

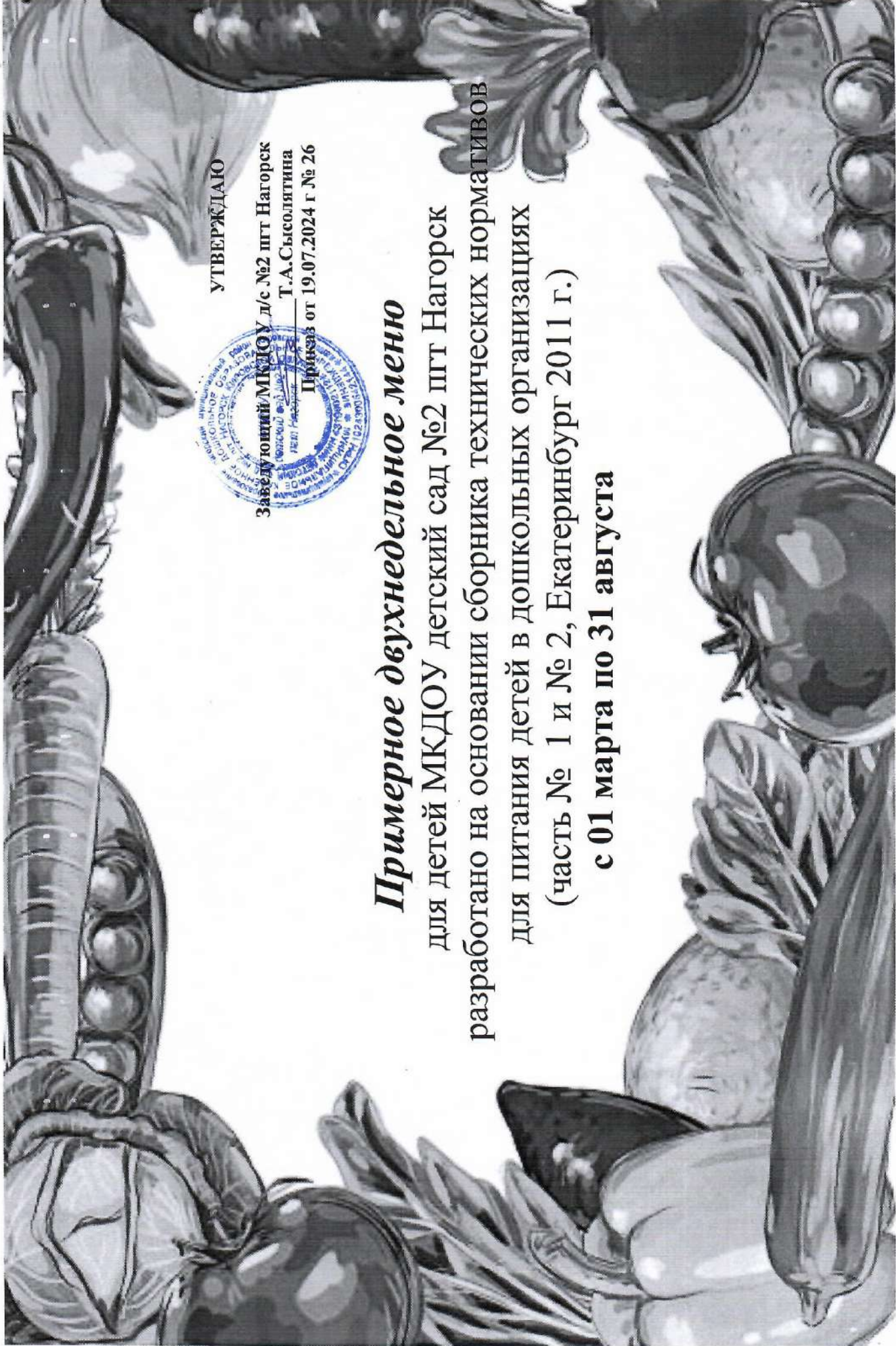


УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ д/с №2 штг Нагорск
Т.А.Сысолятина
Приказ от 19.07.2024 г № 26

