



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

632620, Свердловская обл., Талицкий район, п. Троицкий, ул. Нагорная, д. 1  
тел. 8(34371)4-17-46, e – mail [topolek19@bk.ru](mailto:topolek19@bk.ru)

Приказ 2702-1 ОД от 27.02.2023 г



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ  
МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»  
от 1,5 лет до 3-х лет  
на 2022-2023 год**

п. Троицкий, 2023

## 1-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Макаронные изделия с тёртым сыром	150	7,8	6,7	28,6	207,7	Тех.к-та №27
Бутерброд с маслом	37	2,3	7,0	13,5	126	Тех.карта №1
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>11,2</b>	<b>16,4</b>	<b>53,1</b>	<b>378,0</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	160	0	0	16	72	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
Суп сливочный с горбушей	150	5,4	4,05	7,2	90,1	Тех.к-та № 9
Биточки из говядины	60	11	10,5	9,9	177	Тех.к-та №40
Каша гречневая	120	6,6	5,0	28,8	187,0	Тех.к-та №30
Компот из кураги	150	0,4	0	14,9	60,8	Тех.к-та №52
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>26</b>	<b>20,0</b>	<b>76,0</b>	<b>594,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Омлет	100	8,5	11,9	2,1	150,1	Тех.к-та № 32
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,7	83	Тех.к-та №49
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром.
<b>Итого за ужин</b>	<b>310</b>	<b>13,3</b>	<b>14,5</b>	<b>26,2</b>	<b>293,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1357</b>	<b>50,5</b>	<b>50,9</b>	<b>171,3</b>	<b>1338,0</b>	

## 2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВ ОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная	150	6,1	7,6	28,2	206,1	Тех.к-та №20
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,1	12,9	124	Тех.к-та №2
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,7	83	Тех.к-та №49
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>13,1</b>	<b>16,0</b>	<b>53,8</b>	<b>413,1</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Йогурт	120	4,6	3,6	6,3	76,8	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зеленый	30	1,2	0,1	2,6	16	Тех.к-та № 3
Борщ	150	3,5	4,2	7,5	82,7	Тех.к-та №10
Жаркое по- домашнему	150	15	13,9	12,7	238,4	Тех.к-та №39
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>22,6</b>	<b>18,6</b>	<b>58,8</b>	<b>502,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Салат из отварной свеклы с курагой	60	1	3,2	10	73,4	Тех.к-та №5\2
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром.
Печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	Пром.
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46
<b>Итого за ужин</b>	<b>285</b>	<b>7,2</b>	<b>7,9</b>	<b>42,3</b>	<b>248,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>47,5</b>	<b>46,1</b>	<b>161,3</b>	<b>1240,2</b>	

### 3-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная ячневая	150	6,1	6,7	28,5	202,5	Тех.к-та №20\2
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,1	12,9	124	Тех.к-та №2
Чай с лимоном	180	0,1	0,01	10,1	41	Тех.к-та №47
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>10,3</b>	<b>12,8</b>	<b>51,5</b>	<b>367,7</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Яблоко	120	4,6	0,3	6,3	76,8	
<b>ОБЕД</b>						
Салат из св.капусты	30	0,5	3	2,9	40,7	Тех.к-та №7\2
Гренки из пшеничного хлеба	10	1,2	0,2	7,6	36,8	Пром.
Суп гороховый	150	5	3,4	12,2	99,8	Тех.к-та №41
Котлета рыбная	60	8,4	1,7	5,1	68,6	Тех.к-та №36
Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	Тех.к-та №28
Кисель	150	0,3	0,01	10,5	85	Тех.к-та № 56
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>560</b>	<b>20,6</b>	<b>12,9</b>	<b>69,3</b>	<b>522,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Сырники со сгущенным молоком	120\20	19,6	5,6	20,6	213,4	Тех.к-та №33
Чай с молоком	180	1,3	0,9	7,6	45.2	Тех.к-та №48
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>22,9</b>	<b>6,8</b>	<b>39,4</b>	<b>318,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>58,4</b>	<b>32,8</b>	<b>166,5</b>	<b>1285,5</b>	

