

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад «Дюймовочка» г.Вуктыл**

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МБДОУ «Детский  
сад «Дюймовочка» г.Вуктыл  
от « 30 » августа 2024 года  
№ 73

**Примерное двухнедельное меню**  
Возрастная категория: от 1 года 3 месяцев до 8 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
		Сад	Ясли	Б	Ж	У		
Неделя 1 День 1 (понедельник)								
завтрак:								
	Каша манная молочная жидкая	200	150	3,9/ 4,9	7,08/ 5,31	30,91/ 23,18	215,4/171,24	277
	Кофейный напиток с молоком (или Кофейный напиток на сгущенном молоке)	180	160	1,4/ 1,05	0,02/ 0,02	17,35 /13,01	75,18/56,39	514 (512)
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,84/ 1,3	29,16/ 13,33	17,5/ 8,00	343,74/157,14	107
второй завтрак:								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532

обед:								
	Салат из свёклы с солеными огурцами	50	40	0,86/ 0,65	6,06/ 4,55	4,38/ 3,29	75,95/56,96	63
	Суп картофельный с клецками	200	150	1,22/ 0,97	2,72/ 2,18	6,67/ 5,34	65,37/52,3	160
	Плов из отварной говядины	200	150	27,29/ 21,83	21,25/ 17,00	38,34/ 30,67	453,75/363,00	380
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,33/ 0,25	0,2/ 0,15	21,87/ 16,4	90,58/67,94	522
полдник:								
	Молоко кипяченое	200	200	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
ужин:								
	Капуста тушеная	160	130	3,93/3,14	4,85/3,88	20,18/16,14	130,74/104,59	435
	Котлета или биточек рыбный	70	60	10,14/ 8,69	1,65/ 1,42	4,00/ 3,43	71,54/61,32	356
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	506
<b>Итого за первый день:</b>							<b>2021/1523,06</b>	
День 2 (вторник)								
завтрак:								
	Каша гречневая вязкая	200	150	6,87/ 5,49	9,49/ 7,59	24,67/ 19,74	213,67/171,19	263
	Какао с молоком (или Какао с молоком сгущенным)	180	160	3,39/ 2,54	0,7/ 0,53	32,73/ 24,55	150,87/113,15	509 (510)
	Бутерброд с сыром	30/5/5	30/5/5	10,34/ 6,67	14,74/ 9,51	15,31/ 9,88	235,18/151,73	105
второй завтрак:								
	Фрукт свежий							
обед:								
	Щи из свежей капусты	200	150	1,58/ 1,27	4,39/ 3,51	6,49/ 5,19	83,99/67,19	154
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	110	3,10/2,48	5,70/4,56	31,80/25,44	131,00/104,80	441, 435
	Котлета (биточек, пшеница)	70	60	12,54/10,75	11,80/10,12	10,12/8,59	196,46/168,40	391

	Компот из клюквы и брусники	200	150	0,63/ 0,26/	0,26/ 0,2	40,15/ 30,11	165,4/124,05	525
полдник:								
	Кисломолочный напиток	200	200	5,6/ 4,2	4,38/ 3,29	8,18/ 6,14	94,52/70,89	530, 531
	Мучное кулинарное изделие (сдоба домашняя)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	554, 555, 556, 563, 564, 567, 568, 569, 571, 573, 575, 576, 577, 579, 587, 593, 600
ужин:								
	Блюдо из творога	150	150	14,91/ 11,93	10,51/ 8,41	10,57/ 8,45	256,83/205,46	323, 324, 326, 328, 329, 330, 335, 339
	Соус молочный	50	50	1,30/0,78	3,54/2,12	7,88/4,73	60,6/36,36	446
	Чай с сахаром	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за второй день:</b>							<b>1862,82/1363,48</b>	
День 3 (среда)								
завтрак:	Каша «Дружба»	200	150	5,27/ 3,95	11,31/ 8,49	22,69/ 17,02	215,3/161,5	275
	Кофейный напиток с молоком (или Кофейный напиток на сгущенном молоке)	180	160	1,4/ 1,05	0,02/ 0,02	17,35/ /13,01	75,18/56,39	514 (512)
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,84/ 1,3	29,16/ 13,33	17,5/ 8,00	343,74/157,14	107
второй завтрак:								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								

	Овощи натуральные соленые или свежие	50	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Суп картофельный с бобовыми	200	150	5,24/ 4,19	5,61/ 4,49	14,69/ 11,75	143,42/114,74	158
	Азу	200	160	19,34/	17,25/	22,04/	320,79/256,63	375

