



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 19 «Тополёк»**

632620, Свердловская обл., Талицкий район, п. Троицкий, ул. Нагорная, д.1
тел.8(34371)4-17-16, e-mail: topolek19@bk.ru



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ
МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»
от 3-х лет до 7 лет
на 2022-2023 год**

п.Троицкий, 2022

1-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Макаронные изделия отварн. с сыром запеч.	180	9,1	8,1	34,3	249,2	Тех.к-та №27
Бутерброд с маслом	40/10	3,6	9,4	18,3	170	Тех.к-та №1
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Тех.к-та №46/1
Итого за завтрак	430	12,9	17,5	59,1	446,0	
ЗАВТРАК-II						
Сок	100	0	0	10	45	ПРОМ
ОБЕД						
Суп сливочный с горбушей	200	7,2	5,4	9,6	118,7	Тех.к-та №9
Биточки из говядины	75	13,7	13,1	12,4	221,3	Тех.к-та №40
Каша гречневая	150	8,3	6,3	36	233,7	Тех.к-та №30
Компот из свежих плодов кураги	200	0,4	0	14,9	90,8	Тех.к-та №52
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	ПРОМ
Итого за обед	675	66,4	25,2	91,9	530,8	
ПОЛДНИК						
Омлет	150	12,7	7,9	3,2	225,2	Тех.к-та №32
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	Тех.к-та №49
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	ПРОМ
Итого за ужин	390	19,1	41,2	29,7	391,2	
Итого за день	1595	98,4	83,9	190,7	1413,0	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная гречневая	200	7,2	5,7	26,5	187,4	Тех.к-та №24
Бутерброд с повидлом	40/20	2,7	4,3	31,5	176	Пром.
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	Тех.к-та №50
Итого за завтрак	490	14,5	13,6	70,6	463,8	
ЗАВТРАК-II						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	Пром.
ОБЕД						
Кукуруза консервированная	40	1,3	0,9	2,4	22,5	Тех.к-та №4
Суп свекольный	200	1,8	4,28	10,66	88,3	Тех.к-та №15
Суфле из курицы	80	17,7	7,3	0,5	139,1	Тех.к-та №42
Рис отварной	150	3,8	4,8	36,5	203,5	Тех.к-та №31\1
Компот из сушёных фруктов	200	0,1	0,2	25	102	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	720	28	17,9	94,0	655,4	
ПОЛДНИК						
Салат винегрет	90	0,9	7,9	6,1	128,6	Тех.к-та №6
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
Печенье	25	5,11	2,9	16,5	118	Пром.
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
Итого за ужин	330	8,8	11,2	44,3	353,4	
Итого за день	1640	51,3	43,1	218,7	1516,6	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная ячневая	200	8,0	9,0	38,0	270,0	Тех.к-та №20\2
Бутерброд с сыром	40/15	5,8	8,4	17,8	170	Тех.к-та №2
Чай с лимоном	200	0,3	0	0,7	27,9	Тех.к-та №47
Итого за завтрак	455	14,1	17,4	56,5	467,0	
ЗАВТРАК-II						
Яблоко	100	3,9	3	5,3	64	Пром.
ОБЕД						
Огурец в нарезке	60	0,2	0	0,8	4,2	Тех.к-та №8\2
Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,6	5,62	5,72	92,2	Тех.к-та №11
Котлета рыбная	80	11,2	2,3	6,8	91,5	Тех.к-та №36
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4	Тех.к-та №28
Кисель	200	0,4	0,02	14,1	102	Тех.к-та №56
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	740	22,9	13,5	47,2	529,3	
ПОЛДНИК						
Сырники со сгущенным молоком	120\20	23,5	6,7	24,7	256,1	Тех.к-та №33
Чай с молоком	200	1,6	1,1	5,7	50,9	Тех.к-та №48
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
Итого за ужин	340	23,8	7,1	44,5	387,0	
Итого за день	1635	64,7	41,0	153,5	1447,3	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная овсяная	200	8,5	4,6	34,2	272,8	Тех.к-та №21
Бутерброд с маслом	40/10	3,6	9,4	18,3	170	Тех.к-та №1
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	Тех.к-та №50
Итого за завтрак	450	16,7	17,6	65,1	543,2	
ЗАВТРАК-II						
Витаминизированный напиток Витошка	200	0	0	19	80	Тех.к-та №46\2
ОБЕД						
Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	54-8с-2020 Стр. 41
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	73,6	Пром.
Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,6	Тех.к-та №43
Макаронные изделия отварные	150	5,4	0,9	32,8	196,8	Тех.к-та №29
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	10,2	42,5	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	700	31,5	19,4	96,6	731,6	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с рисом	200	5,9	3,1	18,6	168,0	Тех.карта №19
Печенье	25	5,1	2,9	16,5	118	Пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
Итого за ужин	465	13,8	11,4	56,8	399,0	
Итого за день	1715	62,0	48,4	228,5	1658,9	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	Тех. карта №22
Бутерброд с повидлом	40/20	2,7	4,3	3,5	176	Пром.
Чай с сахаром	200	12,2	0	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак	460	21,1	12,3	69,1	425,6	
ЗАВТРАК-II						
Сок	100	0	0	10	45	Пром.
ОБЕД						
Суп из овощей	200	1,4	3,7	8,0	110,3	Тех. карта №14
Печень по-строгановски	80	13,5	12,5	5,3	189,2	Тех.к-та №41
Рис отварной	150	3,8	4,8	36,5	203,7	Тех.к-та №31\1
Напиток из шиповника	200	0,6	0,2	15,2	65,3	Тех.к-та №55
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	680	22,6	21,6	84,0	668,5	
ПОЛДНИК						
Булочка ванильная	75	5,7	5,1	18,1	221,0	Тех.к-та №57
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	Тех.к-та №49
Итого за ужин	275	9,5	8	49,4	307,0	
Итого за день	1515	53,2	41,9	212,5	1446,1	

