

Утверждаю:

Заведующий МДОУ Захаровский  
Детский сад №2 В.В. Азоркина



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
для питания детей, посещающих муниципальное дошкольное образовательное  
учреждение Захаровский детский сад №2**

*Меню разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения. При составлении меню использовался «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов» под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. Москва, издательство ДеЛи принт, 2011 год, 584с.*

*Меню разработано для возрастной категории с 2 до 3 лет и с 3 до 7 лет,  
продолжительность пребывания в учреждении 10,5 часов.*



2-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	94	150	2.39	4.2	11.98	95.61	200	3.79	5.48	19.03	141
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
	Бутерброд с сыром	3	30/10	4.33	6.82	12.13	127.33	40/15	6.29	8.4	16.96	168.66
<b>Итого</b>				<b>9.87</b>	<b>13.74</b>	<b>37.07</b>	<b>311.94</b>		<b>13.75</b>	<b>17.07</b>	<b>51.81</b>	<b>416.66</b>
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3.5	3.1	5.6	70.60	150	5.1	4.6	8.4	105.90
Обед	Суп картофельный с вермишелью	82	150	4.3	3.9	14.10	109	200	5.8	5.2	18.80	145.20
	Гуляш из отварного мяса	277	80	10.28	8.27	2.64	126	100	13.75	10.86	3.49	166.66
	Каша перловая рассыпчатая	165	100	8.86	5.98	39.81	248	150	11.79	6.77	53.06	320
	Чай с лимоном	393	180	0.07	0.01	7.1	29	200	0.13	0.02	11.33	45
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>25.49</b>	<b>18.52</b>	<b>73.67</b>	<b>564</b>		<b>34.11</b>	<b>23.33</b>	<b>100.04</b>	<b>746.20</b>
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком	231	50/15	8.16	7.21	6.64	163.8	90/30	10.49	9.26	21.4	210.6
	Сок фруктовый	399	100	0.75	0.00	15.15	64	100	0.75	0.00	15.15	64
<b>Итого</b>				<b>8.91</b>	<b>7.21</b>	<b>21.79</b>	<b>227.80</b>		<b>11.24</b>	<b>9.26</b>	<b>36.55</b>	<b>274.60</b>
<b>Всего</b>				<b>47.77</b>	<b>42.57</b>	<b>138.13</b>	<b>11174.34</b>		<b>64.2</b>	<b>54.26</b>	<b>197.16</b>	<b>1543.4</b>

3-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с пшеном	94	150	4.23	1.24	29.26	145	200	5.64	1.65	37.38	187
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2.01	3.87	12.13	91.33	40	2.81	3.97	16.96	114.66
<b>Итого</b>				8.58	7.11	52.02	306.33		11.3	8.03	68.70	392.66
2-й завтрак	Свежие фрукты	368	100	0.36	0.36	8.82	39.6	100	0.36	0.36	8.82	39.6
Обед	Суп картофельный с горохом	81	180	5	4.21	13.06	107	200	5.49	5.27	16.32	134
	Рыба тушеная с овощами	247	60	5.74	2.89	1.54	55	80	7.66	3.85	2.2	74
	Рис отварной	315	120	2.673	3.938	26.906	153.78	150	3.159	4.654	31.80	181.74
	Компот из с/ф	376	180	0.33	0.02	20.83	84.75	200	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				15.723	11.418	72.356	452.53		19.349	14.274	88.67	560.78
Полдник	Омлет натуральный	215	80	6.13	7.6	7.19	124.23	100	7.67	9.49	9.89	155.29
	Салат из консервированной кукурузы	13	40	1.3	2.78	3.61	44.68	60	1.72	3.71	4.92	59.58
	Чай с сахаром	392	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.06	0.02	9.99	40
	Печенье		12	2.3	5.6	20.1	139.5	20	3.8	9.3	33.50	232.50
<b>Итого</b>				9.77	15.99	37.89	336.41		13.25	22.52	58.30	487.37
<b>Всего</b>				34.433	34.878	171.09	1134.87		44.259	45.184	224.49	1480.41

