

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего МБДОУ

«Змеиногорский детский сад «Радуга»

» 02 2025 г. № 19 о



**Примерное двухнедельное меню
для питания детей дошкольного возраста
с 10,5 часовым пребыванием в МБДОУ «Змеиногорский детский сад «Радуга»
(1-2 неделя)**

г. Змеиногорск

Пояснительная записка

Разработано на основе:

- С11 СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ, РЕЦЕПТУР БЛЮД КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ
Издание пятое, переработанное и дополненное в двух частях – под редакцией ООО Фирма «Партнёр»: издание первое, 2009г., издание второе, 2010г., издание третье, 2013г., издание четвёртое, 2014г. УФА 2015
- ЕДИНЫЙ СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ /
Сост. А.Я. Перевалов, Н.В. Тапешкина. - Изд-е 3-е доп.и испр.- Пермь, 2018. – 405с.
Издание третье, дополненное и исправленное, 2018г.
- НОМЕР РЕЦЕПТУРЫ ПО СБОРНИКУ ДИЕТ. ПИТ. 2020Г.

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			10,3	16,525	76,08	496,15		
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0	13	50		
								А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			0,1	0	13	50		
Обед	Капуста свежая	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Солянка из птицы	200/8	10,66	10,26	2,78	146,2	111	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Рагу из овощей и мяса	250	17	17	17	289	376	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			31,8	27,9	61,26	627,7		
Полдник	Манник	86/10	4,8	4,46	26,96	167,33	550	Диет.пит. 2020г.
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	А.Я.Перевалов
								А.Я.Перевалов
Итого за полдник			5,72	5,410	41,81	238,03		
Итого за день:			47,92	49,835	192,15	1411,88		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 2								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,8	140	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			10,62	11,76	52,84	358,8		
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0	13	50		
Итого за завтрак			0,1	0	13	50		
Обед								
	Свекольник	200/8	1,64	3,8	8,58	87,96	98	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Биточки из птицы	70	10,8	6,7	6,2	128	372	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,55	5	32,1	191,6	207	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			21,18	18,12	86,82	611,14		
Полдник								
	Омлет натуральный	90/5	8,4	13,5	2,1	163,5	268	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		А.Я.Перевалов
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,025	10,21	51,5		
Итого за полдник			11,6	14,85	39,69	345,75		
Итого за день			43,5	44,73	192,35	1365,69		

Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 3								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	64	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
Итого за завтрак			14,2	16,9	52,2	418		
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0	13	50		
Итого за завтрак			0,1	0	13	50		
Обед	Огурцы конищёны	20	0	0	0,6	10		
	Суп из овощей с фасолью	200/8	2,82	3,76	9,64	96,56	118	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бефстроганов из отварной говядины	65	7,5	7,5	4	113,5	326	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	202	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	483	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			22,11	17,15	96,87	657,06		
Полдник	Вареники (тесто для вареников)	200/5	9,04	2,13	52,71	266,2	521	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Фарш картофельный с луком		2,1	4	11,68	91,1	556	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	А.Я.Перевалов
Итого за полдник			11,34	6,23	73,69	395,3		
Итого за день			47,75	40,28	235,76	1520,36		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 4								
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	250	223	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			13,3	17,9	60,6	456		
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44		
Обед								
	Свекла отварная	30	0,5	1,36	2,7	25	392	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200/8	2,14	2,06	13,4	93,56	116	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Рыба тушёная в сметанном соусе	82,5	8,5	3	2,5	71	298	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,63	4,84	38,18	210,9	205	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			18,56	11,85	97,31	587,46		
Полдник								
	Круассан	70	4,55	13,09	30,31	256,9		диет.пит.2020г.
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		
Итого за полдник			4,75	13,215	55,49	361,65		
Итого за день								
			37,01	43,365	223,2	1449,11		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 5								
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес" вязкая	200	8,4	9	31,8	241,8	212	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			12,8	18,9	55,4	441,8		
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	82	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44		
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200/8	1,46	4,8	4,9	68,96	104	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Котлеты из говядины	75	10,4	6,4	12	138	339	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	18,3	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Пюре из гороха с маслом	150	16,5	3,75	29,77	219	389	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Компот из ягод замороженных	200	0,2	0,1	10,7	44	491	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			32,05	33,84	79,01	595,54		
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	150	12,3	10	35,9	212,25	259	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,025	10,21	51,5		
Итого за полдник			14,1	10,125	55,41	301,75		
Итого за день			59,35	63,265	199,62	1383,09		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2								
День 6								
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	7,2	6,6	32,8	219,8	220	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		А.Я.Перевалова
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалова
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалова
Итого за завтрак			11,6	16,525	72,28	486,55		
Второй завтрак	сок	100	0,4	0,4	9,8	50		
								А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	50		
Обед	Капуста свежая	50	0,35	0,05	0,95	5,5	148	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Суп гороховый	200	5,98	2,94	12,96	102,2	128	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Кнели из птицы с рисом	100	14	11	5	175	371	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	18,3	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Пюре картофельное	150	3,15	6	9,15	102	377	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,25	10,21	103		
Итого за обед			25,98	38,64	59,58	594,28		
Полдник								
	Сдоба обыкновенная	50	4	1,4	23,9	124	545	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	101	470	А.Я.Перевалов
Итого за полдник			9,8	6,4	31,9	225		
Итого за день			47,78	61,965	173,56	1355,83		

Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 7								
Завтрак	Каша пшённая вязкая	200	8,4	7,6	36,8	250	223	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с сыром (2-й вариант)	35	5,2	7,8	7,4	121	64	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
Итого за завтрак			16,9	18,3	58	465		
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0	13	50		
Итого за завтрак			0,1	0	13	50		
Обед								
	Свекла отварная	30	0,5	1,36	2,7	25	392	
	Рассольник ленинградский	200/8	1,5	4,08	10,58	97,96	100	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Плов из говядины	200	13,57	10,71	31,42	276,42	330	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кисель из повидла	200	0,2	0	27,6	110	483	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			18,96	16,64	92,73	612,38		
Полдник								
Полдник	Коржик молочный	120	5,6	9,8	49,6	308	547	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
Итого за полдник			5,8	9,9	58,9	346		
Итого за день			41,76	44,84	222,63	1473,38		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 8								
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	200	6,2	6,6	31,2	209	227	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88	465	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
Итого за завтрак			10,6	16,5	54,8	409		
Второй завтрак	Сок	100	0,1	0	13	50		
Итого за завтрак			0,1	0	13	50		
Обед	Огурцы конишёны	20	0	0	0,6	10		
	Суп картофельный с крупой	200/8	1,78	2,18	10,74	82,76	115	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Тефтели из говядины (паровые)	100	13	10	7	170	348	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	18,3	1,21	22,58	420	А.Я.Перевалов
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,4	5,4	34,6	224	202	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	18,3	78	496	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			27,37	36,67	92,28	680,34		
Полдник	Блинчики	110	8,4	14	33,73	297	523	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Молоко сгущённое	10	0,72	0,85	5,55	32,7	471	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
			9,32	14,95	48,58	367,7		
Итого за день:			47,39	68,12	208,66	1507,04		

Меню-раскладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 9								
Завтрак	Каша из крупы "Геркулес"	200	8,4	9	31,8	241,8	212	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
	Мармелад	20	0	0,025	15,88	66,75		А.Я.Перевалова
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я. Перевалов
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я. Перевалов
Итого за завтрак			13,3	19,325	71,48	514,55		
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44		
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	200/8	1,64	4,74	6	73,46	95	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Птица в соусе с томатом	62	8,5	9	1,5	121	367	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Макаронные изделия отварные	150	5,69	0,46	30,32	195,23	256	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	494	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
								А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			19,32	14,7	75,75	564,69		
Полдник								
	Пирожки печёные из сдоб.теста	64,5	4,8	4,05	26,85	163,5	532	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Фарш мясной с рисом	25	5,99	4,66	1,63	47,48	569	А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
Итого за полдник			10,99	8,81	37,78	248,98		
Итого за день:			44,01	43,235	194,81	1372,22		

Меню-раскаладка для МБДОУ "Змеиногорский детский сад "Радуга"

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Номер технологической карты	номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
День 10								
Завтрак	Каша рисовая вязкая	200	5,9	6,6	36,6	229,4	217	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Бутерброды с повидлом	40	1,6	3,8	20,2	121	73	Ед.сб.Тех.Н.2018г.
Итого за завтрак			7,7	10,5	66,1	388,4		
Второй завтрак	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44		
Итого за завтрак			0,4	0,4	9,8	44		
Обед								
	Суп картофельный с фрикадельками	200/8	7,62	7,72	12,14	135,8	124	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Котлеты "Школьные"	100	15	11	17	211	347	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Соус томатный с овощами	25	0,3	1,83	1,21	22,58	420	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Каша перловая рассыпчатая	150	4,55	5	32,1	191,6	207	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84	495	Ед.сб.Тех. Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Хлеб пшеничный	40	3,19	0,49	20,43	103		
Итого за обед			31,26	26,14	102,98	747,98		
Полдник	Яйцо отварное	40	5,72	5,06	18,84	143,8	140	Ед.сб.Тех.Н.2018г. А.Я.Перевалов
	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	462	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,4	10	112	70	Ед.сб.Тех. Н.2018г.
Итого за полдник			10,62	15,36	42,64	349,8		
Итого за день:			49,98	52,4	221,52	1530,18		
Итого за весь период			466,45	512,035	2064,26	14368,78		
Среднее значение за период			46,645	51,2035	206,426	1436,878		

Пронумеровано, пронумеровано и
скреплено печатью

(ссылка) листах

МБДОУ «Змеиногорский
Радуга»

С. А. Щербакова

2015г.

