



"Утверждаю"

Заведующая МБДОУ Детский сад №2 ст. Старица

Е.В.Воробьева

01.09.2025 года

МБДОУ Детский сад №2 ст. Старица

Примерное двухнедельное меню для детей от 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 1							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	200	6,97	9,24	35,23	272,4	№ 6/2
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,77	11,9	18,3	194,34	№ 1/7
	Кофейный напиток	200	3,8	4,8	28,92	189,56	№ 2/3
	Итого за завтрак:	445	15,54	25,94	82,45	656,3	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,85	3,3	6,95	72,5
	Суп картофельный с клецками, окорочками	200	3,64	2,48	15,06	119,65	№ 8/5
	Овощное рагу с мясом	200	13,36	13,82	23,48	324	№ 9/29
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	200	0,2	0	19,2	72	№ 2/9
	Итого за обед:	740	24,35	21,4	101,79	774,85	
	Полдник	Биточки манные с повидлом	130	5,54	10,07	28,77	179,8
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	№ 12/2
	Итого за полдник:	450	14,12	13,67	76,77	368,86	
	Итого за день:	1635	54,01	61,01	261,01	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,76	9,4	32,7	234,9	№ 6/4
	Бутерброды с маслом	40	2,93	9,7	18,16	173,88	№ 1/6
	Какао	200	4,2	4,2	25,34	181,18	№ 2/2
	Итого за завтрак:	440	13,89	23,3	76,2	589,96	
	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,57	3,58	5,93	60,45
	Свекольник с окорочками, сметаной	200	1,8	4,4	15,8	111,6	№ 8/14
	Жаркое по-домашнему с окорочками	200	7,62	8,86	19,4	243,74	№ 9/39
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Кисель	200	0	0	52,4	169,2	№ 2/12
	Итого за обед:	740	16,29	18,64	130,63	771,69	
	Полдник	Запеканка творожная	130	15,25	14,23	29,3	321,1
	со сгущенкой	20	1,58	1,74	10,88	64,2	
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Итого за полдник:	350	23,83	19,07	54,18	438,36	
	Итого за день:	1530	54,01	61,01	261,01	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 3							
Завтрак	Молочная вермишель с маслом	200	8,04	9,6	21,24	197,4	№ 8/3
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,77	11,9	18,3	194,34	№ 1/7
	Кофейный напиток	200	3,8	4,8	28,92	189,56	№ 2/3
	Итого за завтрак:	445	16,61	26,3	68,46	581,3	
	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,55	3,3	6,55	73,5
	Борщ с окорочками, сметаной	200	2,8	4,4	11,7	119	№ 8/19
	Котлета рыбная паровая	80	13,1	9,14	14,86	165,82	№ 9/11
	Картофельное пюре	130	3,65	8,16	19,72	158,95	№ 9/38
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	200	0,4	0	29,2	92	№ 2/10
	Итого за обед:	750	26,8	26,8	119,13	795,97	
	Полдник	Булочка сдобная	80	8,79	7,52	45,12	290,4
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Киви	100	0,8	0,4	8,1	47	№ 12/4
	Итого за полдник:	380	10,59	7,92	73,42	422,74	
	Итого за день:	1575	54	61,02	261,01	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,66	8,99	32,64	216,4	№ 6/1
	Бутерброды с маслом	40	2,93	9,7	18,16	173,88	№ 1/6
	Какао	200	4,2	4,2	25,34	181,18	№ 2/2
	Итого за завтрак:	440	12,79	22,89	76,14	571,46	
	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	2,15	5,5	53
	Суп картофельный с рыбой	200	5,2	4,2	26,4	120	№ 8/11
	Ленивые голубцы с мясом	200	12,9	17,5	39,83	497,8	№ 9/33
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	200	0,2	0	19,2	72	№ 2/9
	Итого за обед:	700	22,3	24,45	107,63	825,5	
	Полдник	Омлет	120	7,42	8,88	21,84	150
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Бананы	100	1,51	0,51	21	96	№ 12/2
	Итого за полдник:	460	18,93	13,69	77,24	403,06	
	Итого за день:	1600	54,02	61,03	261,01	1800,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1. День 5							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	200	6,86	9,95	26,8	241,38	№ 6/6
	Бутерброды с маслом, сыром	45	4,77	11,9	18,3	194,34	№ 1/7
	Кофейный напиток	200	3,8	4,8	28,92	189,56	№ 2/3
	Итого за завтрак:	445	15,43	26,65	74,02	625,28	
	Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,48	3,59	5,22	74,56
	Щи из св. капусты с окорочками, сметаной	200	2,4	4,6	7,4	115	№ 8/15
	Гуляш	70	6,71	6,76	15,66	145,48	№9/22
	Каша гречневая с маслом	130	14,74	11,95	12,8	167,56	№ 6/8
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	200	0,4	0	19,2	72	№ 2/7
	Итого за обед:	740	31,03	28,7	97,38	761,3	
	Полдник	Блинчики	130	6,07	5,26	46,61	241,09
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 12/7
	Итого за полдник:	450	7,55	5,66	89,61	413,43	
	Итого за день:	1635	54,01	61,01	261,01	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 1							
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	200	8,7	11,03	39,65	297,8	№ 6/5
	Бутерброды с маслом	40	2,93	9,7	18,16	173,88	№ 1/6
	Какао	200	4,2	4,2	25,34	181,18	№ 2/2
