



Утверждаю

Заведующий МКДОУ «Травянский детский сад»

Т.В.Антропова

март

2025 г.

Примерное 2-х недельное меню МКДОУ "Травянский детский сад"

	возрастная категория:	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л
№ рец	Наименование изделий(блюд)	Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал		вит "С", мг	
1 день													
	Завтрак												
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	150	5.3	4	5.1	3.8	28.6	21.4	178	133	0.4	0.3
27\10	Чай с сахаром	200	150	0.1	0.1	0	0	4.9	3.6	19	14	0	0
1\13	Хлеб с маслом	25\5	20\5	1.94	1.56	3.85	3.8	11.74	9.4	89.4	78.1	0	0
	Итого за прием	430	325	7.34	5.66	8.95	7.6	45.24	34.4	286.4	225.1	0.4	0.3
	10-00												
	Вит. напиток "Витошка"	125		0		0		4.8		18.8		18.8	
	Сок		100		0.7		0		13.1		60		40
	Итого за прием	125	100	0	0.7	0	0	4.8	13.1	18.8	60	18.8	40
	Обед												
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	0.8	0.5	5	3.3	4.1	3.6	64	42	1.16	0.8
25\2	Суп-пюре из картофеля	200	150	2.5	1.8	2.6	2	12.7	9.6	82	61	4.8	3.6
34\2	Гренки	30	20	2.6	1.7	0.3	0.2	17	11.3	79	53	0	0
11\8	Гуляш из мяса говядины	80	60	11.9	8.9	12.6	9.4	4.3	3.2	176	132	0.4	0.3
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	130	100	3.2	2.4	2.9	2.2	32.1	25.8	170.7	131	0	0
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0.75	0.1	0.1	19.8	14.8	88	66	0.3	0.2

	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	760	565	26,16	19,13	24,14	17,68	113	85,6	774,4	571	6,66	4,9
	Полдник												
9\7	Запеканка из рыбы с морковью	100	80	11,4	9,2	2	1,6	8	6,4	90	72	1,2	0,9
	Печенье	40	20	3,4	1,7	4,5	2,2	27,8	13,9	165,6	82,8	0	0
29\10	Чай с лимоном	200	150	0,1	0,1	0	0	9,9	7,4	40	30	0,8	0,6
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	360	265	16,42	12,1	6,66	3,92	55,4	27,6	342,3	219,8	2	1,5
	Итого за день	1675	1255	49,92	37,59	39,75	29,2	218,44	160,7	1421,9	1075,9	27,86	46,7
2 день													
	Завтрак												
9\5	Запеканка из творога (вариант 2)	150	120	25,3	20,2	15,1	12,1	24,7	19,8	208,9	167,1	0,3	0,2
2\11	Соус молочный сладкий	30	20	0,7	0,5	1,4	0,9	4,5	3	33	22	0,1	0,1
32\10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	58,5	0,5	0,38
4\13	Батон с маслом и сыром	30\5\8	25\5\5	4,4	3,8	6,3	5,1	13,4	11	131	106,6	0,06	0,05
	Итого за прием	393	305	30,4	26,8	26	20,5	52,1	33,8	450,9	295,7	0,96	0,73
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Обед												
	Помидоры свежие порц	40	30	0,28	0,21	0	0	0,72	0,54	4,4	3,3	2,8	2,1
4\2	Борщ с морской капустой со сметаной	200	150	1,7	1,2	4,4	3,3	9,5	7,1	78	58	6,6	5
5\9	Котлета из мяса кур	70	70	12,5	12,5	10,2	10,2	10,6	10,6	185	185	0,3	0,3
19\3	Рагу из овощей	130	100	2	1,6	3,2	2,5	13,9	10,7	84	65	9,2	7,1
1\10	Компот из яблок и кураги	200	150	0,4	0,3	0,2	0,1	16,1	12,1	69	52	1,7	1,3
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	700	545	21,04	18,89	18,64	16,58	73,82	58,34	535,1	449,3	20,6	15,8

Полдник													
523	Морковь отварная порц	50	40	0,6	0,48	0	0	3	2,4	14,5	11,6	2	1,6
164	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным	200	150	4,5	3,4	5,7	4,2	27,1	20,3	175	131	0,5	0,4
644,645	Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	470	355	12,42	9,28	12,26	9,12	49,2	37,05	354,6	266,4	5,1	3,95
	Итого за день	1763	1405	64,82	55,93	57,09	46,39	195,22	149,3	1432,6	1103,4	30,66	24,48