4-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный манный	94	150	2.4	3.82	16.1	108	200	3.4	4.83	26.31	121
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
	Закрытый бутерброд с повидлом	5	30/15	2.03	3.21	22.55	127.63	40/15	2.7	4.28	30.06	170.17
<b>Итого</b>				<b>7.58</b>	<b>9.75</b>	<b>51.61</b>	<b>324.63</b>		<b>9.77</b>	<b>12.30</b>	<b>72.19</b>	<b>398.17</b>
2-й завтрак	Кисломолочный напиток	401	100	3.5	3.1	5.6	70.60	150	5.1	4.6	8.4	105.90
Обед	Суп с рыбными консервами	87	150	5.8	3.3	7.66	85.55	200	9.67	5.49	12.77	142.58
	Плов из птицы	304	180	11.34	9.57	20.07	211.50	200	17.01	14.35	30.10	317.25
	Компот из свежих фруктов	372	150	0.12	0.12	17.91	73.20	180	0.14	0.14	21.49	87.84
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				19.24	13.35	55.66	422.25		29.46	20.46	77.72	617.01
Полдник	Макаронные изделия с сахаром	205	150/15	6.61	4.78	41.40	235	200/20	9.2	7.06	54.37	318
	Кисель из повидла	383	150	0.43	0.04	22.65	92.70	180	0.51	0.50	27.18	111.24
<b>Итого</b>				<b>7.04</b>	<b>4.82</b>	<b>64.05</b>	<b>327.70</b>		<b>9.71</b>	<b>7.56</b>	<b>81.55</b>	<b>429.24</b>
<b>Всего</b>				<b>37.36</b>	<b>31.02</b>	<b>176.92</b>	<b>1145.18</b>		<b>54.04</b>	<b>44.92</b>	<b>239.86</b>	<b>1550.32</b>

5-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал

		ры										
<b>Завтрак</b>	Суп молочный гречневый	94	155	4.67	4.86	20.94	146	205	6.21	5.28	27.9	184
	Чай с лимоном	393	180	0.07	0.01	7.1	29	200	0.13	0.02	11.33	45
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2.01	3.87	12.13	91.33	40	2.81	3.97	16.96	114.66
<b>Итого</b>				<b>6.75</b>	<b>8.74</b>	<b>40.17</b>	<b>266.33</b>		<b>9.15</b>	<b>9.27</b>	<b>56.19</b>	<b>343.66</b>
<b>2-й завтрак</b>	Сок фруктовый	399	100	0.75	0.00	15.15	64	100	0.75	0.00	15.15	64
<b>Обед</b>	Рассольник Ленинградский	76	180	1.68	4.09	13.27	96.60	200	2.1	5.11	16.59	120.75
	Котлета рубленая из птицы	305	60	5.44	4.04	5.49	103	80	8.88	6.08	8.99	141
	Макароны отварные	204	110	4.224	0.605	22.836	113.74	130	4.992	0.715	26.988	134.42
	Соус сметанный с томатом	355	20	0.34	1.00	1.40	16	40	0.70	2.00	2.81	32.04
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>13.994</b>	<b>10.115</b>	<b>73.846</b>	<b>466.09</b>		<b>19.712</b>	<b>14.40</b>	<b>93.73</b>	<b>599.25</b>
<b>Полдник</b>	Булочка Российская	474	35	2.46	2.80	19.44	113.16	40	2.81	3.20	22.21	129.33
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
<b>Итого</b>				<b>11.31</b>	<b>9.93</b>	<b>19.60</b>	<b>252.80</b>		<b>14.16</b>	<b>12.93</b>	<b>37.22</b>	<b>317.60</b>
<b>Всего</b>				<b>32.804</b>	<b>28.785</b>	<b>148.77</b>	<b>1049.22</b>		<b>43.772</b>	<b>36.60</b>	<b>202.29</b>	<b>1260.51</b>

6-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<b>Завтрак</b>	Вермишель молочная	93	150	3.322	3.08	10.032	81.18	200	3.926	3.64	11.856	95.94
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91

	Бутерброд с сыром	3	30/10	4.33	6.82	12.13	127.33	40/15	6.29	8.4	16.96	168.66
<b>Итого</b>				9.992	11.9	32.792	278.51		13.066	14.45	43.176	355.60
<b>2й завтрак</b>	Сок фруктовый	399	100	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	100	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>	Борщ с мясом	62	180	7.91	5.81	10.98	128	200	9.89	7.27	13.73	160
	Гречка отварная	165	110	8.86	5.98	39.81	248	150	11.79	6.77	53.06	320
	Гуляш из отварного мяса	277	80	10.28	8.27	2.64	126	100	13.75	10.86	3.49	166.66
	Напиток лимонный	398	150	0.07	0.01	7.1	29	180	0.13	0.02	11.30	45
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>29.1</b>	<b>20.43</b>	<b>70.55</b>	<b>583</b>		<b>38.20</b>	<b>25.40</b>	<b>94.94</b>	<b>761</b>
<b>Полдник</b>	Яйцо отварное	213	40	5.1	4.6	0.3	63	40	5.1	4.6	0.3	63
	Салат из консервированного горошка	10	40	1.34	2.33	2.81	37.62	60	1.78	3.1	3.74	50.16
	Чай с сахаром	392	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.06	0.02	9.99	40
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
	Печенье		12	2.3	5.6	20.1	139.50	20	3.8	9.3	33.5	232.5
<b>Итого</b>				10.76	12.9	20.12	320.12		13.38	17.5	60.89	455
<b>Всего</b>				50.602	45.23	138.612	1245.63		65.396	57.35	214.156	1635.60

