

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

**Двухнедельное меню  
для детей от 2-х до 3 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	150	4,3	3,4	26,7	185	Технологическая карта № 17
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,16	9,8	47	Технологическая карта № 47
	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	4,6	34	Технологическая карта № 27
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>5,9</b>	<b>3,5</b>	<b>41,1</b>	<b>266</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	150	2,8	4,7	7,8	74	Технологическая карта № 19
	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	154	Технологическая карта № 37
	Каша гречневая рассыпчатая	110	8,5	6,3	37,7	177	Технологическая карта № 3/1
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>21,8</b>	<b>22,04</b>	<b>66,1</b>	<b>546</b>	
<b>Полдник</b>	Калачик творожный	60	17,2	10,8	25,3	166	Технологическая карта № 60
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>18,3</b>	<b>11,9</b>	<b>31,5</b>	<b>214</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>39,9</b>	<b>34,1</b>	<b>154</b>	<b>1096</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	150	4,7	6,1	25,1	139	Технологическая карта № 16
	Бутерброд с сыром	30(20/10)	3,0	3,0	2,5	82	Технологическая карта № 2
	Кофейный напиток с молоком	170	2,1	2,1	11,0	75	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,8</b>	<b>11,2</b>	<b>38,6</b>	<b>296</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	150	1,2	3,1	8,2	145	Технологическая карта № 21
	Рыба тушеная в сметанном соусе	50	6,6	2,0	1,6	102	Технологическая карта № 25
	Картофельное пюре	110	3,2	4,2	17,9	136	Технологическая карта № 38
	Кисель ягодный	150	0	0	11,0	57	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>12,5</b>	<b>22,7</b>	<b>41</b>	<b>499</b>	
<b>Полдник</b>	Будочка домашняя	60	3,6	6,8	23,9	189	Технологическая карта № 59
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,7</b>	<b>7,9</b>	<b>30,1</b>	<b>237</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>31,2</b>	<b>44,6</b>	<b>115,8</b>	<b>1207</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	175	6,1	5,7	28,0	107	Технологическая карта № 11
	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	71	Технологическая карта № 30
	Бутерброд с маслом	25(20/5)	0,9	7,4	7,1	105	Технологическая карта № 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9</b>	<b>11,1</b>	<b>56,7</b>	<b>283</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	150	4,5	2,6	17,7	169	Технологическая карта № 22
	Тефтели мясные из говяжьего сердца	50	8,2	12,9	10,1	90	Технологическая карта № 54
	Каша перловая рассыпчатая	110	3,0	3,6	31,7	131	Технологическая карта № 4
	Соус сметанный	10	0,14	0,9	0,2	10	Технологическая карта № 55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>	<b>18,5</b>	<b>19,3</b>	<b>100</b>	<b>541</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с картошкой	60	5,8	5,4	27,3	181	Технологическая карта № 44
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,2</b>	<b>2,6</b>	<b>35,1</b>	<b>229</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1150</b>	<b>32</b>	<b>33,2</b>	<b>200</b>	<b>1145</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 пшенная молочная с маслом	150	4,3	5,8	29,8	173	Технологическая карта № 5
	Бутерброд с сыром	30(20/10)	3,0	3,0	2,5	82	Технологическая карта № 2
	Чай с сахаром	170	0,1	0,1	8,4	32	Технологическая карта № 53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,4</b>	<b>8,8</b>	<b>36,9</b>	<b>287</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	150	0,9	3,1	10,2	135	Технологическая карта № 63
	Плов из говядины	160	7,2	6,0	25,8	294	Технологическая карта № 64
	Кисель ягодный	150	0	0	11,0	57	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>10,4</b>	<b>9,54</b>	<b>34,5</b>	<b>545</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники творожные	60	7,9	2,6	8,9	141	Технологическая карта № 40
	Повидло	5	0	0	3,2	13	Технологическая карта № 57
	Молоко кипяченое	150	4,0	3,8	6,6	80	Технологическая карта № 45
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>	<b>7,3</b>	<b>5,8</b>	<b>18,2</b>	<b>234</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>25,8</b>	<b>24,2</b>	<b>104,7</b>	<b>1136</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	150	3,8	5,9	17,6	108	Технологическая карта № 12
	Бутерброд с маслом	25(20/5)	0,9	7,4	7,1	105	Технологическая карта № 1
	Кофейный напиток с молоком	175	2,1	2,1	11,0	75	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>15,4</b>	<b>35,7</b>	<b>288</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	150	1,0	2,9	7,0	97	Технологическая карта № 18
	Биточки из птицы	50	10,0	9,0	5,3	135	Технологическая карта № 83
	Гороховое пюре с маслом	110	10,7	2,9	19,3	157	Технологическая карта № 81
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>24,4</b>	<b>15,0</b>	<b>64,5</b>	<b>530</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба Венская	65	4,0	1,4	23,9	162	Технологическая карта № 50
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>	<b>5,1</b>	<b>2,5</b>	<b>30,1</b>	<b>210</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1155</b>	<b>37,2</b>	<b>33,1</b>	<b>138,4</b>	<b>1098</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	150	8,5	6,3	37,7	242	Технологическая карта № 3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,8	47	Технологическая карта № 47
