

**Примерное двухнедельное меню для детей  
МБДОУ «Полазненский детский сад №2»**

**На основании «Единого сборника технологических нормативов, рецептур блюда кулинарных изделий для детских садов. г. Пермь 2021»**

день1 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша Манная	200	6,06	6,43	30,47	203,9	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон молочный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	576
2-й завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Обед:	Салат картофельный	50	1,3	3,5	5,0	53,5	38
	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144,0	122
	Котлета мясная	70	12,3	8,61	10,5	170,1	339
	Капуста тушеная	130	2,6	4,42	9,88	89,7	380
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
	Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90,9
	Печенье	30	2,25	2,94	22,3	124,5	582
	Фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
Ужин:	Запеканка творожная	200	31,8	15,4	30,0	388,0	279
	Сгущ.молоко	30	2,10	2,27	2,85	40,5	471
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>84,32</b>	<b>61,75</b>	<b>235,63</b>	<b>1837,5</b>	

день2 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Геркулесовая	200	6,98	8,27	28,4	216,1	234
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон молочный	30	2,25	0,87	28,2	78,3	576
	сыр	12	2,78	3,54		42,9	75
<b>2-й завтрак:</b>	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Икра морковная	50	0,7	1,9	3,25	33	54
	Борщ с капустой с картофелем	200	1,48	3,54	5,56	60,0	95
	Котлеты, из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	372
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Соус томатный	30	0,29	0,99	1,38	15,6	419
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Манник	60	3,32	3,09	18,6	115,8	550
	молоко кипяченое	200	5,8	5,3	9,1	107	469
<b>Ужин:</b>	Запеканка капустная	200	6,7	5	19	147	193
	Соус молочный	30	1,67	3,1	3,19	47,5	444
	Сок	150	0,75	0,18	15,1	64,5	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>61,24</b>	<b>57,68</b>	<b>228,42</b>	<b>1626,4</b>	

День3 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Рисовая молочная жидкая	200	5,03	6,36	31,39	202,9	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	20	2,25	0,87	15,4	78,3	576
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с огурцом сол	50	1,05	3,15	4,1	49	43
	Суп картофельный с крупой	200	2,22	2,82	7,84	65,6	114
	Бигус	180	16,2	11,9	4,68	191,7	329
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Вафли	30	0,97	7,65	15,6	135,3	580
	Фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
<b>Ужин:</b>	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,2	
	Рыба, запечённая с яйцом	70	0,49	2,03	5,95	71,4	301
	Картофель отварной с маслом	120	3,31	6,17	12,3	117,7	152
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>48,5</b>	<b>52,7</b>	<b>201,53</b>	<b>1504,1</b>	

День 4 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Пшеничная	200	7,27	6,47	35,3	228,8	232
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон Молочный	30	2,25	0,87	28,2	78,3	576
	Сыр	12	2,78	3,54		42,9	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Салат Овощной с зеленым горошком	50	1,08	3,22	5,02	53,9	46
	Рассольник Домашний	200	2,0	4,06	7,34	73,8	101
	Печень туш в сметанном соусе	100	17,3	12,67	10,5	225,9	359/408
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Сок	150	0,75	,015	15,1	64,5	501
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Сдоба обыкновенная	60	4,8	1,68	28,7	148,8	545
<b>Ужин:</b>	Овощи в молочном соусе	180	5,0	9,48	14,1	162,2	175/402
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>69,75</b>	<b>60,155</b>	<b>253,18</b>	<b>1784,8</b>	

День 5 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Дружба	200	5,07	6,43	26,9	185,9	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	576
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной	50	0,7	3,05	3,8	45,5	26
	Суп Крестьянский с крупой	200	1,92	4,0	6,8	70,8	118
	Суфле рыбное	70	9,8	4,2	2,1	78,4	303
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Кисель п/я	200			15	60	484
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
	<b>Полдник:</b>	Молоко кип	200	5,8	5,3	9,1	107
	Пряники	50	2,66	2,12	33,8	164,7	581
<b>Ужин:</b>	Запеканка из творога с морковью	190	12,27	7,6	16,9	185,6	189
	Сгущ.молоко	30	2,10	2,37	2,85	40,5	471
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>56,28</b>	<b>44,88</b>	<b>211,86</b>	<b>1469,6</b>	

