

**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 Возраст 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак:	Каша Манная	150	4,56	4,83	22,9	152,9	230
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
2-й завтрак:	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Обед:	Салат картофельный	30	0,78	1,89	3,0	32,1	38
	Суп с рыбными консервами	150	5,58	6,84	6,03	108,0	122
	Котлета мясная	60	10,6	7,38	9,0	145,8	339
	Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	75,9	380
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Полдник:	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,8
	Печенье	10	0,75	0,98	7,44	41,5	582
	Фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
Ужин:	Запеканка творожная	180	28,62	13,86	27	349,2	279
	Сгущ.молоко	30	2,10	2,37	2,85	40,5	471
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>итого</b>			<b>70,48</b>	<b>49,69</b>	<b>184,22</b>	<b>1466,6</b>	

день2 Возраст 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры	
			Б	Ж	У			
<b>завтрак:</b>	Каша Геркулесовая	150	5,23	6,2	21,3	162,1	234	
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462	
	Батон молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576	
	сыр	8	2,32	2,95		35,7	75	
<b>2-й завтрак:</b>	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82	
<b>Обед:</b>	Икра морковная	30	0,42	1,14	1,95	19,8	54	
	Борщ с капустой с картофелем	150	1,11	2,66	4,17	45	95	
	Котлеты, из птицы припущенные	60	12	10,8	6,43	170,6	372	
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377	
	Соус томатный	30	0,29	0,99	1,38	15,6	419	
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,48	13,36	69,6	574	
	<b>Полдник:</b>	Манник	50	2,76	2,57	15,5	96,5	550
		молоко кипяченое	150	4,35	3,98	6,83	80,3	469
	<b>Ужин:</b>	Запеканка капустная	180	6,03	4,5	17,1	132,3	193
Соус молочный		30	1,0	1,86	1,92	28,4	444	
Сок		150	0,7	0,14	14,1	60,2	501	
Хлеб пшеничный		40	3,04	0,32	19,68	94	573	
<b>итого</b>			<b>50,12</b>	<b>46,66</b>	<b>177,7</b>	<b>1328,7</b>		

День3 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норцеπτυры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Рисовая молочная жидкая	150	3,78	4,77	23,6	152,2	236
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с огурцом сол	30	0,63	1,89	2,46	29,4	43
<b>4</b>	Суп картофельный с крупой	150	1,67	2,12	5,88	49,2	114
	Бигус	160	14,4	10,6	4,16	170,4	329
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,8	470
<b>Полдник:</b>	Вафли	10	0,39	3,06	6,25	54,1	580
	Фрукты	40	0,1	0,16	3,92	17,6	82
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,2	
<b>Ужин:</b>	Рыба, запечённая с яйцом	60	0,42	1,74	5,1	61,2	301
	Картофель отварной с маслом	110	3,03	5,65	11,31	107,9	152
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
	<b>итого</b>			<b>40,31</b>	<b>41,19</b>	<b>159,48</b>	<b>1192,3</b>

День 4 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Пшеничная	150	5,45	4,82	26,5	171,6	232
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон Молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
	Сыр	8	2,32	2,95		35,7	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Салат Овощной с зеленым горошком	30	0,65	1,93	3,0	32,3	46
	Рассольник Домашний	150	1,5	3,05	5,51	55,3	101
	Печень туш в сметанном соусе	80	13,87	10,1	8,41	180,7	359/408
	Макаронные изделия отварные	100	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Сок	150	0,75	0,15	15,1	64,5	501
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
<b>Полдник:</b>	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	470
	Сдоба обыкновенная	50	4,0	1,4	23,9	124	545
<b>Ужин:</b>	Овощи в молочном соусе	170	4,27	8,0	12,0	137,9	175/402
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>Итого</b>			<b>57,01</b>	<b>48,85</b>	<b>194,91</b>	<b>1446,8</b>	

День 5 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Дружба	150	3,81	3,87	20,2	139,5	229
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной	30	0,2	1,83	2,28	27,3	26
	Суп Крестьянский с крупой	150	1,44	3,0	5,1	53,1	118
	Суфле рыбное	60	8,4	3,6	1,8	67,2	303
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
	Кисель п/я	180			13,5	54	484
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Молоко кип	150	4,35	3,98	6,83	80,3	469
<b>Полдник:</b>	Пряники	50	2,36	1,88	30	146,4	581
<b>Ужин:</b>	Запеканка из творога с морковью	180	11,6	72	16,0	175,8	189
	Сгущ.молоко	30	2,10	2,37	2,85	40,5	471
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>Итого</b>			<b>47,46</b>	<b>36,24</b>	<b>177,26</b>	<b>1226,4</b>	