3 день

Завтрак													
8\4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	150	6,4	4,8	7,4	5,6	29,2	21,9	202	151	0,4	0,3
30\10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71,2	0,5	0,4
2	Бутерброд с повидлом	15\5\20	15\5\20	1,26	1,26	3,77	3,77	20	20	119	119	0,1	0,1
	Итого за прием	440	340	10,56	8,26	14,37	11,77	63,6	52,7	416	270	1	0,8
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	49,2	49,2	104	104	2,6	2,6
Обед													
14-1\1	Салат из свежих огурцов с зеленым горошком	60	40	0,82	0,54	3,1	2,04	1,9	1,28	38	25,6	7,05	4,7
6\2	Щи из свежей капусты со сметаной	200	150	1,6	1,1	4,3	1,9	9,3	5,6	67	40	9,6	8,1
2\9	Мясо кур отварное в соусе	80	70	9,7	8,5	10,5	9,2	1,8	1,6	140	123	0,5	0,4
3\3	Картофельное пюре	130	100	2,7	2,1	3,7	2,8	19,4	14,9	117	90	9,3	7,2
647(1)	Напиток клюквенный	200	150	0,1	0,07	0	0	17,2	12,9	69	52	3,5	2,6
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	730	555	19,08	15,39	22,24	16,42	72,6	53,58	545,7	416,6	29,95	23
Полдник													
2\6	Омлет запеченный	150	130	14,6	12,6	15,9	13,7	2,5	2,2	211,5	183,3	0,2	0,2

8\12	Сдоба обыкновенная	50	30	4,4	2,6	3,3	2	28,2	16,9	156	94	0,1	0,1
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
594(1)	Кисель молочный	200	150	3,8	2,85	3,9	2,9	19,7	14,8	129	96,8	1,7	1,3
	Итого за прием	420	325	24,32	19,15	23,26	18,72	60,1	41,2	543,2	409,1	2	1,6
	Итого за день	1790	1420	54,56	43,4	59,87	46,91	245,5	196,7	1608,9	1199,7	35,55	28

4 день

	Завтрак												
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	150	4,5	3,3	5,9	4,5	22,5	16,9	159	119	0,6	0,4
32\10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	58,5	0,5	0,38
4\13	Батон с маслом и сыром	30\5\8	25\5\5	4,4	3,8	6,3	5,1	13,4	11	131	106,6	0,06	0,05
	Итого за прием	443	335	12	9,4	15,4	12	45,4	35	368	284,1	1,16	0,83
	10-00												
	Вит. Напиток "Витошка"	125		0		0		4,8		18,8		18,8	
	Фрукты		150		0,6		0,6		14,7		70,5		15
	Итого за прием	125	150	0	0,6	0	0,6	4,8	14,7	18,8	70,5	18,8	15
	Обед												
23\1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и'	60	40	0,7	0,5	4,9	3,3	4,6	3,1	61	41	1,4	1
32\2	Суп фасолевый	200	150	3,7	2,8	3,9	2,9	14,4	10,8	99	74	2,9	2,2
35\2	Фрикадельки мясные	30	30	6,3	6,3	5,1	5,1	0,3	0,3	72	72	0,1	0,1
12\7	Котлета рыбная	70	70	9,6	9,6	1,4	1,4	5,6	5,6	74	74	0,4	0,4
8\3	Капуста тушеная	130	100	3	2,3	2,5	1,9	15	11,6	81	62	27,1	20,9
4\10	Компот из яблок и изюма	200	150	0,2	0,1	0,2	0,1	16,8	12,6	69	52	1,6	1,2
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	750	585	27,66	24,68	18,64	15,18	79,7	61,3	570,7	461	33,5	25,8
	Полдник												
22\3	Биточки картофельные с морковью запеченн	100	100	2,7	2,7	3,6	3,6	17,3	17,3	107	107	6,2	6,2
TK5\11	Соус молочный с овощами(2вар)	30	20	0,6	0,4	1,2	0,8	1,9	1,3	20	14	0,2	0,1

644,645(Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	330	270	9,1	7,4	11,2	9,2	28,6	25,65	245,4	209,8	9	8,25
	Итого за день	1648	1340	48,76	42,08	45,24	36,98	158,5	136,7	1202,9	1025,4	62,46	49,88

