

Утверждаю:

Заведующий МАДОУ «ЦРР «ДДС № 15»

Максименкова Т.А.

2021 г.

Приказ от 01.04.2021г. № 34



**Примерное двухнедельное меню для детей  
дошкольного возраста, посещающих  
МАДОУ «Центр развития ребенка  
«Добрянский детский сад № 15»**

**На основании «Сборника  
технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных  
изделий» для ДО,  
г. Пермь, 2012г.**



## Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,6	6,4	33,3	189	1,2	280
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,5	0,12	508
	Бутерброд с маслом, сыром	40/5/8	6,67	9,51	9,88	111,73		105
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5		12,7	55	4	532
Обед:	Борщ из свежей капусты	180	1,1	3,7	6,5	64,7	9,2	140
	Рыба запеченная в сметанном соусе с картофельным пюре	70/50/1 30	18,4	16,92	23,4	284,41	2,29	349
	Салат из моркови и чернослива	50	0,75	0,12	11	49	1,6	7
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24,3	84,9	0,12	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90		123
Полдник:	Йогурт	190	10	6,4	17	164	1,1	531
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	188,5		604
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Ужин:	Тефтели из мяса с молочным соусом	70/50	9,38	9,36	7,79	132,92		398
	Каша гречневая рассыпчатая	120	8,6	7,8	7,4	187,7		252
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,3	62,5	2,8	506
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,7	62		122
<b>Итого за день:</b>			<b>73,9</b>	<b>67</b>	<b>270</b>	<b>1877,86</b>	<b>32,43</b>	

## Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	180	7,9	11,2	33,3		6,1	273
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	23,4	106,5	0,6	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/8	6,67	9,51	9,88	111,73		104
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,16	12,7	55	4	532
Обед:	Щи из свежей капусты	180	1,2	4,4	4,7	52,3	16,8	154
	Жаркое по-домашнему	180	18,2	10,3	14	297	6,4	379
	Огурец соленый порционный	40	0,3	0,04	0,68	5,2		121
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24,7	100,6	0,13	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90		123
Полдник:	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	529
	Ватрушка с творогом	60	3,73	2	23,4	126,51		555
	Яблоко	100	0,4	0,4	10,4	45	10	126
Ужин:	Сельдь с луком	100	10,1	7,99	4,24	129,31	3,19	364
	Винегрет овощной	110	1,26	10,2	7,33	126,95	1,64	90
	Чай с сахаром	200			15	60,12		505
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,7	72		122
Итого за день			<b>64,6</b>	<b>64,1</b>	<b>225</b>	<b>1498,34</b>	<b>49,36</b>	

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,1	4,8	15	128,8	0,8	180
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5		18	81,5	0,2	514
	Бутерброд с маслом	40/5	0	0,2	2,5	73,7		108
II завтрак	Сок яблочный	100	1,5	0,2	2,5	73,7	2	532
Обед:	Суп картофельный с рыбными консервами	180	7	4	9,4	102,7	5,2	168
	Биточек из мяса	70	13	12	10	196,5		391
	Рагу из овощей	130	2,2	9,5	11	140,2	8,7	210
	Икра кабачковая	50	0,7	2,4	3,9	39	4,7	129
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24	100,6	0,153	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90		123
	Йогурт	190	10	6,4	17	174		531
Полдник:	Вафли	50	1,4	1,7	39	177		602
	Яблоко	100	0,4	0,4	10	45	10	126
	Рыба жареная	70	11	5,1	2,4	99,4	0,5	344
	соус молочный	40	1,5	3,6	4	17,4	0,26	446
Ужин:	Рис отварной	150	3,7	6,1	0,5	225,7		424
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15	62,5	2,8	506
	Хлеб пшеничный	40	2,6	0,5	14	72		122
	<b>Итого за день:</b>		<b>65</b>	<b>55</b>	<b>212</b>	<b>1860,7</b>	<b>30,613</b>	

**Пятница**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша "Дружба"	180	4,8	10,2	20,7	193,8	1,2	275
	Какао с молоком	180	2,3	0,4	21,6	100,2	0,6	508
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/8	6,67	9,51	9,88	111,73		105
<b>II</b>								
<b>Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
<b>Обед:</b>	Суп-пюре из картофеля	180	3,5	3,2	15,3	87,7	6,9	185
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,4	1,2	12,8	42,3		185
	Плов из говядины	200	21,8	17	30,7	363		380
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,7	4,2	3,6	46,4	3,6	69
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24	100,6	0,13	522
	Хлеб ржаной	30	2	0,36	10,2	54		123
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10,1	120,12	0,5	529
	Пряник	50	2,95	2,35	36,5	183		603
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	5	126
<b>Ужин:</b>	Пирог с фаршем из свежей капусты	100	4,5	5,3	27,4	125,2		557
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	150	2,2	5,3	12,1	128,66	9,9	89
	Чай с сахаром	200	2,64	0,48	13,7	72		505
<b>Итого за день:</b>			<b>63,5</b>	<b>66,3</b>	<b>241</b>	<b>1816,71</b>	<b>29,83</b>	