				15,47	13,8	17,63		
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,33/ 0,25	0,2/ 0,15	21,87/ 16,4	90,58/67,94	522
полдник:								
	Молоко кипяченое	200	200	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
ужин:								
	Овощи в молочном соусе	150	150	9,22/ 7,37	11,13/ 8,9	44,92/ 35,93	330,62/264,5	212
	Котлета или биточек рыбный	50	50	7,7/ 6,6	16,73/ 14,34	0,00/ 0,00	181,37	356
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	506
<b>Итого за третий день:</b>							<b>2416,98/1734,3</b>	
День 4 (четверг)								
завтрак:								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	5,71/ 4,28	5,25/ 3,94	17,25/ 12,94	143,14/107,35	180
	Какао с молоком (или Какао с молоком сгущенным)	180	160	3,39/ 2,54	0,7/ 0,53	32,73/ 24,55	150,87/113,15	509 (510)
	Бутерброд с сыром	30/5/5	30/5/5	10,34/ 6,67	14,74/ 9,51	15,31/ 9,88	235,18/151,73	105
второй завтрак:								

	Фрукт свежий							
обед:								
	Салат из овощей	50	40	1,17/ 0,88	6,06/ 4,55	3,92/ 2,94	79,45/59,59	16, 17, 18, 21, 23, 26
	Суп крестьянский с крупой	200	200	2,03/ 1,62	5,26/ 4,21	11,37/ 9,09	106,59/85,27	169
	Картофельное пюре	150	110	3,08/ 2,46	6,36/ 5,09	14,09/ 11,27	145,29/116,23	441
	Блюдо из печени	70	60	10,24/ 8,78	9,37/ 8,03	3,79/ 3,25	140,41/120,35	408, 409, 411
	Компот из клюквы и брусники	200	150	0,63/ 0,47	0,26/ 0,2	40,15/ 30,11	165,4/124,05	525

полдник:								
	Молоко кипяченое	200	150	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (сдоба домашняя)	60	40	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	554, 555, 556, 563, 564, 567, 568, 569, 571, 573, 575, 576, 577, 579, 587, 593, 600
ужин:								
	Яйцо отварное	50	50	1,74/ 1,05	9,4/ 5,64	2,44/ 1,46	109,37/65,62	310
	Салат «Степной»	150	150	0,9/ 0,68	6,12/ 4,59	4,73/ 3,55	78,01/58,51	33
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за четвертый день:</b>							<b>1728,07/1321,72</b>	
День 5 (пятница)								
завтрак:								
	Каша пшеничная вязкая	200	150	7,79/ 5,85	9,1/ 7,42	35,91/ /26,93	266,89/200,17	270
	Кофейный напиток с молоком (или Кофейный напиток на сгущенном молоке)	180	160	1,4/ 1,05	0,02/ 0,02	17,35/ /13,01	75,18/56,39	514 (512)
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,84/ 1,3	29,16/ 13,33	17,5/ 8,00	343,74/157,14	107
второй завтрак:								

	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								
	Свекольник	200	150	2,18/ 1,74	4,41/ 3,53	12,09/ 9,67	115,78/92,62	145
	Голубцы ленивые	200	180	18,74/ 14,48	18,22/ 14,08	7,74/ 5,98	313,90/242,56	382
	Овощи натуральные соленые или свежие	50	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. –

								М.:ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,33/ 0,25	0,2/ 0,15	21,87/ 16,4	90,58/67,94	522
полдник:								
	Кисломолочный напиток	200	200	5,6/ 4,2	4,38/ 3,29	8,18/ 6,14	94,52/70,89	530, 531
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
ужин:								
	Свекла, тушенная в сметане или молочном соусе	150	150	16,99/ 13,59	10,61/ 8,49	20,68/ 16,54	250,7/200,56	205
	Блюдо из рыбы	50	30	3,60/0,22	0,43/0,23	2,76/1,67	16,40/9,84	343, 345, 346, 347, 348, 349, 353, 360
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	506
<b>Итого за пятый день:</b>							<b>2004,9/1437,82</b>	
Неделя 2								
День 6 (понедельник)								
завтрак:								
	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	6,18/ 4,64	7,11/ 5,33	37,08/ 27,81	240,12/180,09	283
	Какао с молоком (или Какао с молоком сгущенным)	180	160	3,39/ 2,54	0,7/ 0,53	32,73/ 24,55	150,87/113,15	509 (510)
	Бутерброд с сыром	30/5/5	30/5/5	10,34/ 6,67	14,74/ 9,51	15,31/ 9,88	235,18/151,73	105
второй завтрак:								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								
	Суп кудрявый	200	150	2,27/ 1,81	2,92/ 2,33	12,35/ 9,88	103,21/82,57	б/н стр.21
	Каша гречневая рассыпчатая	150	110	5,53/ 4,42	6,23/ 4,99	33,85/ 27,08	220,41/176,33	252
	Гуляш из говядины	70	60	12,5/ 9,38	14,34/ 10,76	5,88/ 4,41	202,58/151,94	378