6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная из пшена и риса «Дружба»	200	4,9	5,8	23,8	169,0	Тех. к-та №23
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	Тех. к-та №1
Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	26,8	Тех. к-та №46
Итого за завтрак	450	8,7	15,2	48,6	365,8	
ЗАВТРАК-II						
Сок	100	0	0	10	45	Пром.
ОБЕД						
Суп с фрикадельками мясными	200	7,8	3,7	12,4	115,6	Тех. к-та №12-2
Котлета из курицы	75	14,4	3,2	10,1	126,4	Тех. к-та №38
Макаронные отварные	150	5,4	0,9	32,3	196,8	Тех. к-та №29
Компот из свежих плодов изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	Тех. к-та №53
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	675	31,3	8,3	92,7	614,6	
ПОЛДНИК						
Огурец соленый/свежий	50	0,4	0,06	0,5	8,4	Пром.
Картофель отварной в молоке	150	4,5	1,6	26,6	173,7	Тех. к-та №31-2
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	Тех. к-та №50
Печенье	25	5,1	2,9	16,5	118	Пром.
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
Итого за ужин	465	17,2	14,1	72,4	480,5	
Итого за день	1690	58,2	38,2	223,6	1505,1	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеница	200	8,4	10,1	37,6	275,0	Тех.к-та №20
Бутерброд с сыром	55	5,8	8,4	17,8	170	Тех.к-та №2
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,4	Тех.к-та №49
Итого за завтрак	455	18	21,4	66,7	531,4	
ЗАВТРАК-II						
Йогурт	100	3,9	3	5,3	64	Пром.
ОБЕД						
Горошек зеленый	50	1,6	0,1	3,25	20	Тех.к-та №3
Суп Борщ	200	4,7	5,6	10	110,3	Тех.к-та №10
Жаркое по домашнему	150	15	14	12,8	238,4	Тех.к-та №39
Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0	19,8	81	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	15,0	100	ПРОМ
Итого за обед	650	25,1	20,1	64,8	543,9	
ПОЛДНИК						
Салат из отварной свеклы с яблоком/курагой	90	0,6	9,0	6,6	111,6	Тех.к-та №5\2
Печенье	25	5,1	2,9	16,5	118	Пром
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
Хлеб	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
Итого за ужин	355	8,5	12,3	44,8	336,4	
Итого за день	1560	55,5	56,8	181,6	1475,7	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная жидкая рисовая	200	5,2	5,3	28,6	184,5	Тех.к-та №25
Бутерброд с маслом	50	3,6	9,4	18,3	170	Тех.к-та №1
Чай с сахаром	200	0,2	0	0,5	26,8	Тех.к-та №46/1
Итого за завтрак	450	9,0	14,7	53,4	381,3	
ЗАВТРАК-II						
Кефир	100	3	5,3	29,6	78	Пром.
ОБЕД						
Салат из свежей капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,4	Тех.к-та №7/1
Суп крестьянский со сметаной	200	4,9	5,7	11,2	116,8	Тех.к-та №16
Суфле рыбное	80	13,7	5,9	3,3	121,9	Тех.к-та №37
Картофельное пюре	150	3,2	5,2	13,8	139,4	Тех.к-та №28
Кисель из концентрата	200	0,1	0	14,1	56,8	Тех.карта №56
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	740	26,2	23,3	67,2	616,3	
ПОЛДНИК						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	29,5	10,7	22,3	304,2	Тех.к-та №34
Чай с молоком	200	1,6	1,1	8,7	50,9	Тех.к-та №46/1
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
Итого за ужин	410	33,7	12,2	46,2	435,1	
Итого за день	1750	71,9	52,7	170,8	1510,7	