**Понедельник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая вязкая	180	8,3	12	29,6	202,8	1,4	263
	Кофейный напиток с молоком	180	2,5		17,8	81,5	0,2	514
	Бутерброд с маслом	40/5	0,03	0,2	2,5	73,7		108
<b>II Завтрак</b>	Сок абрикосовый	100	0,5	0,2	12,7	55		532
<b>Обед:</b>	Свекольник со сметаной	180	1,6	3,2	8,7	76,2	6,3	145
	Котлета из мяса	70	12,4	12	10	162,5		391
	Рожки отварные	120	4,4	5	27	160		432
	соус томатный	40	0,4	1,5	2,8	26,8	0,6	465
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24	100,6	0,13	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90		123
	Икра морковная	50	0,8	4,9	3,2	59,5	3,2	129
<b>Полдник:</b>	Молоко кипяченое	200	5,59	6,4	10,1	120,12	0,5	529
	Батон	50	3,45	1,5	25,7	111		125
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	5	126
<b>Ужин:</b>	Запеканка из творога	200	31,3	24	35,5	306,5	0,8	323
	сгущенное молоко	50	0,4	0,4	2,8	333,2	0,8	493
	Чай с сахаром	200	2,64	0,5	13,7	72		505
<b>Итого за день:</b>			<b>78,5</b>	<b>72</b>	<b>253</b>	<b>2073,42</b>	<b>18,93</b>	

**Вторник**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная жидкая	180	5,6	6,4	27,9	184,5	1,3	277
	Какао с молоком	180	2,3	0,5	23,4	106,5	0,12	508
	Бутерброд с сыром	40/5/8	6,7	9,5	9,88	111,73		104
<b>II Завтрак</b>	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
<b>Обед:</b>	Суп из овощей	180	1,3	3,2	5,1	59,2	13,7	157
	Тефтели рыбные с соусом	70/40	9,4	7,4	7,79	122,92		398
	Рис отварной	120	3	4,9	30,1	164,6		424
	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	0,8	4,3	3,7	55	3,6	63
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24	100,6	0,13	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90		123
<b>Полдник:</b>	Ряженка	190	5,6	4,4	8,18	84,52	1,4	530
	Коржик молочный	70	4,1	5,3	41,2	237,04	0,1	593
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	5	126
<b>Ужин:</b>	Суфле из мяса	70	15	11	1,2	184,38		397
	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	14,1	145,29		441
	Соус сметанный	40	0,6	3,1	1,37	42,36	0,04	454
	Чай с лимоном	200	0,1	0	15,3	62,5	2,8	454
	Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,3	82,3		122
<b>Итого за день:</b>			<b>62</b>	<b>66</b>	<b>250</b>	<b>1839,14</b>	<b>30,19</b>	





**Четверг**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная вязкая	180	7,7	9,9	29	264,1	1,3	271
	Какао с молоком	180	2,3	0,5	23,4	106,5	0,12	508
	Бутерброд с сыром	40/5/8	6,67	9,5	9,88	111,73		104
<b>II</b>								
Завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	2	532
Обед:	Суп с крупой	180	1,4	2,1	7,5	74,3	11,1	170
	Рыба запеченная в омлете	70	11,8	6	1,6	116,8	0,05	348
	Картофельное пюре	150	3,07	5,4	14,1	115,29		441
	Огурец соленый порционный	40	0,3	0	0,68	5,2		121
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24,7	100,6	0,13	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90		123
Полдник	Ватрушка "Лакомка"	70	10,1	15	25,5	283,58	0,02	590
	Ряженка	190	5,6	3,4	8,18	94,52	1,4	530
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	5	126
Ужин:	Тефтели мясные с рисом	70	8,98	9	10,7	184,28		400
	Капуста тушеная	150	3,2	5,1	45,6	112,7	25,5	435
	Чай с лимоном	200	0,06	0	15,3	62,5	2,8	435
	Хлеб пшеничный	40	2,64	0,5	13,7	72		122
<b>Итого за день:</b>			<b>68,5</b>	<b>68</b>	<b>266</b>	<b>1882,1</b>	<b>49,42</b>	

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак:	Каша пшеничная молочная жидкая	180	7	8,9	32	240,1	1,4	276
	Напиток кофейный с молоком	180	2,5		18	81,5	9,2	514
	Бутерброд с сыром	40/5/8	6,67	9,51	9,9	111,73		104
II Завтрак	Сок абрикосовый	100	0,5	0,16	13	55	4	532
Обед:	Рассольник "Ленинградский"	180	1,5	3,9	9	88	8,6	148
	Суфле из курицы	70	9,14	8,53	11	125,69	0,31	418
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,7	6,2	5,9	166,2		252
	Соус томатный	40	0,4	1,5	2,8	26,8	0,6	465
	Салат из моркови	50	0,6	5	4,5	66,2	1,5	6
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5		24	100,6	1,13	522
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17	90		123
Полдник :	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	10	120,12	0,5	529
	Пряник	50	2,95	2,35	38	183		603
	Груша	100	0,4	0,3	9,5	42	5	126
Ужин:	Пирог с мясом	100	8	5,34	34	221,4	0,7	553
	Салат "Степной"	150	2,3	15,3	12	195,03	8,8	33
	Чай с сахаром	200	2,64	0,48	14	72		505
Итого за день:			60,1	69,5	259	1919,17	40,24	