	Овощи натуральные соленые или свежие	50	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Компот из клюквы и брусники	200	150	0,63/ 0,47	0,26/ 0,2	40,15/ 30,11	165,4/124,05	525
<b>полдник:</b>								
	Молоко кипяченое	200	200	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
<b>ужин:</b>								
	Макароны с сыром	150	150	3,15/ 2,52	25,5/ 20,4	18,33/ 14,66	317,38/253,9	IV/6
	Яйцо отварное	50	50	1,74/ 1,05	9,4/ 5,64	2,44/ 1,46	109,37/65,62	310
	Чай с сахаром	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за шестой день:</b>							<b>2178,01/1693,91</b>	
<b>День 7 (вторник)</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша ячневая вязкая	200	150	5,06/ 3,9	10,47/ 7,85	38,27/ /28,7	271,26/203,45	270
	Кофейный напиток с молоком (или Кофейный напиток на сгущенном молоке)	180	160	1,4/ 1,05	0,02/ 0,02	17,35/ /13,01	75,18/56,39	514 (512)
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,84/ 1,3	29,16/ 13,33	17,5/ 8,00	343,74/157,14	107
<b>второй завтрак:</b>								
	Фрукт свежий							
<b>обед:</b>								
	Борщ с капустой и	200	150	9,56/ 7,65	16,48/ 13,19	3,65/ 2,92	201,19/160,95	142



	картофелем							
	Картофельное пюре	150	110	3,10/2,48	5,704,56	31,80/25,44	131,00/104,80	441
	Тефтели из говядины в молочном соусе	70	60	8,98/ 7,7	13,96/ 11,97	10,68/ 9,15	204,28/175,1	398
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,33/ 0,25	0,2/ 0,15	21,87/ 16,4	90,58/67,94	522
полдник:								
	Кисломолочный напиток	200	200	5,6/ 4,2	4,38/ 3,29	8,18/ 6,14	94,52/70,89	530, 531
	Мучное кулинарное изделие (сдоба домашняя)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	554, 555, 556, 563, 564, 567, 568, 569, 571, 573, 575, 576, 577, 579, 587, 593, 600
ужин:								
	Блюдо из творога	150	150	14,91/ 11,93	10,51/ 8,41	10,57/ 8,45	256,83/205,46	323, 324, 326, 328, 329, 330, 335, 339
	Соус шоколадный (или Соус молочный сладкий)	50	30	1,30/0,78	3,54/2,12	7,88/4,73	60,60/36,36	487 (452)
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	506
<b>Итого за седьмой день:</b>							<b>1891,92/1421,97</b>	
День 8 (среда)								
завтрак:								
	Суп молочный с крупой	200	200	4,81/ 3,61	5,17/ 3,88	16,52/ 12,39	134,16/100,62	179
	Какао с молоком (или Какао с молоком сгущенным)	200	200	3,39/ 2,54	0,7/ 0,53	32,73/ 24,55	150,87/113,15	509 (510)
	Бутерброд с сыром	30/5/5	30/5/5	10,34/ 6,67	14,74/ 9,51	15,31/ 9,88	235,18/151,73	105
второй завтрак:								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								
	Рассольник «Ленинградский»	200	150	2,09/ 1,67	5,37/ 4,30	12,77/ 10,22	122,34/97,87	148

	Жаркое по-домашнему	180	150	22,25/ 17,19	22,82/ 17,63	17,17/ 13,27	363,06/280,55	379
	Овощи натуральные соленые или свежие	50	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.:ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Компот из клюквы и брусники	200	150	0,63/ 0,47	0,26/ 0,2	40,15/ 30,11	165,4/124,05	525
полдник:								
	Молоко кипяченое	200	200	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
ужин:								
	Рагу из овощей	150	150	2,75/ 2,2	6,23/ 4,99	12,31/ 9,85	120,38/96,3	210
	Яйцо отварное	50	50	1,74/ 1,05	9,4/ 5,64	2,44/ 1,46	109,37/65,62	310
	Чай с сахаром	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за восьмой день:</b>							<b>1774,57/1377,8</b>	
День 9 (четверг)								
завтрак:								
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	150	7,42/ 5,57	7,26/ 5,44	36,39/ 27,29	243,73/182,8	279
	Кофейный напиток с молоком (или Кофейный напиток на сгущенном молоке)	180	160	1,4/ 1,05	0,02/ 0,02	17,35/ /13,01	75,18/56,39	514 (512)
	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	2,84/ 1,3	29,16/ 13,33	17,5/ 8,00	343,74/157,14	107
второй завтрак								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								