Примерное двухдневное меню

для детей МКДОУ детский сад №2 штг Нагорск
разработано на основании сборника технических нормативов
для питания детей в дошкольных организациях
(часть № 1 и № 2, Екатеринбург 2011 г.)
с 01 марта по 31 августа



| Прием пищи | Наименование блюда (изделия) | Выход блюда (изделия) | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | № рецептуры |
|----------------------|---|--------------------------|-------------|------------------|---------------|--------------|----------------------------|----------------|
| | | с 3 до 7 | | Б | Ж | У | | |
| | | с 1,5 до 3 | с 1,5 до 3 | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| Неделя 1 | | | | | | | | |
| завтрак | Запеканка из творога | 150 | 130 | 25,35 | 14,40 | 19,81 | 314 | 9/5 |
| | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,40 | 1,42 | 11,23 | 61 | 12/10 |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный с маслом | 80/10 | 60/10 | 6,24 | 12,32 | 37,6 | 290 | 1/13 |
| | Сок персиковый | 100 | 100 | 1,8 | 0,2 | 1,9 | 85 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 540 | 450 | 34,79 | 28,34 | 70,54 | 750 | |
| обед | Салат из свежих помидор с растительным маслом | 60 | 40 | 0,6 | 6 | 2,1 | 65 | 15/1 |
| | Щи из свежей капусты со сметаной | 180 | 150 | 1,44 | 2,34 | 5,94 | 50,4 | 6/2 |
| | Рулет из говядины | 150 | 120 | 19,07 | 20,24 | 16,10 | 324,3 | 18/8 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 86,87 | |
| | Компот из кураги с изюмом | 200 | 150 | 0,3 | - | 18,4 | 71 | 4/10 |
| | Итого на обед | 660 | 500 | 24,2 | 23,18 | 57,14 | 583 | |
| полдник | Какао с молоком | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 22,9 | 135 | 13/10 |
| | Сдоба обыкновенная | 60 | 60 | 5,3 | 3,9 | 32,4 | 188 | 8/12 |
| | Итого на полдник | 260 | 210 | 9,2 | 13,9 | 55,3 | 323 | |
| Итого за день | 1460 | 1160 | 68,1 | 65,42 | 182,98 | 1656 | | |
| 2 день | | | | | | | | |
| завтрак | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 180 | 150 | 5,4 | 4,7 | 27,6 | 176 | 14/4 |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 150 | 0,01 | 0,01 | 9,2 | 36 | 11/10 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 80/5/10 | 60/5/10 | 13,3 | 17,6 | 37,6 | 365 | 4/13 |
| 2 завтрак | Яблоко | 100 | 95 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 24 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 560 | 470 | 18,98 | 18,21 | 79,3 | 680 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------|
| | Салат овощной с растительным маслом | 60 | 40 | 2,0 | 5,0 | 5,6 | 76 | 16/1 |
| | Суп-пюре гороховый | 180 | 150 | 4,7 | 1,6 | 15,7 | 87 | 29/2 |
| | Плов из говядины | 180 | 150 | 13,3 | 14,9 | 33,0 | 314 | 4/8 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов и шиповника | 200 | 150 | 0,4 | 0,1 | 18 | 71 | 7/10 |
| | Итого на обед | 670 | 530 | 23,7 | 23,1 | 89 | 635 | |
| ПОЛДНИК | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,4 | 1,4 | 11,2 | 61 | 12/10 |
| | Вафли | 70 | 70 | 1,93 | 2,3 | 53,36 | 243,8 | |
| | Итого на полдник | 270 | 220 | 3,33 | 3,7 | 64 | 305 | |
| | Итого за день | 1515 | 1220 | 46 | 45 | 232 | 1620 | |

3 день

| | | | | | | | | |
|------------------|---|------------|------------|-----------|-------------|------------|------------|------|
| завтрак | Омлет запеченный или паровой | 80 | 60 | 7,8 | 10,5 | 1,4 | 131 | 2/6 |
| | Компот из яблок и кураги | 200 | 150 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | 1/10 |
| | Хлеб пшеничный с сыром | 80/10 | 60/10 | 13 | 7,7 | 37,3 | 277 | 1/13 |
| 2 завтрак | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 1,9 | 84 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 470 | 380 | 22 | 19 | 59 | 563 | |
| обед | Салат из отварной свеклы с изюмом | 60 | 40 | 0,8 | 4,9 | 13,4 | 94 | 25/1 |
| | Суп-пюре картофельный | 180 | 150 | 4,7 | 1,6 | 15,7 | 82 | 25/2 |
| | Биточки (котлета) рыбная | 80 | 60 | 11 | 1,6 | 6,4 | 84 | 9/7 |
| | Греча рассыпчатая с овощами | 150 | 120 | 8,6 | 6,8 | 45,6 | 250 | 44/3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из чернослива с изюмом | 200 | 150 | 0,6 | - | 21,3 | 77 | 5/10 |
| | Итого на обед | 730 | 560 | 29 | 15,5 | 119 | 671 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--|
| ПОЛДНИК | Молоко | 200 | 150 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | |
| | Сухари | 70 | 70 | 6,28 | 4,64 | 40,28 | 233,5 | |
| | Итого на полдник | 270 | 220 | 11,5 | 9,94 | 48,38 | 333,5 | |
| | Итого за день | 1470 | 1160 | 62,5 | 44,44 | 270 | 1568 | |

