

"Утверждаю"
 Заведующий МКДОУ «Рыбниковский детский сад»
 «Рыбниковский»
 детский сад
 «Золотая рыбка»
 Е.А.Черноскутова
 2024г.



2-х недельное меню МКДОУ "Рыбниковский детский сад" №2

Сезон: осенне-зимний, весенний
 Возрастная категория: 1-3 лет, 3-7 лет

№ рец	возрастная категория: Наименование изделий(блюд)	2-3л		3-7л		2-3л		3-7л		2-3л		3-7л	
		Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал			
1 день													
	Завтрак												
2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	180	5,4	6,48	5	6	22	26,4	154,5	185,4		
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0,09	0,1	0	0	8,82	9,8	34,2	38		
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1,18	1,56	3,7	3,8	7,1	9,4	67	78,1		
	Итого за прием	350	405	6,67	8,14	8,7	9,8	37,92	45,6	255,7	301,5		
	2-й завтрак												
	Напиток "Витошка"		125		0		0		11,8		50		
	Сок	100		0,7		0		13,1		60			
	Итого за прием	100	125	0,7	0	0	0	13,1	11,8	60	50		
	Обед												
6\1 ол	Помидоры свежие или Огурцы св	30	50	0,3	0,5	0,1	0,17	1,1	1,83	6	10		
6\2 (ч.3)	ПЩи из свежей капусты со сметаной	180	200	1,3	1,44	2,2	2,4	5,4	6	49	54,4		
16\8	Биточки(котлеты) из мяса говядины, запеченные с молочным соусом	115	130	13	14,7	11,32	12,8	12,03	13,6	201,69	228	70/45	80/50
43\3	Макаронные изделия отварные	110	130	3,85	4,55	2,75	3,25	25	29,55	137,5	162,5		
6\10 ол	Компот из сухофруктов	180	200	0,45	0,5	0	0	18,1	20,1	75	83		
	Хлеб пшеничный	20	25	1,5	1,88	0,2	0,25	9,4	11,75	46	57,5		
	Хлеб ржаной	30	40	1,98	2,64	0,36	0,48	10	13,3	51	68		
	Итого за прием	665	775	22,38	26,21	16,93	19,35	81,03	96,13	566,19	663,4		
	Полдник												
32\3(ч.3)	Рагу из овощей	100	120	1,6	1,92	2,6	3,12	9,7	11,64	73,5	88,2		
пром	Печенье	20	40	1,5	3	2	4	14,9	29,8	83,2	166,4		

11\10	Чай с лимоном	150	205	0.1	0.1	0	0	6.8	9.3	27	36
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	285	385	4.33	6.52	4.75	7.32	3	60.14	218.2	336.6
	Итого за день	1400	1690	34.08	40.87	3	36.47	1	2	1	1
2 день											
	Завтрак										
40	Колобки творожные	130	150	27.56	31.8	13.26	15.3	2	27.15	323.7	373.5
1\11(ч.3)	Соус молочный сладкий	20	30	0.4	0.6	1	1.55	1.3	2	16.2	24.4
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6
	Итого за прием	350	408	33.16	39	1	22.15	4	48.05	462.1	549.5
	2-й завтрак										
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Обед										
20\1	Салат из отварной свеклы с	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	4.1	42	64
38\2(ч.3)	Суп крестьянский	180	200	1.66	1.84	4.23	4.7	9.54	10.6	87.12	96.8
2 2\8	Фрикадельки из мяса говядины припущенные или Тефтели из мяса говядины	60	80	9.08	12.1	9.6	12.8	4.5	6	141	188
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	1	15	74.77	81
1\10	Компот из яблок и кураги	180	200	0.27	0.3	0	0	1	18.4	63.9	71
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	635	740	18.14	22.93	2	25.78	6	81.5	5	637.8
	Полдник										
2\6	Омлет запеченный	80	80	7.8	7.8	10.5	10.5	1.4	1.4	131	131
6	Молоко или кисло-молочный	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1.13	1.5	0.15	0.2	7.05	9.4	34.5	46
	Итого за прием	245	280	13.23	14.5	1	16.5	1	18	253.5	282
	Итого за день	1380	1628	65.13	77.23	5	65.23	1	1	1	1