	Салат из овощей	50	40	1,17/ 0,88	6,06/ 4,55	3,92/ 2,94	79,45/59,59	16, 17, 18, 21, 23, 26
	Суп с мясными фрикадельками	200	150	3,82/ 3,06	5,13/ 4,1	16,19/ 12,95	126,14/100,91	163
	Картофель отварной	150	110	2,76/ 2,21	7,17/ 5,74	16,43/ 13,14	129,54/103,63	438
	Блюдо из печени	70	60	10,24/ 8,78	9,37/ 8,03	3,79/ 3,25	140,41/120,35	408, 409, 411
	Компот из смеси сухофруктов	200	150	0,33/ 0,25	0,2/ 0,15	21,87/ 16,4	90,58/67,94	522
<b>ПОЛДНИК:</b>								
	Молоко кипяченое	200	200	5,59/ 4,19	6,38/ 4,79	10,08/ 7,56	120,12/90,09	529
	Мучное кулинарное изделие (сдоба домашняя)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	554, 555, 556, 563, 564, 567, 568, 569, 571, 573, 575, 576, 577, 579, 587, 593, 600
<b>ужин:</b>								
	Омлет натуральный	160	160	8,62/ 6,89	13,23/ 10,58	2,34/ 1,87	162,89/130,31	311
	Овощи натуральные соленые или свежие	40	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Чай с лимоном	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за девятый день:</b>							<b>1862,82/1363,48</b>	
<b>День 10 (пятница)</b>								
<b>завтрак:</b>								
	Каша кукурузная	200	150	17,64/ 14,11	12,21/ 9,77	15,73/ 12,59	246,59/197,27	XI/3
	Какао с молоком (или Какао с молоком сгущенным)	180	160	3,39/ 2,54	0,7/ 0,53	32,73/ 24,55	150,87/113,15	509 (510)
	Бутерброд с сыром	30/5/5	30/5/5	10,34/	14,74/	15,31/	235,18/151,73	105

				6,67	9,51	9,88		
второй завтрак:								
	Сок фруктовый	200	200	1/1	0/0	20,2/ 20,2	92/92	532
обед:								
	Овощи натуральные соленые или свежие	50	40	0,66/0,5	0,06/0,05	1,44/1,08	9,6/7,2	Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под ред. М. П. Могильного. – М.: ДеЛи принт, 2005, № рецептуры 70
	Суп с рыбными консервами (или Суп картофельный с рыбой)	200	150	2,77/ 2,22	2,95/ 2,36	15,14/ 12,11	113,55/90,84	168 (165)
	Пюре из гороха	150	110	25,61/ 19,79	25,85/ 19,98	20,76/ 16,04	418,11/323,09	427
	Котлета (биточек, шницель)	70	60	12,54/10,75	11,80/10,12	10,12/8,59	196,46/168,40	391
	Компот из клюквы и брусники	200	150	0,63/ 0,47	0,26/ 0,2	40,15/ 30,11	165,4/124,05	525
полдник:								
	Кисель	200	200	5,6/ 4,2	4,38/ 3,29	8,18/ 6,14	94,52/70,89	517
	Мучное кулинарное изделие (кондитерское изделие)	60	45	7,49/ 6,42	14,2/ 12,17	30,91/ 26,5	281,96/241,68	602, 603, 604
ужин:								
	Оладьи с джемом	200	200	28,5/ 21,19	21,57/ 16,18	28,51/ 21,39	423,51/317,64	551
	Чай с сахаром	200	200	0,06/ 0,05	0,01/ 0,01	15,25/ 11,44	62,5/46,88	505
<b>Итого за десятый день:</b>							<b>1862,82/1363,48</b>	
<b>Итого за весь период:</b>							<b>19602,27/14601,02</b>	
<b>Среднее значение за</b>							<b>1960,23/1460,10</b>	

период:								
<p>Содержание  белков,                    жиров,  углеводов                в  меню                    за                    период  в                    %                    от  калорийности</p>							<p><b>Белки</b> –  12 - 15% от  калорийности рациона;  <b>Жиры</b> –  30 - 32% от  калорийности рациона  <b>Углеводы</b> –  55 - 58% от  калорийности рациона</p>	