	Итого за завтрак:	440	15,83	24,93	83,15	652,86	
	Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,55	3,3	6,55	73,5
	Суп гороховый с окорочками	200	2,75	4,89	35,9	181,68	№ 8/8
	Овощное рагу с мясом	200	13,36	13,82	23,48	324	№ 9/29
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	200	0,4	0	29,2	92	№ 2/10
	Итого за обед:	700	20,36	22,61	111,83	753,88	
	Полдник	Омлет	120	7,42	8,88	21,84	150
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Груши	100	0,4	0,29	9,79	86,22	№ 12/3
	Итого за полдник:	460	17,82	13,47	66,03	393,28	
	Итого за день:	1600	54,01	61,01	261,01	1800,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 2							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	200	6,76	9,4	32,7	234,9	№ 6/4
	Бутерброды с маслом, сыром	55	8,27	14,5	17,48	237,53	№ 1/7
	Кофейный напиток	200	3,8	4,8	28,92	189,56	№ 2/3
	Итого за завтрак:	455	18,83	28,7	79,1	661,99	
	Обед	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	50	0,7	2,15	5,5	53
	Щи из св. капусты с окорочками, сметаной	200	2,4	4,6	7,4	115	№ 8/15
	Гуляш	70	6,71	6,76	15,66	145,48	№9/22
	Макароны отварные с маслом	130	3,2	3,65	32,85	143,42	№ 6/14
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	200	0,4	0	19,2	72	№ 2/7
	Итого за обед:	740	19,71	18,96	117,71	715,6	
	Полдник	Сырники из творога со сгущенкой	130	6,89	8,51	39,32	305,16
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Итого за полдник:	350	15,47	13,35	64,2	422,42	
	Итого за день:	1545	54,01	61,01	261,01	1800,01	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 3							
Завтрак	Молочная вермишель с маслом	200	7,04	8,93	22,24	197,2	№ 8/3
	Бутерброды с маслом	40	2,93	9,7	18,16	173,88	№ 1/6
	Какао	200	4,2	4,2	25,34	181,18	№ 2/2
	Итого за завтрак:	440	14,17	22,83	65,74	552,26	
	Обед	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	50	0,85	3,3	6,95	72,5
	Свекольник с окорочками, сметаной	200	1,8	4,4	15,8	111,6	№ 8/14
	Рыба, припущенная в молоке	80	16,85	12,61	21,38	223,27	№ 9/6
	Картофельное пюре	130	3,65	8,16	19,72	158,95	№ 9/38
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, изюма	200	0,2	0	19,2	72	№ 2/9
	Полдник	Итого за обед:	750	29,65	30,27	120,15	825,02
	Булочка сдобная	80	8,79	7,52	45,12	290,4	№ 10/12
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 12/7
	Итого за полдник:	380	10,19	7,92	75,12	422,74	
	Итого за день:	1570	54,01	61,02	261,01	1800,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 4							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	5,66	8,99	32,64	216,4	№ 6/1
	Бутерброды с маслом, сыром	55	8,27	14,5	17,48	237,53	№ 1/7
	Кофейный напиток	200	3,8	4,8	28,92	189,56	№ 2/3
	Итого за завтрак:	455	17,73	28,29	79,04	643,49	
	Обед	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,57	3,58	5,93	60,45
	Суп картофельный с рыбой	200	5,2	4,2	26,4	120	№ 8/11
	Картофельное пюре	90	2,53	5,65	13,65	110,04	№ 9/38
	Тушеная капуста с мясом	130	7,9	9,77	6,44	189,18	№ 9/36
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из св. яблок, кураги	200	0,4	0	29,2	92	№ 2/10
	Итого за обед:	760	22,9	25	118,72	758,37	
Полдник	Запеканка манная	130	4,8	4,15	15,27	209,1	№ 6/19
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Чай сладкий	200	7	3,1	14	53,06	№ 2/4
	Бананы	100	1,5	0,5	21	96	№ 12/2
	Итого за полдник:	450	13,38	7,75	63,27	398,16	
	Итого за день:	1665	54,01	61,04	261,03	1800,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2. День 5							
Завтрак	Каша молочная Дружба с маслом.	200	9,2	10,8	26,2	236,81	№ 6/7
	Бутерброды с маслом	40	2,93	9,7	18,16	173,88	№ 1/6
	Какао	200	4,2	4,2	25,34	181,18	№ 2/2
	Итого за завтрак:	440	16,33	24,7	69,7	591,87	
	Обед	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,48	3,59	5,22	74,56
	Борщ с окорочками, сметаной	200	2,8	4,4	11,7	119	№ 8/19
	Плов с мясом	200	20,15	20,86	28,48	342,45	№ 9/3
	Хлеб пшеничный	40	3	1,2	20,4	104	№ 1/1
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	82,7	№ 1/2
	Компот из кураги, изюма	200	0,4	0	19,2	72	№ 2/7
	Итого за обед:	740	30,13	30,65	101,7	794,71	
	Полдник	Блинчики	130	6,07	5,26	46,61	241,09
	с повидлом	20	0,08	0	13	40	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	85,34	№ 3/4
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	47	№ 12/7
	Итого за полдник:	450	7,55	5,66	89,61	413,43	
	Итого за день:	1630	54,01	61,01	261,01	1800,01	

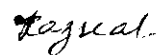
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Итого за весь период:		15985	540,1	610,17	2610,12	18000,14	
Среднее значение за период:		1598,5	54,01	61,017	261,012	1800,014	

Заведующая детским садом:



Воробьева Е.В.

Зам. зав. по АХЧ:



Казначеева Н.Ю.