

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

**Двухнедельное меню
для детей от 2-х до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	5,9	3,5	41,1	266	
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	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
Итого за обед		490	21,8	22,04	66,1	546	
Полдник	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
Итого за полдник		210	18,3	11,9	31,5	214	
Итого за день		1150	39,9	34,1	154	1096	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	9,8	11,2	38,6	296	
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	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
Итого за обед		490	12,5	22,7	41	499	
Полдник	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
Итого за полдник		210	4,7	7,9	30,1	237	
Итого за день		1150	31,2	44,6	115,8	1207	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,8	5,9	17,6	108	Технологическая карта № 12
	Какао с молоком	175	2,4	2,3	10,2	82	Технологическая карта № 30
	Бутерброд с маслом	25(20/5)	0,9	7,4	7,1	105	Технологическая карта № 1
Итого за завтрак		350	9	11,1	56,7	295	
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	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
Итого за обед		500	18,5	19,3	100	541	
Полдник	Пирог с капустой	60	3,4	2,2	20,3	140	Технологическая карта № 71
	Молоко кипяченое	150	4,0	3,8	6,6	80	Технологическая карта № 45
Итого за полдник		210	4,2	2,6	35,1	220	
Итого за день		1150	32	33,2	200	1126	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	7,4	8,8	36,9	287	
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	150	1,0	2,9	7,0	97	Технологическая карта № 18
	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
Итого за обед		490	10,4	9,54	34,5	545	
Полдник	Ленивые вареники с маслом	80	10,1	6,3	11,0	186	Технологическая карта № 33
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
Итого за ужин		230	7,3	5,8	18,2	234	
Итого за день		1155	25,8	24,2	104,7	1136	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	4,8	14,7	120	Технологическая карта № 13
	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
Итого за завтрак		350	6,8	15,4	35,7	288	
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	150	0,9	3,1	10,2	135	Технологическая карта № 63
	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
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	105	Технологическая карта № 70
Итого за обед		490	24,4	15,0	64,5	530	
Полдник	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
Итого за ужин		215	5,1	2,5	30,1	210	
Итого за день		1155	37,2	33,1	138,4	1098	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 1							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	10,2	6,5	56,8	320	
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	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
Итого за обед		490	16,5	19,9	66,6	520	
Полдник	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
Итого за полдник		200	4,6	2,5	41	209	
Итого за день		1140	32,05	29,05	179,5	1119	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 2							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	9,3	9,5	45,5	325	
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	150	1,1	3,3	5,0	125	Технологическая карта № 23
	Ленивые голубцы	50	4,1	3,1	2,9	96	Технологическая карта № 34
	Макаронные изделия отварные	110	4,0	3,6	21,6	135	Технологическая карта № 6
	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
Итого за обед		450	19,4	17,6	47	472	
Полдник	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
Итого за полдник		210	4,7	7,9	30,1	236	
Итого за день		1110	37,6	39,8	128,7	1208	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 3							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	7,5	16	36,5	295	
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	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
Итого за обед		450	14,3	13,4	63,5	487	
Полдник	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
Итого за полдник		210	4,2	2,6	35,1	229	
Итого за день		1110	26,9	32,2	143,2	1081	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	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
Итого за завтрак		350	9,2	7,7	33,8	293	
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	
	Суп рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,3	3,0	9,3	104	Технологическая карта № 24
	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
Итого за обед		480	16,8	11,8	52,8	516	
Полдник	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
Итого за полдник		215	12,5	7,4	25,3	212	
Итого за день		1145	39,2	27,0	127	1031	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 2							
День 5							
Завтрак	Каша «Артек» с маслом молочная	175	6,1	5,7	28,0	107	Технологическая карта № 11
	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
Итого за завтрак		350	6,8	15,4	35,7	287	
2 завтрак	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	70	Технологическая карта № 67
Итого за 2 завтрак		100	0,75	0,15	15,1	70	
Обед	Суп лапша	150	1,6	1,5	11,3	98	Технологическая карта № 20
	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
	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
Итого за обед		490	18,6	9,5	59,8	504	
Полдник	Расстегай с джемом	50	3,1	1,5	28,9	163	Технологическая карта № 58
	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	1,1	6,2	48	Технологическая карта № 28
Итого за полдник		200	4,7	7,9	30,1	211	
Итого за день		1140	30,8	32,9	147,9	1072	