7-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный рисовый	94	150	2.39	4.2	11.98	95.61	200	3.79	5.48	19.03	141.8
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2.01	3.87	12.13	91.33	40	2.81	3.97	16.96	114.66
<b>Итого</b>				7.55	10.79	37.07	275.94		10.27	12.64	51.81	363.46



<b>2-й завтрак</b>	Кисломолочный продукт	401	100	3.5	3.1	5.6	70.6	150	5.1	4.6	8.4	105.9
<b>Обед</b>	Суп картофельный	77	150	2.13	2.24	13.71	83.60	200	2.67	2.80	17.13	104.50
	Гренки из пшеничного хлеба	115\1	15	1.2	0.5	7.5	39.3	20	2	0.8	10	45.6
	Птица тушеная	301	50	17.92	14.58	5.62	225	60	19.1	16.8	7.82	261
	Капуста тушеная	336	150	2.77	4.83	10.78	97.80	180	3.32	5.80	12.94	117.36
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>26.33</b>	<b>22.53</b>	<b>68.46</b>	<b>585.15</b>		<b>30.13</b>	<b>26.70</b>	<b>86.24</b>	<b>699.50</b>
<b>Полдник</b>	Блинчики с маслом сливочным и сахаром	447	50/5	4.5	3.1	15.35	161.60	100/10	5.1	5	32.60	189
	Кисель из повидла	383	150	0.43	0.04	22.65	92.70	180	0.51	0.50	27.18	111.24
	Свежие фрукты	368	100	0.36	0.36	8.82	39.6	100	0.36	0.36	8.82	39.6
<b>Итого</b>			<b>5.29</b>	<b>3.5</b>	<b>46.82</b>	<b>293.90</b>		5.97	5.86	68.60	339.84	
<b>Всего</b>				<b>42.67</b>	<b>39.92</b>	<b>157.95</b>	<b>1225.59</b>		<b>51.47</b>	<b>49.80</b>	<b>215.05</b>	<b>1508.70</b>

8-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный геркулесовый	94	150	2.39	4.2	11.98	95.61	200	3.79	5.48	19.03	141
	Чай с сахаром	392	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.06	0.02	9.99	40
	Закрытый бутерброд с повидлом	5	30/15	2.03	3.21	22.55	127.63	40/15	2.7	4.28	30.06	170.17

<b>Итого</b>				<b>4.46</b>	<b>7.42</b>	<b>41.52</b>	<b>251.24</b>		<b>6.55</b>	<b>9.78</b>	<b>59.08</b>	<b>351.17</b>
<b>2- завтрак</b>	Сок фруктовый	399	100	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>	100	<b>0.75</b>	<b>0.00</b>	<b>15.15</b>	<b>64</b>
<b>Обед</b>	Суп картофельный с горохом	81	180	5	4.21	13.06	107	200	5.49	5.27	16.32	134
	Плов из птицы	304	180	11.34	9.57	20.07	211.50	200	17.01	14.35	30.10	317.25
	Напиток лимонный	398	150	0.07	0.01	7.1	29	180	0.13	0.02	11.30	45
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>18.39</b>	<b>14.15</b>	<b>50.25</b>	<b>399.50</b>		<b>25.27</b>	<b>20.12</b>	<b>71.08</b>	<b>565.59</b>
<b>Полдник</b>	Рыба тушеная с овощами	247	60	5.74	2.89	1.54	55	80	7.66	3.85	2.2	74
	Картофельное пюре	321	120	2.45	3.84	16.35	109.80	140	2.86	4.48	10.80	128.10
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>10.5</b>	<b>7.11</b>	<b>48.74</b>	<b>301.55</b>		<b>13.56</b>	<b>8.83</b>	<b>51.35</b>	<b>373.14</b>
<b>Всего</b>				<b>34.10</b>	<b>28.68</b>	<b>155.66</b>	<b>1016.29</b>		<b>46.13</b>	<b>38.73</b>	<b>196.66</b>	<b>1353.90</b>