3 день

Завтрак											
14\4 о\л	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	130	180	4.2	5.9	3.9	5.4	20.3	28.1	133	184.5
12\10	Чай с молоком(вар.2)	180	200	1.35	1.5	1.44	1.6	1	12.1	54.9	61
2(2)	Бутерброд с повидлом	1	1	1.26	1.26	3.77	3.77	20	20	119	119
	Итого за прием	350	420	6.81	8.66	9.11	10.77	5	60.2	306.9	364.5
2-й завтрак											
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
Обед											
23\1	Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и р.м.	40	60	0.5	0.7	3.3	4.9	3.1	4.6	41	61
1\2	Бульон куриный	180	200	5.94	6.6	5.58	6.2	0.36	0.4	75.06	83.4
34\2	Гренки	30	30	2.6	2.6	0.24	0.24	16.1	16.1	79	79
8\9	Суфле из мяса кур паровое	70	80	13.83	15.8	15.93	18.2	3.15	3.6	211	241
4\3	Пюре картофельное с	120	150	2.24	2.8	3.28	4.1	1	17.1	94.4	118
594(1)	Кисель молочный	180	200	3.42	3.8	3.51	3.9	1	19.7	116.1	129
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	665	780	31.61	36.46	3	38.18	7	84.5	7	826.1
Полдник											
13\5	Запеканка из творога с	80	100	10.9	13.6	9.4	11.8	10.2	12.7	170	213
1\11(ч.3)	Соус молочный	20	30	0.4	0.6	1	1.55	1.3	2	16.2	24.4
6	Молоко или кисло-молочный	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Итого за прием	250	310	15.6	19.4	15.2	19.15	17.5	21.9	274.2	342.4
	Итого за день	1415	1710	54.62	65.32	5	68.9	1	186.2	1	1

4 день

Завтрак											
7\4(ч.3)	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	150	200	3.75	5	5.25	7	23.4	31.2	157.5	210
32\10(ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
4\13	Батон с маслом и сыром	15\5\5	2	2.5	3.7	5	5.9	7.1	9.4	83.4	105.5
	Итого за прием	355	413	8.95	11.7	1	15.8	3	50.1	311.1	393.5
2-й завтрак											
	Напиток "Витошка"		125		0		0		11.8		50
	Фрукты или сок	100		1.5		0.5		21		92.1	
	Итого за прием	100	125	1.5	0	0.5	0	21	11.8	92.1	50
Обед											
11\13	Салат из моркови с яблоками и растительным	40	60	0.4	0.6	2.7	4	4.8	7.2	41	62
2\2(ч.3)	Борщ со сметаной	180	200	1.51	1.68	3.82	4.24	7.56	8.4	74.16	82.4
12\7	Котлета рыбная	60	70	10.2	11.9	3.51	4.1	4.8	5.6	91.71	107
3\3	Картофельное пюре	120	130	2.49	2.7	3.42	3.7	1	19.4	108	117
2\10	Компот из яблок и изюма	180	200	0.27	0.3	0	0	1	18.5	63.9	71
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	635	730	18.73	22.07	1	16.82	7	86.5	4	576.4
Полдник											
2\12	Булочка творожная	50	50	6.2	6.2	6.6	6.6	23.3	23.3	178	178
6	Молоко или кисло-молочный	150	200	4.3	5.73	4.8	6.4	6	8	88	117
	Итого за прием	200	250	10.5	11.93	11.4	13	29.3	31.3	266	295
	Итого за день	1290	1518	39.68	45.7	3	45.62	1	179.7	1	1