	Чай с сахаром	180	0,2	0,02	4,6	34	Технологическая карта № 27
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>10,2</b>	<b>6,5</b>	<b>56,8</b>	<b>320</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	150	2,8	4,7	7,8	89	Технологическая карта № 62
	Котлета мясная	50	7,8	10,8	8,3	154	Технологическая карта № 37
	Картофельное пюре	110	3,2	4,2	17,9	136	Технологическая карта № 38
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>16,5</b>	<b>19,9</b>	<b>66,6</b>	<b>520</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка творожная	50	3,5	1,4	34,8	138	Технологическая карта № 68
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,6</b>	<b>2,5</b>	<b>41</b>	<b>209</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>32,05</b>	<b>29,05</b>	<b>179,5</b>	<b>1119</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	150	4,3	5,8	29,8	168	Технологическая карта № 9
	Бутерброд с сыром	30(20/10)	3,0	3,0	2,5	82	Технологическая карта № 2
	Кофейный напиток с молоком	170	2,1	2,1	11,0	75	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,3</b>	<b>9,5</b>	<b>45,5</b>	<b>325</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	150	1,6	1,5	11,3	98	Технологическая карта № 20
	Жаркое по домашнему	150	15,8	15,9	13,5	296	Технологическая карта № 35
	Кисель ягодный	150	0	0	11,0	57	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>450</b>	<b>19,4</b>	<b>17,6</b>	<b>47</b>	<b>510</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	60	3,61	6,88	23,94	188	Технологическая карта № 78
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,7</b>	<b>7,9</b>	<b>30,1</b>	<b>236</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>37,6</b>	<b>39,8</b>	<b>128,7</b>	<b>1246</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	150	3,8	5,9	17,6	108	Технологическая карта № 12
	Какао с молоком	175	2,8	2,7	11,5	82	Технологическая карта № 30
	Бутерброд с маслом	25(20/5)	0,9	7,4	7,1	105	Технологическая карта № 1
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,5</b>	<b>16</b>	<b>36,5</b>	<b>295</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	150	1,0	2,9	7,0	97	Технологическая карта № 18
	Котлета рыбная	50	8,1	5,7	6,9	112	Технологическая карта № 66
	Рис отварной с овощами	110	2,5	4,6	17,0	171	Технологическая карта № 43
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>450</b>	<b>14,3</b>	<b>13,4</b>	<b>63,5</b>	<b>487</b>	
<b>Полдник</b>	Пирог с картошкой	60	5,8	5,4	27,3	181	Технологическая карта № 44
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>210</b>	<b>4,2</b>	<b>2,6</b>	<b>35,1</b>	<b>229</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1110</b>	<b>26,9</b>	<b>32,2</b>	<b>143,2</b>	<b>1081</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	150	6,1	4,7	26,7	177	Технологическая карта № 10
	Бутерброд с сыром	30(20/10)	3,0	3,0	2,5	82	Технологическая карта № 2
	Чай с сахаром	170	0,1	0,02	4,6	34	Технологическая карта № 53
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,2</b>	<b>7,7</b>	<b>33,8</b>	<b>293</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>	
	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,3	3,0	9,3	104	Технологическая карта № 24
	Запеканка из печени с рисом	100	12,39	4,93	13,67	200	Технологическая карта № 42
	Маринад овощной	50	1,2	3,7	6,9	65	Технологическая карта № 73
	Кисель ягодный	150	0	0	11,0	57	Технологическая карта № 39
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
<b>Итого за обед</b>		<b>480</b>	<b>16,8</b>	<b>11,8</b>	<b>52,8</b>	<b>485</b>	
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный	50	7,5	2,6	10,3	98	Технологическая карта № 79
	Шоколадный подлив	10	1,0	1,0	8,4	34	Технологическая карта № 41
	Молоко кипяченое	145	4,0	3,8	6,6	80	Технологическая карта № 45
<b>Итого за полдник</b>		<b>215</b>	<b>12,5</b>	<b>7,4</b>	<b>25,3</b>	<b>212</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1145</b>	<b>39,2</b>	<b>27,0</b>	<b>127</b>	<b>1060</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	150	3,8	5,9	17,6	115	Технологическая карта № 8
	Бутерброд с маслом	25(20/5)	0,9	7,4	7,1	105	Технологическая карта № 1
	Кофейный напиток с молоком	175	2,1	2,1	11,0	75	Технологическая карта № 29
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>6,8</b>	<b>15,4</b>	<b>35,7</b>	<b>295</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>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,1</b>	<b>70</b>	
<b>Обед</b>	Щи на курином бульоне со сметаной	150	1,1	3,3	5,0	125	Технологическая карта № 23
	Ленивые голубцы	50	4,1	3,1	2,9	86	Технологическая карта № 34
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,6	21,6	135	Технологическая карта № 6
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,2	12,0	59	Технологическая карта № 84
	Компот из сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82	Технологическая карта № 36
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>18,6</b>	<b>9,5</b>	<b>59,8</b>	<b>487</b>	
<b>Полдник</b>	Сдоба обыкновенная	50	3,6	6,8	23,9	165	Технологическая карта № 61
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>7,9</b>	<b>30,1</b>	<b>213</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1140</b>	<b>30,8</b>	<b>32,9</b>	<b>147,9</b>	<b>1065</b>	