



**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

УТВЕРЖДАЮ:  
И.о. заведующий МКДОУ  
«Детский сад № 19 «Тополёк»  
О.Н. Кузнецова



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

п. Троицкий, 2023

# 1-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>430</b>	<b>12,9</b>	<b>17,5</b>	<b>59,1</b>	<b>446,0</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	200	0	0	10	90	ПРОМ
<b>ОБЕД</b>						
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
<b>Итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>66,4</b>	<b>25,2</b>	<b>91,9</b>	<b>764,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>390</b>	<b>19,1</b>	<b>41,2</b>	<b>29,7</b>	<b>391,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1695</b>	<b>98,4</b>	<b>83,9</b>	<b>200,7</b>	<b>1691,7</b>	

## 7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>490</b>	<b>14,5</b>	<b>13,6</b>	<b>70,6</b>	<b>463,8</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	96	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>28</b>	<b>17,9</b>	<b>94,0</b>	<b>655,4</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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.
<b>Итого за ужин</b>	<b>330</b>	<b>8,8</b>	<b>11,2</b>	<b>44,3</b>	<b>353,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>51,9</b>	<b>43,3</b>	<b>223,6</b>	<b>1601,6</b>	

### 3-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>14,1</b>	<b>17,4</b>	<b>56,5</b>	<b>467,0</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	96	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
Салат из св.капусты	60	1	6,1	5,8	81,4	Тех.к-та №7\1
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,5	0,3	15,2	73,6	Пром.
Суп гороховый	200	6,6	4,6	16,2	133,1	Тех.к-та №41
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,2</b>	<b>18,9</b>	<b>96,9</b>	<b>721,0</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	8,7	50,9	Тех.к-та №48
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,4	15,2	80	Пром.
<b>Итого за ужин</b>	<b>340</b>	<b>23,8</b>	<b>7,1</b>	<b>44,5</b>	<b>387,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1705</b>	<b>66,7</b>	<b>44,0</b>	<b>212,6</b>	<b>1671</b>	

## 4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>16,7</b>	<b>17,6</b>	<b>65,1</b>	<b>543,2</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Напиток Витошка	200	0	0	19	90	Тех.к-та №46\2
<b>ОБЕД</b>						
Щи из свежей капусты	200	4,6	5,6	5,7	92,2	Тех.к-та №11
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	62,5	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>27</b>	<b>20,1</b>	<b>70,9</b>	<b>637,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Суп молочный с рисом	200	5,9	8,1	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.
<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>13,8</b>	<b>11,4</b>	<b>56,8</b>	<b>399,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1795</b>	<b>57,5</b>	<b>49,1</b>	<b>211,8</b>	<b>1669,3</b>	

## 5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная манная	200	6,2	8,05	31,09	222,02	Тех. карта №22
Бутерброд с повидлом	40/20	2,7	4,3	31,5	176	Пром.
Чай с сахаром	200	12,2	0	6,5	26,8	Тех. к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>21,1</b>	<b>12,3</b>	<b>69,1</b>	<b>425,6</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	200	0	0	20	90	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
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.
<b>Итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>22,6</b>	<b>21,6</b>	<b>84,0</b>	<b>668,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Булочка ванильная	75	5,7	5,1	38,1	221,0	Тех. к-та №57
Кофейный напиток с молоком	200	3,8	2,9	11,3	86,0	Тех. к-та №49
<b>Итого за ужин</b>	<b>275</b>	<b>9,5</b>	<b>8</b>	<b>49,4</b>	<b>307,0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>53,2</b>	<b>41,9</b>	<b>222,5</b>	<b>1491,1</b>	

## 6-й ДЕНЬ (ПОНЕДЕЛЬНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>8,7</b>	<b>15,2</b>	<b>48,6</b>	<b>365,8</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	200	0	0	20	90	Пром
<b>ОБЕД</b>						
Горошек зелёный	50	1,6	0,1	3,2	20	Тех.к-та №3
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
Макароны отварные	150	5,4	0,9	32,8	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
<b>Итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>31,9</b>	<b>8,4</b>	<b>95,9</b>	<b>634,6</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
Огурец соленый\свежий	50	0,4	0,06	1,5	8,4	Пром
Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,6	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.
<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>17,2</b>	<b>14,1</b>	<b>72,4</b>	<b>480,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1840</b>	<b>57,8</b>	<b>37,7</b>	<b>236,9</b>	<b>1570,9</b>	

## 2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная пшеничная	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>18</b>	<b>21,4</b>	<b>66,7</b>	<b>531,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Йогурт	150	5,8	4,5	7,9	96	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
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	200	20	18,8	17	317,8	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	19,0	100	ПРОМ
<b>Итого за обед</b>	<b>700</b>	<b>30,1</b>	<b>24,8</b>	<b>69</b>	<b>629,1</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>355</b>	<b>8,5</b>	<b>12,3</b>	<b>44,8</b>	<b>336,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1660</b>	<b>62,4</b>	<b>63</b>	<b>188,4</b>	<b>1592,9</b>	



## 8-й ДЕНЬ (СРЕДА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГ-АЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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	6,5	26,8	Тех.к-та №46\1
<b>Итого за завтрак</b>	<b>450</b>	<b>9,0</b>	<b>14,7</b>	<b>53,4</b>	<b>381,3</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Кефир	120	3,6	6,3	34,3	93,6	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
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	0,4	0,02	14,1	102	Тех.карта №56
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром.
<b>Итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>26,4</b>	<b>23,3</b>	<b>67,2</b>	<b>661,5</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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.
<b>Итого за ужин</b>	<b>410</b>	<b>33,7</b>	<b>12,2</b>	<b>46,2</b>	<b>435,1</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1720</b>	<b>72,7</b>	<b>56,5</b>	<b>201,1</b>	<b>1571,5</b>	

## 9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>11,0</b>	<b>14</b>	<b>61,6</b>	<b>474,4</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Напиток Витошка	200	0	0	19	90	Пром
<b>ОБЕД</b>						
Салат из отварной свеклы	60	0,8	2,6	4,6	45,8	Тех.к-та №8\1
Рассольник Ленинградский	200	4,7	5,8	13,62	125,5	Тех.к-та №17
Плов из мяса курицы	200	27,4	8	33,2	314,6	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.
<b>Итого за обед</b>	<b>710</b>	<b>36,7</b>	<b>16,8</b>	<b>90,2</b>	<b>666,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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
<b>Итого за ужин</b>	<b>465</b>	<b>18,9</b>	<b>15,9</b>	<b>64,9</b>	<b>485,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1835</b>	<b>66,6</b>	<b>46,7</b>	<b>235,7</b>	<b>1716,7</b>	

## 10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) с 3-х до 7 лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
<b>ЗАВТРАК</b>						
Каша молочная кукурузная	200	7,2	9,3	44	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>455</b>	<b>13,2</b>	<b>17,7</b>	<b>68,3</b>	<b>484,1</b>	
<b>ЗАВТРАК-II</b>						
Сок	200	0	0	20	90	Пром.
<b>ОБЕД</b>						
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	13,8	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	10,2	62,5	Тех.к-та №54
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,4	19,0	100	Пром
<b>Итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>20,5</b>	<b>20,5</b>	<b>80,4</b>	<b>656,9</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>						
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	11,3	86	Тех.к-та №49
<b>Итого за ужин</b>	<b>275</b>	<b>12,5</b>	<b>12,9</b>	<b>43,1</b>	<b>336,4</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>46,2</b>	<b>51,1</b>	<b>211,8</b>	<b>1547,4</b>	