День 6 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Манная	150	4,56	,83	22,9	152,9	230
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон Молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
	Сыр	8	2,32	2,95		35,7	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Кукуруза с яйцом и луком	30	0,99	1,92	0,66	24	158
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0,9	2,7	2,28	37	104
	Котлеты мясные	60	10,6	7,38	9,0	145,8	339
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,67	4,24	25,1	161,4	202
	Соус томатный	30	0,29	0,99	1,38	15,6	419
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>Полдник:</b>	Кефир	150	4,35	3,75	6	75,8	470
	Булочка домашняя	50	3,5	5,59	23,2	157,5	542
<b>Ужин:</b>	Сырники из творога запеченые	150	44,4	11,7	47,9	474	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	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>итого</b>			<b>90,84</b>	<b>48,98</b>	<b>230,28</b>	<b>1759,6</b>	

День 7 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Ячневая	150	5,29	4,85	24,2	161,8	227
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	Батон Молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	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	30	0,57	1,83	1,74	25,8	25
	Свекольник	150	1,4	2,84	6,2	56	98
	Суфле из отварной говядины	60	11,4	10,2	1,5	145,8	346/402
	Пюре картофельное	110	2,97	4,4	6,38	77	377
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Молоко кип	150	4,35	3,98	6,83	80,3	469
<b>Полдник:</b>	Вафли	10	0,39	3,06	6,25	54,1	580
	фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
	Салат картофельный	40	1,04	2,52	4,0	42,8	38
<b>Ужин:</b>	Котлеты рыбные	60	7,72	0,95	6,0	63,4	307
	Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	75,9	380
	Сок	150	0,75	0,15	15,1	64,5	501
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
	<b>итого</b>			<b>48,77</b>	<b>42,79</b>	<b>170,92</b>	<b>1264,8</b>



День 8 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Пшенная молочная жидкая	150	5,45	5,44	26,1	175,3	235
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
	Сыр	8	2,32	2,95		35,7	75
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,75	1,89	2,49	30	42
	Рассольник Ленинградский	150	1,58	3006	7,95	65,7	100
	Запеканка капустная с мясом	150	16,87	12,75	7,5	212,25	335
	Соус молочный	30	10	1,86	1,92	28,4	403
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с повидлом	50	2,92	1,68	29	138,3	530
	Йогурт	150	4,35	3,75	6	75,8	470
<b>Ужин:</b>	Икра Кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,0	149
	Рагу из птицы	160	16,8	15,2	12,7	255,2	376
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>итого</b>			<b>73,22</b>	<b>57,28</b>	<b>185,43</b>	<b>1508,35</b>	

день 9 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Каша Геркулесовая	150	5,23	6,2	21,3	162,1	234
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,2	79,2	465
	батон молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
<b>2-й завтрак:</b>	Сок	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Обед:</b>	Икра свекольная	30	0,45	1,08	2,55	21,6	53
	Суп из овощей	150	1,2	2,72	3,8	44,4	116
	Биточки рыбные	60	7,72	0,95	6,0	63,4	307
	Пюре картофельное	120	3,24	4,8	6,96	84	377
	Компот из смеси с/ф	150	0,45	0,08	15,1	63	495
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
	Ряженка	150	4,35	3,75	6	75,8	470
<b>Полдник:</b>	Печенье	10	0,39	3,06	6,25	54,1	582
	Фрукты	40	0,16	0,16	3,92	17,6	82
	Печень гов по-строгоновски	80	15,6	7,52	6,08	154,4	356/408
<b>Ужин:</b>	Макаронные изд отварные	100	4,07	3,63	21,67	135,3	256
	Чай с сахаром	150	0,18	0,09	8,37	34,2	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>итого</b>			<b>53,22</b>	<b>37,77</b>	<b>173,64</b>	<b>1245,7</b>	

День 10 Ясли- 1-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Норрецептуры
			Б	Ж	У		
<b>завтрак:</b>	Суп молочный с вермишелью	150	4,32	4,86	14,8	120	139
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,4	84,6	462
	Батон молочный	20	1,48	0,58	10,3	50	576
	Сыр	8	2,32	2,95		35,7	75
<b>2-й завтрак:</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Обед:</b>	Винегрет овощной	30	0,48	1,86	1,98	26,4	47
	Суп Гороховый	150	4,44	1,97	9,47	73,4	127
	Жаркое по-домашнему	180	16,9	12,9	23,2	276,3	328
	Сок	150	0,7	0,14	14,1	60,2	501
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	574
<b>Полдник:</b>	Молоко кип	150	4,35	3,98	6,83	80,3	469
	Булочка дорожная	50	3,59	6,67	24	170,8	543
<b>Ужин:</b>	Капуста тушеная с морковью в молоке	170	3,57	4,25	9,69	91,8	381
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	267
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,98	28,5	457
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	573
<b>итого</b>			<b>56,45</b>	<b>48,65</b>	<b>176,89</b>	<b>1368,6</b>	