4 день

| | | | | | | | | |
|-----------|--|------------|------------|-----------|-------------|--------------|------------|-------|
| завтрак | Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 180 | 150 | 6,0 | 5,6 | 33,4 | 206 | 6/4 |
| | Какао с молоком | 200 | 150 | 3,9 | 3,5 | 23 | 135 | 14/10 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и яйцом | 80/5/20 | 60/5/20 | 13,6 | 16,5 | 37,8 | 354,6 | 2/13 |
| 2 завтрак | Банан | 100 | 95 | 1,5 | 0,5 | 21 | 98 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 585 | 477 | 25 | 26,1 | 114,4 | 794 | |

| | | | | | | | | |
|------|--|------------|------------|-------------|-------------|-----------|------------|------|
| обед | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 40 | 1,0 | 4,0 | 7,1 | 64 | 4/1 |
| | Суп картофельный с рыбой | 180 | 150 | 6,5 | 3,7 | 12,97 | 107 | 19/2 |
| | Голубцы с мясом говядины и рисом (ленивые) | 180 | 150 | 11,3 | 11,6 | 11,5 | 190 | 31/8 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 3,3 | 0,6 | 16,7 | 87 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 150 | 0,4 | - | 17,9 | 65 | 6/10 |
| | Итого на обед | 670 | 530 | 22,5 | 19,9 | 65 | 505 | |

| | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--|
| полдник | Кисломолочный продукт | 180 | 150 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 105 | |
| | Печенье | 70 | 70 | 5,06 | 6,9 | 51,52 | 280 | |
| | Итого на полдник | 250 | 220 | 10,3 | 12,7 | 60,02 | 385 | |
| | Итого за день | 1505 | 1227 | 57,8 | 58,7 | 239,4 | 1595 | |

5 день

| | | | | | | | | |
|-----------|--|------------|------------|--------------|--------------|-----------|------------|-------|
| завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 150 | 5,9 | 5,4 | 29,3 | 185 | 15/4 |
| | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 12/10 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 80/10 | 60/10 | 6,24 | 12,3 | 37,6 | 290 | 1/13 |
| 2 завтрак | Груша | 100 | 95 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 17 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 570 | 465 | 13,64 | 19,15 | 82 | 547 | |

| | | | | | | | | |
|------|---|-----|-----|-----|-----|------|----|------|
| обед | Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и растительным маслом | 60 | 40 | 1,8 | 6,7 | 7,2 | 92 | 32/1 |
| | Суп крестьянский с крупой и сметаной | 180 | 150 | 1,6 | 3,9 | 10,6 | 79 | 31/2 |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|-------------|-------|
| | Суфле из говядины | 80 | 60 | 15,7 | 11,9 | 2,0 | 178 | 26/8 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 120 | 5,3 | 3,8 | 34,1 | 188 | 43/3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | 3/10 |
| | Компот из яблок и черносслива | 200 | 150 | 0,3 | - | 17,2 | 63 | |
| | Итого на обед | 720 | 560 | 27,6 | 26,8 | 86,1 | 687 | |
| | Какао с молоком | 200 | 150 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 14/10 |
| | Баранка | 70 | 70 | 0,5 | 0,9 | 49,07 | 223 | |
| | Итого на полдник | 270 | 220 | 4 | 4 | 71,17 | 344 | |
| | Итого за день | 1560 | 1245 | 45,2 | 49,95 | 239,2 | 1597 | |