День 6 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Манная	200	6,06	6,43	30,47	203,9	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон Молочный	30	2,25	0,87	28,2	78,3	576
	Сыр	12	2,78	3,54		42,9	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Кукуруза с яйцом и луком	50	1,65	3,2	11	40	158
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,2	3,6	3,04	49,4	104
	Котлеты мясные	70	12,3	8,61	10,5	170,1	339
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,8	4,08	30,1	193,7	202
	Соус томатный	30	0,29	0,99	1,38	15,6	419
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Кефир	180	5,22	45	7,2	90,9	470
	Булочка домашняя	60	4,2	6,7	27,8	189	542
<b>Ужин:</b>	Сырники из творога запеченые	190	56,2	14,8	60,6	600,4	286
	Сгущ молоко	30	2,10	2,37	2,85	40,5	471
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>112,24</b>	<b>104,38</b>	<b>303,11</b>	<b>2157,6</b>	

День 7 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Ячневая	200	7,06	6,47	32,3	215,8	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	20	2,25	0,87	15,4	78,3	576
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Салат из моркови с зеленым горошком	50	0,95	3,05	2,9	43	25
	Свекольник	200	1,86	3,78	8,26	74,6	98
	Суфле из отварной говядины	70	13,3	11,9	1,75	170,1	346/402
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
	<b>Полдник:</b>	Молоко кип	200	5,8	5,3	9,1	107
	Вафли	30	0,97	7,65	15,6	135,3	580
	фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
<b>Ужин:</b>	Салат картофельный	50	1,3	3,15	5,0	53,5	38
	Котлеты рыбные	60	9	11	7,0	74	307
	Капуста тушеная	130	2,6	4,42	9,88	89,7	380
	Сок	150	0,75	0,15	15,1	64,5	501
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>60,07</b>	<b>66,84</b>	<b>215,15</b>	<b>1617,7</b>	



День 8 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Пшеничная молочная жидкая	200	7,26	7,25	34,8	233,7	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон молочный	30	2,25	0,87	28,2	78,3	576
	Сыр	12	2,78	3,54		42,9	75
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,25	3,15	4,15	50	42
	Рассольник Ленинградский	200	2,1	4,08	10,6	87,6	100
	Запеканка капустная с мясом	200	22,5	17	10	287	335
	Соус молочный	30	10	1,86	1,92	28,4	403
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	60	3,5	14	34,8	166	530
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
<b>Ужин:</b>	Икра Кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,0	149
	Рагу из птицы	170	17,8	16,1	13,5	271,1	376
	Чай с сахаром	180	0,8	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>87,52</b>	<b>80,69</b>	<b>239,29</b>	<b>1836,8</b>	

день 9 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Геркулесовая	200	6,98	8,27	28,4	216,1	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	батон молочный	30	2,25	0,87	15,4	78,3	576
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	50	0,75	1,8	4,25	36	53
	Суп из овощей	200	1,6	3,62	5,06	59,2	116
	Биточки рыбные	70	9	1,1	7	74	307
	Пюре картофельное	130	3,51	5,2	7,54	91	377
	Компот из смеси с/ф	180	0,54	0,09	18,1	75,6	495
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90,9	470
	Печенье	30	0,97	7,65	15,6	135,3	582
	Фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
<b>Ужин:</b>	Печень гов по-строгоновски	100	19,5	9,4	7,6	193	356/408
	Макаронные изд отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>Итого</b>			<b>66,33</b>	<b>51,05</b>	<b>221,59</b>	<b>1612,4</b>	

День 10 сад 3-7

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	200	5,76	6,48	19,7	160,2	139
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон молочный	30	2,25	0,87	28,2	78,3	576
	Сыр	12	2,78	3,54		42,9	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	04	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной	50	0,8	3,1	3,3	44	47
	Суп Гороховый	200	3,2	2,62	12,6	97,8	127
	Жаркое по-домашнему	200	18,8	14,3	25,8	307	328
	Сок	150	0,7	0,14	14,1	60,2	501
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	574
<b>Полдник:</b>	Молоко кип	200	5,8	5,3	9,1	107	469
	Булочка дорожная	60	4,3	8	28,8	205	543
<b>Ужин:</b>	Капуста тушеная с морковью в молоке	180	3,78	4,5	10,26	97,2	381
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	573
<b>итого</b>			<b>63,92</b>	<b>61,15</b>	<b>224,03</b>	<b>1629,9</b>	