9-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	94	150	2.4	3.82	16.1	108	200	3.4	4.83	26.31	121
	Кофейный напиток с молоком	395	150	2.34	2	10.63	70	180	2.85	2.41	14.36	91
	Бутерброд с маслом сливочным	1	30	2.01	3.87	12.13	91.33	40	2.81	3.97	16.96	114.66
<b>Итого</b>				<b>6.75</b>	<b>9.69</b>	<b>38.86</b>	<b>269.33</b>		<b>9.06</b>	<b>11.21</b>	<b>57.63</b>	<b>326.66</b>
<b>2-й завтрак</b>	Свежие фрукты	368	100	0.36	0.36	8.82	39.6	100	0.36	0.36	8.82	39.6

Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	67	150	1.36	3.85	5.35	61.6	200	1.7	4.82	6.69	77
	Птица тушеная	301	50	17.92	14.58	5.62	225	60	19.1	16.8	7.82	261
	Макаронны отварные	204	110	4.224	0.605	22.836	113.74	130	4.992	0.715	26.988	134.42
	Кисель из повидла	383	150	0.43	0.04	22.65	92.70	180	0.51	0.50	27.18	111.24
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>25.914</b>	<b>55.075</b>	<b>8.82</b>	<b>545.04</b>		<b>28.942</b>	<b>23.315</b>	<b>82.038</b>	<b>653</b>
Полдник	Сельдь соленая	8	25	4.25	2.13	0.00	36	25	4.25	2.13	0.00	36
	Винегрет овощной	45	100	1.35	6.16	7.69	159.60	200	2.7	12.32	15.38	183.20
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
	Чай с лимоном	393	180	0.07	0.01	7.1	29	200	0.13	0.02	11.33	45
<b>Итого</b>				<b>7.65</b>	<b>8.66</b>	<b>24.81</b>	<b>276.60</b>		<b>9.72</b>	<b>14.95</b>	<b>40.07</b>	<b>333.54</b>
<b>Всего</b>				<b>40.674</b>	<b>73.785</b>	<b>81.31</b>	<b>1130.57</b>		<b>48.082</b>	<b>49.835</b>	<b>188.558</b>	<b>1352.80</b>

10-й день	Наименование блюд	№ рецептуры	До 3-х лет					От 3-х до 7 лет				
			выход	б	ж	у	ккал	выход	б	ж	у	ккал
Завтрак	Суп молочный с пшеном	94	150	4.23	1.24	29.26	145	200	5.64	1.65	37.38	187
	Какао с молоком	397	150	3.15	2.72	12.96	89	180	3.67	3.19	15.82	107
	Бутерброд с сыром	3	30/10	4.33	6.82	12.13	127.33	40/15	6.29	8.4	16.96	168.66
<b>Итого</b>				<b>12.15</b>	<b>14.40</b>	<b>46.03</b>	<b>362.33</b>		<b>16.17</b>	<b>16.87</b>	<b>60.68</b>	<b>459.66</b>
2-й завтрак	Кисломолочный продукт	401	100	3.5	3.1	5.6	70.6	150	5.1	4.6	8.4	105.9
Обед	Суп картофельный с вермишелью	82	150	4.3	3.9	14.10	109	200	5.8	5.2	18.80	145.20
	Котлета рубленая из	305	60	5.44	4.04	5.49	103	80	8.88	6.08	8.99	141

	ПТИЦЫ											
	Гречка отварная	165	110	8.86	5.98	39.81	248	150	11.79	6.77	53.06	320
	Соус сметанный с томатом	355	20	0.34	1.00	1.40	16	40	0.70	2.00	2.81	32.04
	Компот из сухофруктов	376	150	0.33	0.02	20.83	84.75	180	0.40	0.02	24.99	101.70
	Хлеб ржаной		30	1.98	0.36	10.02	52	40	2.64	0.48	13.36	69.34
<b>Итого</b>				<b>21.25</b>	<b>15.30</b>	<b>91.65</b>	<b>612.75</b>		<b>30.21</b>	<b>20.55</b>	<b>122.01</b>	<b>809.28</b>
<b>Полдник</b>	Ватрушка с творогом	458	40	5.27	3.13	16.67	115.43	40	5.27	3.13	16.67	115.43
	Чай с сахаром	392	180	0.04	0.01	6.99	28	200	0.06	0.02	9.99	40
<b>Итого</b>				<b>5.31</b>	<b>3.14</b>	<b>23.66</b>	<b>143.43</b>		<b>5.33</b>	<b>3.15</b>	<b>26.66</b>	<b>155.43</b>
<b>Всего</b>				<b>42.21</b>	<b>35.94</b>	<b>166.94</b>	<b>1189.11</b>		<b>56.81</b>	<b>45.17</b>	<b>217.75</b>	<b>1530.27</b>