



**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

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		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	367	11,2	16,4	53,1	378,0	
ЗАВТРАК-II						
Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД						
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.
Итого за обед	520	26	20,0	76,0	594,9	
ПОЛДНИК						
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.
Итого за ужин	310	13,3	14,5	26,2	293,1	
Итого за день	1357	50,5	50,9	171,3	1338,0	

2-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
Каша молочная пшенная	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
Итого за завтрак	370	13,1	16,0	53,8	413,1	
ЗАВТРАК-II						
Йогурт	120	4,6	3,6	6,3	76,8	Пром.
ОБЕД						
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 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
Итого за обед	520	22,6	18,6	58,8	502,1	
ПОЛДНИК						
Салат из отварной свеклы с курагой	60	1	3,2	10	73,4	Тех.к-та №52
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
Итого за ужин	285	7,2	7,9	42,3	248,2	
Итого за день	1295	47,5	46,1	161,3	1240,2	

3-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	370	10,3	12,8	51,5	367,7	
ЗАВТРАК-II						
Яблоко	120	4,6	0,3	6,3	76,8	
ОБЕД						
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
Итого за обед	560	20,6	12,9	69,3	522,4	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	350	22,9	6,8	39,4	318,6	
Итого за день	1400	58,4	32,8	166,5	1285,5	

4-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	367	11,8	17,6	51,5	414,4	
ЗАВТРАК-II						
Напиток Витошка	150	0	0	14,2	70,5	Тех.к-та №46\2.
ОБЕД						
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
Итого за обед	520	20,5	18,4	65,9	518,9	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	375	10,6	10,8	46,3	300,8	
Итого за день	1412	42,9	46,8	177,9	1304,6	

5-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	375	9,3	11,6	59,9	353,4	
ЗАВТРАК-II						
Сок	160	0	0	16	72	пром
ОБЕД						
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
Итого за обед	520	20,8	17,8	65,4	511,4	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	240	7,4	86,4	43,2	260	
Итого за день	1295	37,5	35,8	184,5	1196,8	

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		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	367	7,1	14,2	42,5	297	
ЗАВТРАК-II						
Сок	160	0	0	16	72	Пром
ОБЕД						
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
Итого за обед	520	23,9	9,7	58,9	568,8	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	380	12	8,8	55,4	354,6	
Итого за день	1427	43	32,7	172,8	1292,4	

7-й ДЕНЬ (ВТОРНИК) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	375	10,5	9,8	55,8	356,2	
ЗАВТРАК-II						
Яблоко	120	4,6	0,4	6,3	76,8	Пром
ОБЕД						
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
Итого за обед	550	21,1	13,7	73,3	505,8	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	285	6,8	10	36,4	241,9	
Итого за день	1330	43	33,8	171,8	1180,7	

8-й ДЕНЬ (СРЕДА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	367	11	13,8	45,8	308,6	
ЗАВТРАК-II						
Кефир	100	3	2,5	4	78	Пром.
ОБЕД						
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
Итого за обед	555	19,3	13,3	49,4	500,5	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	345	26,9	9,7	36,8	348,5	
Итого за день	1367	60,2	39,3	136	1235,6	

9-й ДЕНЬ (ЧЕТВЕРГ) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	375	8,1	10,4	54,7	375,8	
ЗАВТРАК-II						
Напиток Витошка	150	0	0	14,2	70,5	Пром
ОБЕД						
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
Итого за обед	520	26,8	12	64,3	511,7	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	375	13,2	14	45,4	340,4	
Итого за день	1420	48,1	36,4	178,6	1298,4	

10-й ДЕНЬ (ПЯТНИЦА) от 1,5 до 3-х лет

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА			ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	№ РЕЦЕПТУРЫ
		БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ		
ЗАВТРАК						
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
Итого за завтрак	370	9,6	14,3	50,3	384,1	
ЗАВТРАК-II						
Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД						
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
Итого за обед	580	19,2	15,6	59,6	491,2	
ПОЛДНИК						
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
Итого за ужин	260	11,5	12,3	44,5	273,4	
Итого за день	1370	40,3	42,2	170,4	1220,7	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861845

Владелец ШЕВЕЛЁВА ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Действителен с 26.03.2024 по 26.03.2025