5 день

<i>Завтрак</i>											
16\4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	3.7	5	4.4	5.9	19.2	25.6	131.3	175
14\10	Какао с молоком	180	200	3.51	3.9	3.15	3.5	2	22.9	121.5	135
1\13	Хлеб с маслом	15\5	25\5	1.18	1.94	3.7	3.85	7.1	11.74	67	89.4
	Итого за прием	350	425	8.39	10.84	1	13.25	4	60.24	319.8	399.4
<i>2-й завтрак</i>											
	Фрукты или сок	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
<i>Обед</i>											
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и	40	60	0.7	1	2.7	4	4.2	6.2	43	64
2\2(ч.3)	Суп картофельный с фрикадельками рыбными	180	200	1.22	1.36	2.02	2.24	8.46	9.4	59.76	66.4
36\2	Фрикадельки рыбные	20	20	3.1	3.1	0.3	0.3	0.3	0.3	16	16
2 4\8	Пюре из мяса говядины или Пудинг	60	80	12.08	16.1	10.88	14.5	1.65	2.2	153	204
3\4	Каша гречневая вязкая	120	140	3.7	4.32	3.2	3.73	16	18.67	109	1
20\10o\л	Напиток из шиповника	180	200	0.2	0.2	0.1	0.1	16.5	18.3	67.5	75
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	650	765	24.48	30.6	1	25.6	6	80.12	5	6
<i>Полдник</i>											
31\2(ч.3)	Суп-пюре из разных овощей	150	180	1.9	2.28	3	3.6	7.33	8.8	66.6	79.92
34\2	Гренки	20	30	1.7	2.6	0.2	0.3	10.7	16.1	53	79
6	Молоко или кисло-молочный	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Итого за прием	320	390	7.9	10.08	8	9.7	2	32.1	207.6	2
	Итого за день	1470	1760	41.37	52.24	3	49.27	1	190.1	1	1

6 день

<i>Завтрак</i>											
20\4 о\л	Макароны, запеченные с яйцом	130	150	5.46	6.3	7.45	8.6	1	21.3	162.5	187.5
6\1 о\л	Помидоры свежие порц	40	40	0.4	0.4	0.13	0.13	1.47	1.47	8	8
17\10	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	180	2.93	3.3	3.02	3.4	2 0.27	22.8	120	135
1\13	Хлеб с маслом	15\5	25\5	1.18	1.94	3.7	3.85	7.1	11.74	67	89.4
	Итого за прием	350	400	9.97	11.94	14.3	15.98	47.3	57.31	357.5	419.9
<i>2-й завтрак</i>											
	Сок или фрукты	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
<i>Обед</i>											
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и	40	60	0.7	1	2.7	4	3.9	5.9	42	63
1	Суп картофельный с клецками	180	200	2.61	2.9	3.06	3.4	1	15.9	95.4	106
6\8	Рагу из отварного мяса	150	180	11.3	13.6	10.4	12.4	12.3	14.8	189	227
6\10 о\л	Компот из сухофруктов	180	200	0.45	0.5	0	0	18.1	20.1	75	83
	Хлеб пшеничный	25	25	1.88	1.88	0.25	0.25	11.8	11.8	57.5	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	605	705	18.92	2	1	20.53	7	81.8	509.9	604.5
<i>Полдник</i>											
8\12 о\л	Сдоба обыкновенная	60	60	5.3	5.3	3.9	3.9	32.4	32.4	186	186
6	Молоко или кисло-молочный	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	6	8	88	117
	Итого за прием	210	260	9.65	11.1	8.7	10.3	38.4	40.4	274	303
	Итого за день	1315	1	39.14	4	4	47.61	1	1	1	1