## 4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная овсяная	150	6,3	8,3	25,6	204,5	Тех.к-та №21
Бутерброд с маслом	30/7	2,3	7,0	13,5	126	Тех.к-та №1
Какао с молоком	180	3,2	2,3	12,4	83,9	Тех..к-та №50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>11,8</b>	<b>17,6</b>	<b>51,5</b>	<b>414,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Напиток Витошка	150	0	0	14,2	70,5	Тех.к-та №46\2.
<b>ОБЕД</b>						
Щи из св.капусты	150	3,4	4,2	4,2	69,1	Тех.к-та №11
Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	Тех.к-та №43
Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	Тех.к-та №29
Компот из свежих плодов	150	0,12	0,12	17,9	73,2	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>18,4</b>	<b>65,9</b>	<b>518,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с рисом	150	4,4	6,1	14,0	126,0	Тех к-та №19
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром
Печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	Пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>375</b>	<b>10,6</b>	<b>10,8</b>	<b>46,3</b>	<b>300,8</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1412</b>	<b>42,9</b>	<b>46,8</b>	<b>177,9</b>	<b>1304,6</b>	

## 5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная	150	6,2	5,7	25,3	177,1	Тех.к-та №22
Бутерброд с повидлом	30/15	2	3,2	23,6	132	Пром.
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	1,1	44,3	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>9,3</b>	<b>11,6</b>	<b>59,9</b>	<b>353,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	160	0	0	16	72	пром
<b>ОБЕД</b>						
Суп из овощей	150	1,06	2,8	6,06	53,4	Тех.к-та №14
Печень по-строгановски	60	10,1	9,4	4	141,9	Тех.к-та №41
Рис отварной	120	6,6	5,0	28,8	187,0	Тех.к-та №31\1
Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	11,4	49,1	Тех.к-та №55
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	пром
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>20,8</b>	<b>17,8</b>	<b>65,4</b>	<b>511,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная	60	4,6	4,1	30,5	177	Тех.к-та №57
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,7	83	Тех.к-та №49
<b>Итого за ужин</b>	<b>240</b>	<b>7,4</b>	<b>86,4</b>	<b>43,2</b>	<b>260</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1295</b>	<b>37,5</b>	<b>35,8</b>	<b>184,5</b>	<b>1196,8</b>	

## 6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГИЧ ЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУР Ы
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная из пшеницы «Дружба»	150	3,7	4,5	18	126,7	Тех.к-та №23
Бутерброд с маслом	30/7	2,3	7,0	13,5	126	Тех.к-та №1
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>7,1</b>	<b>14,2</b>	<b>42,5</b>	<b>297</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	160	0	0	16	72	Пром
<b>ОБЕД</b>						
Суп с фрикадельками	150	5,2	2,7	9,3	86,7	Тех.к-та №12\2
Котлета из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	Тех.к-та №38
Макароны отварные	120	4,3	3,9	26,2	157,4	Тех.к-та №29
Компот из изюма	150	0,3	0,1	0,1	56,9	Тех.к-та №53
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>23,9</b>	<b>9,7</b>	<b>58,9</b>	<b>568,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Огурец соленый	35	0,1	0	0,1	1,2	Пром
Картофель отв. в молоко	120	3,6	4,5	21,3	139	Тех.к-та №31\2
Какао с молоком	180	3,2	2,3	12,4	83,9	Тех.к-та №50
Печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	Пром
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>380</b>	<b>12</b>	<b>8,8</b>	<b>55,4</b>	<b>354,6</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1427</b>	<b>43</b>	<b>32,7</b>	<b>172,8</b>	<b>1292,4</b>	

## 7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная гречневая	150	5,3	4,3	19,8	140,3	Тех.к-та №24
Бутерброд с повидлом	3,15	2,0	3,2	23,6	132	Пром
Какао с молоком	180	3,2	2,3	12,4	83,9	Тех.к-та №50
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>10,5</b>	<b>9,8</b>	<b>55,8</b>	<b>356,2</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Яблоко	120	4,6	0,4	6,3	76,8	Пром
<b>ОБЕД</b>						
Кукуруза консервиров	30	0,9	0,7	1,8	16	Тех. Карта №4
Суп свекольный	150	1,35	3,21	8	66,2	Тех.к-та №15
Суфле из курицы	60	13,3	5,5	0,4	104,3	Тех.к-та №42
Рис отварной	120	3,0	3,8	29,2	162,8	Тех.к-та №31\1
Компот из с\фруктов	150	0	0,1	18,7	76,5	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>550</b>	<b>21,1</b>	<b>13,7</b>	<b>73,3</b>	<b>505,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Винегрет	60	0,6	5,3	4,1	67,1	Тех.к-та №6
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
Печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	Пром
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>285</b>	<b>6,8</b>	<b>10</b>	<b>36,4</b>	<b>241,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>43</b>	<b>33,8</b>	<b>171,8</b>	<b>1180,7</b>	