6 день

| | | | | | | | | |
|------------------|---|------------|------------|-------------|-------------|-------------|------------|-------------|
| Неделя 2 | | 180 | 150 | 5,4 | 5,2 | 39,3 | 223 | 7/4 |
| завтрак | Каша рисовая молочная со сливочным маслом | 200 | 150 | - | - | 8,2 | 31 | 10/10 |
| | Чай | 80/5/10 | 60/5/10 | 13,3 | 17,6 | 37,6 | 365 | 4/13 |
| | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 100 | 100 | 1,8 | 104,1 | 19 | 84 | |
| | Сок персиковый | 575 | 475 | 20,5 | 23 | 104,1 | 703 | |
| 2 завтрак | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 60 | 40 | 0,44 | 5,93 | 1,37 | 60 | 14/1 |
| обед | Салат из свежего огурца с растительным маслом | 180 | 150 | 1,6 | 1,0 | 11 | 57 | 18/2 |
| | Суп картофельный с макаронными изделиями | 180 | 150 | 13,6 | 12,4 | 16,9 | 227 | 6/8 |
| | Рагу из отварного мяса говядины | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | 1/10 |
| | Хлеб ржаной | 200 | 150 | 0,3 | 0 | 18,4 | 71 | |
| | Компот из яблок и кураги | 670 | 530 | 18,84 | 19,83 | 62,67 | 502 | |
| | Итого на обед | 200 | 150 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | |

| | | | | | | | | |
|----------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--|
| полдник | Молоко | 200 | 150 | 4,2 | 3,36 | 52,64 | 257,6 | |
| | Пряник | 270 | 220 | 9,4 | 8,66 | 60,74 | 357,6 | |
| | Итого на полдник | 1515 | 1225 | 48,74 | 51,5 | 227,5 | 1562 | |
| | Итого за день | | | | | | | |

| 7 день | | | | | | | | | |
|----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|-------|--|
| завтрак | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 180 | 150 | 5,9 | 5,4 | 29,3 | 185 | 11/4 | |
| | Чай с лимоном | 200/5 | 150 | 0,01 | 0,01 | 9,2 | 36 | 11/10 | |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный с сыром | 80/10 | 60/10 | 13 | 7,7 | 37,3 | 277 | 1/13 | |
| | Яблоко | 100 | 95 | 0,2 | 0,2 | 4,9 | 24 | | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 570 | 465 | 19,11 | 13,31 | 80,7 | 522 | | |
| обед | Салат из свежей капусты с яблоком и растительным маслом | 60 | 40 | 0,6 | 4,0 | 7,2 | 63 | 8/1 | |
| | Суп картофельный с бобами | 180 | 150 | 4,3 | 4,0 | 18,6 | 118 | 17/2 | |
| | Суфле из мяса кур паровое | 80 | 60 | 15,8 | 18,2 | 3,6 | 241 | 18/9 | |
| | Каша гречневая вязкая | 150 | 120 | 4,6 | 4,04 | 20,03 | 182 | 3/4 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | | |
| | Компот из яблок и изюма | 200 | 150 | 0,3 | - | 76 | 71 | 2/10 | |
| | Итого на обед | 640 | 500 | 28,5 | 30,74 | 140,43 | 762 | | |
| полдник | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 12/10 | |
| | Булочка творожная | 60 | 50 | 7,4 | 7,9 | 29,1 | 214 | | |
| | Итого на полдник | 260 | 200 | 8,7 | 9,2 | 39,2 | 269 | | |
| Итого за день | 1470 | 1165 | 56,31 | 53,25 | 260,33 | 1553 | | | |
| 8 день | | | | | | | | | |
| завтрак | Каша гречневая молочная с маслом | 180 | 150 | 7,2 | 6,6 | 33,5 | 206 | 2/4 | |
| | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 12/10 | |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный с маслом и яйцом | 80/5/20 | 60/5/20 | 8,2 | 10,3 | 23,7 | 222 | 2/13 | |
| | Сок яблочный | 100 | 100 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 84 | | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 585 | 485 | 17,5 | 19 | 87 | 567 | | |
| обед | Салат из отварного картофеля, кукурузы и репчатого лука с растительным маслом | 60 | 40 | 1,1 | 4,1 | 7,3 | 77 | 27/1 | |
| | Рассольник со сметаной | 180 | 150 | 1,4 | 2,6 | 10,5 | 68 | 9/2 | |

| | | | | | | | | |
|--|--|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------|
| | Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые | 80 | 60 | 10 | 9,7 | 4,5 | 146 | 14/8 |
| | Макаронные изделия отварные | 150 | 120 | 5,3 | 3,8 | 34,1 | 188 | 43/3 |
| | Сметанный соус | 30 | 20 | 0,4 | 2,2 | 1,3 | 26 | 6/11 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | 6/10 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 21,5 | 0,5 | - | 18,3 | 72 | |
| | Итого на обед | 750 | 580 | 21,6 | 22,9 | 91 | 664 | |
| | Кисломолочный продукт | 200 | 150 | 5,2 | 5,8 | 8,5 | 105 | |
| | Печенье сахарное | 70 | 70 | 5,06 | 6,9 | 51,52 | 280 | |
| | Итого на полдник | 270 | 220 | 10,3 | 12,7 | 60,02 | 385 | |
| | Итого за день | 1605 | 1285 | 49,4 | 54,6 | 235,7 | 1616 | |