7 день

	<i>Завтрак</i>										
21\2 2	Суп молочный с лапшой или	150	180	2.58	3.1	2.75	3.3	9	10.8	71.25	85.5
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
	Итого за прием	350	408	7.78	9.7	6.86	8.6	2	29.7	1	237.1
	<i>2-й завтрак</i>										
	Напиток "Витошка"	0	125	0	0	0	0	0	11.8	0	50
	Сок	120	0	0.48	0	0.48	0	11.8	0	56.4	0
пром	Печенье (кондитерские	20	40	1.5	3	2	4	14.9	29.8	83.2	166.4
	Итого за прием	140	165	1.98	3	2.48	4	26.7	41.6	139.6	216.4
	<i>Обед</i>										
28\1 (ч.3)	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным	40	60	0.9	1.3	4.6	6.8	2.4	3.5	55	82.2
6\2 о\л	Свекольник со сметаной	180	200	1.62	1.8	4.32	4.8	1	11.8	88.2	98
2\9	Мясо кур отварное в соусе	60	80	7.3	9.7	7.9	10.5	1.4	1.8	105	140
21\4(ч.3)	Пюре гороховое	120	130	7.38	8	2.31	2.5	1	19.1	130.8	141.7
7\10 о\л	Компот из сухофруктов и	180	200	0.36	0.4	0.1	0.1	18	20	73.8	82
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	46	57.5
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	630	735	21.04	25.72	1	25.43	6	81.25	549.8	669.4
	<i>Полдник</i>										
15\7	Суфле из рыбы с творогом	80	100	15	18.8	8.6	10.7	0.9	1.1	142	177
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
647(1)	Напиток клюквенный	150	180	0.1	0.1	0	0	12.9	15.5	52	62.1
	Итого за прием	245	300	16.2	2	8.72	1	21.1	26.3	229	285.8
	<i>Итого за день</i>	1	1	47	5	3	4	1	1	1	1

8 день

	<i>Завтрак</i>										
17\5 о\л	Пудинг из творога	130	150	18.98	21.9	13.65	15.75	2	31.4	306.8	354
1\11(ч.3)	Соус молочный	20	25	0.4	0.5	1	1.3	1.3	1.7	16.2	20.3
1\13	Хлеб с маслом	15\5	20\5	1.18	1.56	3.7	3.8	7.1	9.4	67	78.1
2	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
	Итого за прием	350	400	20.65	24.06	1	20.85	4	52.3	424.2	490.4
	<i>2-й завтрак</i>										
	Фрукты или сок	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	Итого за прием	150	200	0.6	0.8	0.6	0.8	14.7	19.6	67.7	90.27
	<i>Обед</i>										
40\1(ч.3)	Салат из отварной свеклы с сыром и растительным	40	60	1	1.6	2.9	4.4	2.6	3.9	42	63
21\2(ч.3)	Суп овощной с мясными	180	200	4.59	5.1	10.89	12.1	1	13.7	170.1	189
8\7	Запеканка из рыбы с капустой	130	130	14.7	14.7	2.5	2.5	6.5	6.5	108	108
20\10о\л	Напиток из шиповника	180	200	0.2	0.2	0.1	0.1	16.5	18.3	67.5	75
пром	Печенье (кондитерские	20	40	1.5	3	2	4	14.9	29.8	83.2	166.4
	Хлеб пшеничный	20	25	1.5	1.88	0.2	0.25	9.4	11.75	57.5	71.88
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	600	695	25.47	29.12	1	23.83	7	97.25	579.3	7
	<i>Полдник</i>										
269(1)	Биточки манные	80	100	3.2	4	2.5	3.1	19.5	24.5	113.6	142
578(1)	Соус клюквенный	20	30	0.01	0.02	0	0	2.9	4.4	11.9	17.8
6	Молоко или кисло-молочный	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Итого за прием	250	310	7.51	9.22	7.3	8.9	28.4	36.1	213.5	264.8
	<i>Итого за день</i>	1350	1605	54.23	63.2	45.2	54.38	1	2	1	1