5 день

	Завтрак												
16\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	200	150	5	3,7	5,9	4,4	26,4	19,8	175	132	0,5	0,4
36\10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75	0,5	0,4
1\13	Хлеб с маслом	25\5	20\5	1,94	1,56	3,85	3,8	11,74	9,4	89,4	78,1	0	0
	Итого за прием	430	325	10,54	7,96	13,05	10,7	51,84	39,5	364,4	285,1	1	0,8
	10-00												
	Фрукты или сок	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	120	120
	Итого за прием	200	200	1,8	1,8	0,4	0,4	16,2	16,2	86	86	120	120
	Обед												
	Помидоры свежие порц	40	30	0,28	0,21	0	0	0,72	0,54	4,4	3,3	2,8	2,1
19\2	Суп картофельный с рыбой	200	150	7,2	5,4	4,1	3,1	14,4	10,8	119	89	7	5,2
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	180	150	11,3	9,4	11,6	9,7	11,5	9,6	190	159	3	2,5
37\10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,2	0,1	0,1	17,9	13,4	74	55,5	39	29
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	680	525	23,14	18,29	16,44	13,38	67,52	51,64	502,1	392,8	51,8	38,8
	Полдник												
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и раст	60	40	0,9	0,6	4	2,6	6,7	4,4	61	41	22,4	15
43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	130	100	6,3	4,9	5	3,8	27,7	21,3	178	137	0	0
644,645(Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	410	305	14,52	10,9	15,56	11,32	53,5	40,05	404,1	301,8	25	16,95
	Итого за день	1720	1355	50	38,95	45,45	35,8	189,06	147,4	1356,6	1065,7	197,8	176,55

6 день

	Завтрак												
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	150	3,7	2,8	7,8	5,9	50,7	38	288	216	1,6	1,2
27\10	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,6	19	14	0	0
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	420	315	5,32	4	7,96	6,02	65,3	48,9	353,7	265	1,6	1,2
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Обед												
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным	60	40	1	0,7	4	2,7	7,1	4,8	64	43	18	12
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	150	1,7	1,3	1,1	0,8	12,2	9,1	63	48	2,4	1,8
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	180	150	14,1	11,8	14,1	11,7	19,7	16,4	257	214	9,6	8
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,1	19,8	14,9	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	700	535	21,96	17,63	19,94	15,78	81,8	62,5	586,7	457	30,3	22
	Полдник												
9\12	Пирожки печеные с морковью	70	70	3,8	3,8	2,76	2,76	21,8	21,8	122,4	122,4	0,3	0,3
644,645	Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	270	220	9,6	8,1	9,16	7,56	31,2	28,85	240,8	211,2	2,9	2,25
	Итого за день	1590	1270	37,48	30,33	37,06	29,36	211,2	173,2	1317,2	1069,2	46,8	37,45

7 день

	Завтрак												
6\5	Сырники из творога	150	120	25,7	20,6	14,2	11,3	31,2	24,9	355	284	0,3	0,2
2\11	Соус сладкий молочный	30	20	0,7	0,5	1,4	0,9	4,5	3	33	22	0,1	0,1
3\13	Батон с сыром	25\8	20\5	4	2,8	2,4	1,6	11,7	9,3	84,4	63	0,06	0,04
30\10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71,2	0,5	0,4

TK20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	60	40	0,8	0,5	5	3,3	5,4	3,6	64	42	1,2	0,8
15\2	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	200	150	5,1	3,8	12,3	9,2	15,4	11,5	188	141	7,1	5,3
10\7	Кнели рыбные паровые	70	70	10	10	5,1	5,1	3,6	3,6	100	100	0,6	0,6
4\3	Пюре картофельное с морковью	130	100	2,4	1,9	3,6	2,7	16,7	12,8	38,2	29,4	7,1	5,5
37\10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,1	0,1	0,1	17,9	13,4	74	55,5	39	29
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	720	555	22,66	19,38	26,74	20,88	82	62,2	578,9	453,9	55	41,2
	Полдник												
21\2	Суп молочный с лапшой	200	150	3,4	2,6	3,7	2,7	12,4	9,3	95	71	0,4	0,3
30\10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71	0,5	0,4
	Печенье	40	20	3,4	1,7	4,5	2,2	27,8	13,9	165,6	82,8	0	0
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	460	335	11,22	7,6	11,56	7,42	64,3	41,3	402,3	259,8	0,9	0,7
	Итого за день	1735	1370	58,62	47,34	59,65	46,5	208,64	157,6	1523,6	1179,3	66,6	52,5