## 8-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная рисовая	150	3,8	4,1	21,3	138,3	Тех.к-та №25
Бутерброд с маслом	30/7	2,3	7,0	13,5	126	Тех.к-та №1
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>367</b>	<b>11</b>	<b>13,8</b>	<b>45,8</b>	<b>308,6</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Кефир	100	3	2,5	4	78	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свежей капусты	30	0,5	3,05	2,9	40,7	Тех.к-та №7\1
Суп крестьянский со сметаной	150	3,7	4,3	8,4	87,6	Тех.к-та №16
Рыбное суфле	60	10,3	4,4	2,5	91,4	Тех.к-та №37
Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	Тех.к-та №28
Кисель витаминизированный	150	-	-	7,5	89,3	Тех.к-та №56
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>555</b>	<b>19,3</b>	<b>13,3</b>	<b>49,4</b>	<b>500,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/15	23,6	8,56	17,84	243,36	Тех.к-та №34
Чай с молоком	180	1,3	0,9	7,6	45,2	Тех.к-та №48
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	11,4	60	Пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>345</b>	<b>26,9</b>	<b>9,7</b>	<b>36,8</b>	<b>348,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1367</b>	<b>60,2</b>	<b>39,3</b>	<b>136</b>	<b>1235,6</b>	

## 9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная	150	6	7,2	21	202,8	Тех.к-та №26\2
Бутерброд с повидлом	45	2,0	3,2	23,6	132	Пром
Чай с лимоном	180	0,1	0,01	10,1	41	Тех.к-та №47
<b>Итого за завтрак</b>	<b>375</b>	<b>8,1</b>	<b>10,4</b>	<b>54,7</b>	<b>375,8</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Напиток Витошка	150	0	0	14,2	70,5	Пром
<b>ОБЕД</b>						
Салат из свеклы отв.	30	0,4	1,3	2,3	22,9	Тех.к-та №8\1
Рассольник Ленинградский	150	3,5	4,3	10,2	94,1	Тех.к-та №17
Плов из мяса курицы	150	20	6	24,8	229,7	Тех.к-та №44
Компот из сушеных фруктов	150	0,3	0,01	20,8	85	Тех.к-та №51
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>26,8</b>	<b>12</b>	<b>64,3</b>	<b>511,7</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с макаронами	150	4,9	9,7	11,7	126	Тех.к-та №12\1
Какао с молоком	180	3,2	2,3	12,4	83,9	Тех.к-та №50
Печенье	15	3,1	1,7	9,9	70,5	Пром
Хлеб	30	2,0	0,3	11,4	60	пром
<b>Итого за ужин</b>	<b>375</b>	<b>13,2</b>	<b>14</b>	<b>45,4</b>	<b>340,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>48,1</b>	<b>36,4</b>	<b>178,6</b>	<b>1298,4</b>	

## 10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВО ДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная кукурузная	150	4,3	5,5	26,4	215,8	Тех.к-та №26
Бутерброд с сыром	30/10	4,2	6,1	12,9	124	Тех.к-та №2
Чай с сахаром	180	1,1	2,7	11	44,3	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>370</b>	<b>9,6</b>	<b>14,3</b>	<b>50,3</b>	<b>384,1</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	160	0	0	16	72	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,87	2,0	13,8	89,7	Тех.к-та №12\1
Пюре картофельное	120	2,6	4,2	15,8	111,5	Тех.к-та №28
Голубцы ленивые с отварным мясом	120	10	9	7,2	154	Тех.к-та №45
Компот из свежих плодов	150	0,15	0	7,6	56	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>580</b>	<b>19,2</b>	<b>15,6</b>	<b>59,6</b>	<b>491,2</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Яйцо варёное	40	4,8	4	0,3	56,6	Тех.к-та №32\2
Коржик молочный	40	3,9	6	31,5	133,8	Тех.к-та №58
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,3	12,7	83	Тех.к-та №49
<b>Итого за ужин</b>	<b>260</b>	<b>11,5</b>	<b>12,3</b>	<b>44,5</b>	<b>273,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>40,3</b>	<b>42,2</b>	<b>170,4</b>	<b>1220,7</b>	