9 день

Завтрак											
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.5	6	3.98	5.3	2	30.7	1	195
3\13	Батон с сыром	15\5	20\8	2.5	3.6	1.5	2.4	7	9.4	52	73.6
11\10	Чай с лимоном	180	205	0.1	0.1	0	0	8.3	9.2	32	36
	Итого за прием	350	413	7.1	9.7	5.48	7.7	3	49.3	2	304.6
2-й завтрак											
	Фрукты или сок	190	200	0.76	0.8	0.76	0.8	1	19.6	85.76	90.27
	Итого за прием	190	200	0.76	0.8	0.76	0.8	1	19.6	85.76	90.27
Обед											
TK20\1	Салат из отварной свеклы с	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	4.1	42	64
11\2(ч.3)	Рассольник с крупой и	180	200	1.8	2	3.87	4.3	1	13.3	94.32	104.8
319(1)	Рыба запеченная с картофелем по-русски	130	150	15.1	17.5	9.2	10.6	12.4	14.3	192	222
8\10	Кисель из клюквы	180	200	0.09	0.1	0	0	24.3	27	98.1	109
	Хлеб пшеничный	25	30	1.88	2.25	0.25	0.3	11.8	14.1	57.5	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	585	680	21.35	25.29	1	20.68	7	86.1	5	636.8
Полдник											
25\12 о\	Шаньга со сметаной	60	60	5.3	5.3	7	7	28.4	28.4	198	198
6	Молоко или кисло-молочный	150	200	4.35	5.8	4.8	6.4	6	8	88	117
	Итого за прием	210	260	9.65	11.1	11.8	13.4	34.4	36.4	286	315
	Итого за день	1335	1553	38.86	46.89	3	42.58	1	191.4	1	1

10 день

	<i>Завтрак</i>										
4\6	Омлет с картофелем	130	150	8.3	9.6	6.4	7.4	10.5	12.15	133	154
32\10 (ч.3)	Кофейный напиток с молоком (2 вар)	180	200	2.7	3	2.61	2.9	8.55	9.5	70.2	78
1\13	Батон с маслом	15\5	25\5	1.18	1.94	3.7	3.85	7.1	11.74	67	89.4
	Итого за прием	350	400	12.18	14.54	1	14.15	2	33.39	270.2	321.4
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	215	0.6	0.86	0.6	0.86	14.7	21.07	67.7	97.04
	Итого за прием	150	215	0.6	0.86	0.6	0.86	14.7	21.07	67.7	97.04
	<i>Обед</i>										
6\1 о\л	Помидоры свежие или Огурцы	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
13\2(ч.3)	Суп картофельный вегетарианский со сметаной	180	200	1.17	1.3	2.52	2.8	8.01	8.9	63	70
24\8 3	Пюре из мяса говядины или	60	80	12.1	16.1	10.8	14.5	1.6	2.1	153	204
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	1	15	74.77	81
4\10	Компот из кураги и изюма	180	200	0.27	0.3	0	0	1	20.2	73.8	82
	Хлеб пшеничный	30	30	2.3	2.3	0.3	0.3	14.1	14.1	69	69
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	630	730	20.89	26.14	1	20.75	6	75.43	4	584
	<i>Полдник</i>										
1 9\3(ч.3)	Морковь, тушенная с черносливом или Морковь,	80	100	1.12	1.4	3.2	4	8.6	10.75	71.2	89
12\10 2	Чай с молоком или	180	200	1.35	1.5	1.44	1.6	1	12.1	54.9	61
	Итого за прием	260	300	2.47	2.9	4.64	5.6	1	22.85	126.1	150
	<i>Итого за день</i>	1390	1645	36.14	44.44	3	41.36	1	1	9	1
	Итого среднее значение за10	1371	1628	45.03	54.11	4	50.03	1	1	1	1

	Среднее значение (завтрак)	3	4	12.17	14.83	1	13.91	3	48.62	313	378
	Среднее значение (2завтрак)	1	1	0.85	0.86	0.73	0.96	1	20.19	78	95
	Среднее значение (обед)	6	7	22.30	26.71	1	23.70	7	85.06	548	662
	Среднее значение (полдник)	2	3	9.70	11.72	9.60	11.47	2	32.55	235	284

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Овощи урожая прошлого года в период после 1 марта используются только после термической обработки. Сборники рецептов, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г.
3. Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
4. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах. Часть III Сборник технологических карт. – Екатеринбург: ФБУН ЕМНЦ ПОЗРПП Роспотребнадзора, ФГБОУ ВО УрГЭУ, ФБУЗ ЦГиЭ в Свердловской области 2018.