9 день

	Завтрак												
TK2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	200	150	6,4	4,8	7,4	5,6	29,2	21,9	202	151	0,4	0,3
TK3\13	Батон с сыром	30\8	25\5	4,4	3,2	2,4	1,6	14	11,7	99,7	79,4	0,06	0,04
27\10	Чай с сахаром	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14	0	0
	Итого за прием	438	330	10,9	8,1	9,8	7,2	48,1	37,3	320,7	244,4	0,46	0,34
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,96	0,96	0,19	0,19	20,1	20,1	92	92	4	4
	Итого за прием	200	200	0,8	0,8	0,8	0,8	19,6	19,6	94	94	20	20
	Обед												
22\1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и	60	40	0,8	0,5	5	3,3	4,4	2,9	60	40	1,1	0,8

TK20\2	Суп- лапша на курином бульоне	200	150	1,9	1,4	2,8	2,1	12	9	78	58	0,4	0,3
9\9	Суфле из мяса кур паровое	70	70	13,9	13,9	15,9	15,9	3,2	3,2	211	211	0,3	0,3
8\3	Капуста тушеная	130	100	3	2,3	2,5	1,9	15	11,6	81	62	27,1	20,9
6\10	Компот из сухофруктов	200	150	1	0,75	0,1	0,1	19,8	14,8	88	66	0,3	0,2
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	720	555	24,76	21,93	26,94	23,78	77,4	58,8	632,7	523	29,2	22,5
	Полдник												
41\12	Пирожки с капустой	70	70	4,3	4,3	4,6	4,6	21	21	142,6	142,6	5,28	5,28
644,645	Молоко или кисло-молочный продукт	200	150	5,8	4,3	6,4	4,8	9,4	7,05	118,4	88,8	2,6	1,95
	Итого за прием	270	220	10,1	8,6	11	9,4	30,4	28,05	261	231,4	7,88	7,23
	Итого за день	1628	1305	46,56	39,43	48,54	41,18	175,5	143,8	1308,4	1092,8	57,54	50,07

10 день

	Завтрак												
4\6	Омлет с картофелем	100	80	6,4	5,1	4,9	3,9	8,7	7	103	82	1	0,8
32\10	Кофейный напиток с молоком	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	58,5	0,5	0,4
3\13	Батон с сыром	25\8	20\5	4	2,8	2,4	1,6	11,7	9,3	84,4	63	0,06	0,04
	Итого за прием	333	255	13,5	10,2	10,5	7,9	29,9	23,4	265,4	203,5	1,56	1,24
	10-00												
	Сок или фрукты	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Итого за прием	200	200	0,6	0,6	0	0	32,9	32,9	136	136	12	12
	Обед												
	Помидоры свежие порц	40	30	0,28	0,21	0	0	0,72	0,54	4,4	3,3	2,8	2,1
11\2	Рассольник с крупой и сметаной	200	150	1,8	1,4	4,5	3,3	13,9	10,4	99	74	5,4	4
25\8	Пудинг из мяса говядины	80	80	16,9	16,9	15,5	15,5	0,8	0,8	211	211	0,1	0,1
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	130	100	2,7	2,1	4,6	3,6	14,6	11,2	103	80	9,2	7
1\10	Компот из яблок и кураги	200	150	0,4	0,3	0,2	0,1	16,1	12,1	69	51,1	1,7	1,3
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51	0	0
	Итого за прием	710	555	26,24	23,99	25,44	22,98	69,12	52,34	601,1	505,4	19,2	14,5

	Полдник												
15\3	Свекла, тушеная в молочном соусе	150	130	3,3	2,8	3	2,6	20	17,4	105	91	5,8	5
30\10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71	0,5	0,4
	Хлеб пшеничный	20	15	1,52	1,1	0,16	0,12	9,7	7,3	46,7	35	0	0
	Итого за прием	390	295	7,72	6,1	6,36	5,12	44,1	35,5	246,7	197	6,3	5,4
	Итого за день	1633	1305	48,06	40,89	42,3	36	176,02	144,1	1249,2	1041,9	39,06	33,14
	Итого среднее значение за 10 дней	1671	1330	52,38	42,88	48,33	38,57	197,52	158,35	1387,09	1108,35	61,11	60,07
				40,5	31,5	45	35,3	195,8	152,3	1350	1050	40	36

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, ви б, витаминизированный напиток "Витошка" напиток из шиповника.

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. Техничко-технологические карты
5. Методические рекомендации по питанию детей в организованных коллективах, ч.3 сборник технологических карт.-Екатеринбург,2018г.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585636

Владелец Антропова Татьяна Валентиновна

Действителен с 03.09.2024 по 03.09.2025