	0,2	8,1	70	
Обед	Суп лапша	180	2,2	2,1	15,1	118	Технологическая карта № 20
	Запеканка из печени с рисом	150	12,39	4,93	13,67	300	Технологическая карта № 42
	Маринад овощной	50	1,2	3,7	6,9	65	Технологическая карта № 73
	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
Итого за обед		610	24,6	12,8	81,6	681	
Полдник	Расстегай с джемом	70	4,3	2,2	40,4	209	Технологическая карта № 61
	Чай с молоком и сахаром	180	1,1	1,4	11,2	64	Технологическая карта № 28
Итого за полдник		250	6,1	11,0	44,7	273	
Итого за день		1360	45,3	47,1	193,2	1380	