9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшеничная	200	8,0	9,7	23,4	270,5	Тех.к-та №26 2
Бутерброд с повидлом	60	2,7	4,3	31,5	176	Пром
Чай с лимоном	200	0,3	0	6,7	27,9	Тех.к-та №47
Итого за завтрак	460	11,0	14	61,6	474,4	
ЗАВТРАК-II						
Витаминизированный напиток Витошка	200	0	0	19	80	Пром
ОБЕД						
Салат из свежих помидоров с огурцом	60	0,6	2,7	1,8	37,6	Тех.к-та №6 2
Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,62	125,5	Тех.к-та №17
Плов из мяса курицы	150	20,5	6	21,9	236	Тех.к-та №44
Компот из сушеных фруктов	200	0,5	0	19,8	81	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	660	29,8	14,8	81,9	588,3	
ПОЛДНИК						
Суп молочный с макаронами	200	6,6	9,0	20,6	187,0	Тех.к-та №12 1
Какао с молоком	200	4,6	3,6	12,6	100,4	Тех.к-та №50
Печенье	25	5,1	2,9	16,5	118	Пром
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
Итого за ужин	465	18,9	15,9	61,9	485,4	
Итого за день	1685	59,7	44,7	218,4	1593,1	

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,3	34	287,7	Тех.к-та №26
Бутерброд с сыром	40/15	5,8	8,4	17,8	170	Тех.к-та №2
Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,6	Тех.к-та №46-1
Итого за завтрак	455	13,2	17,7	68,3	484,1	
ЗАВТРАК-И						
Сок	100	0	0	10	45	Пром.
ОБЕД						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,1	2,78	18,5	119,6	Тех.к-та №12-1
Пюре картофельное	150	3,2	5,2	12,8	139,4	Тех.к-та №28
Голубцы ленивые с отварным мясом	160	13,4	12	10,2	235,4	Тех.к-та №45
Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	11,2	42,5	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
Итого за обед	760	20,5	20,5	80,4	636,9	
ПОЛДНИК						
Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	Тех.к-та №32-2
Коржик молочный	60	3,9	6	31,5	193,8	Тех.к-та №58
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	1,3	86	Тех.к-та №49
Итого за ужин	275	12,5	12,9	43,1	336,4	
Итого за день	1590	46,2	51,1	201,8	1502,4	