9 день

| | | | | | | | | |
|--|---|-------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|-------|
| | Суп молочный с лапшой | 180 | 150 | 3,4 | 3,7 | 12,4 | 99 | 21/2 |
| | Какао с молоком | 200 | 150 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 14/10 |
| | Хлеб пшеничный с маслом | 35/10 | 30/10 | 2,73 | 5,39 | 16,45 | 126,7 | 1/13 |
| | Банан | 100 | 95 | 1,5 | 0,5 | 21 | 97 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 525 | 435 | 11,13 | 12,7 | 71,95 | 443,7 | |
| | Салат из свежей капусты с растительным маслом | 60 | 40 | 1 | 4 | 7,5 | 65 | 3/1 |
| | Борщ со сметаной | 180 | 150 | 1,6 | 3,9 | 9,2 | 72 | 2/2 |
| | Рыба запеченная в молочном соусе | 100 | 70 | 10,47 | 2,6 | 4,8 | 85 | 6/7 |
| | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 120 | 3,7 | 3,4 | 37,1 | 197 | 45/3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | 5/10 |
| | Компот из чернослива с изюмом | 200 | 150 | 0,7 | - | 21,6 | 85 | |
| | Итого на обед | 740 | 570 | 20,37 | 14,5 | 95,2 | 591 | |
| | Молоко | 200 | 150 | 5,2 | 5,3 | 8,1 | 100 | |
| | Хлеб с повидлом | 45 | 35 | 0,3 | 0,5 | 24,5 | 111 | |
| | Итого на полдник | 245 | 185 | 5,5 | 5,8 | 32,6 | 211 | |
| | Итого за день | 1510 | 1190 | 37 | 33 | 199,75 | 1246 | |

10 день

| | | | | | | | | |
|-----------|--|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|----------------|-------|
| завтрак | Каша манная с маслом сливочным | 180 | 150 | 4,8 | 4,6 | 25,7 | 160 | 5/4 |
| | Чай | 200 | 150 | - | - | 8,2 | 31 | 10/10 |
| 2 завтрак | Хлеб пшеничный с маслом и сыром | 80/5/10 | 60/5/10 | 5 | 7 | 14 | 137 | 4/13 |
| | Груша | 100 | 95 | 0,2 | 0,15 | 5,15 | 17 | |
| | Итого на завтрак (вкл 2 завтрак) | 575 | 470 | 9,8 | 11,75 | 53,05 | 345 | |
| обед | Салат из отварной свеклы с солеными огурцами и растительным маслом | 60 | 40 | 0,7 | 4,9 | 3,5 | 61 | 23/1 |
| | Суп овощной со сметаной | 180 | 150 | 1,4 | 4,7 | 8,8 | 79 | 14/2 |
| | Гуляш из мяса говядины | 70 | 60 | 10,4 | 12,6 | 3,8 | 154 | 11/8 |
| | Картофельное пюре | 150 | 120 | 3,1 | 4,2 | 22,3 | 135 | 3/3 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 40 | 2,9 | 0,5 | 15,0 | 87 | |
| | Какао с молоком | 200 | 150 | 3,5 | 3,1 | 22,1 | 121 | 14/10 |
| | Итого на обед | 710 | 560 | 22 | 30 | 53,4 | 637 | |
| полдник | Яйцо отварное | 40 | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 1/6 |
| | Чай с молоком | 200 | 150 | 1,3 | 1,3 | 10,1 | 55 | 12/10 |
| | Хлеб пшеничный | 25 | 25 | 1,67 | 0,15 | 12,52 | 59,08 | |
| | Итого на полдник | 265 | 215 | 6,81 | 4,76 | 21,92 | 157,08 | |
| | Итого за день | 1550 | 1245 | 38,71 | 46,51 | 75 | 1139,08 | |
| | В СРЕДНЕМ ЗА ДЕНЬ | 1516 | 1212 | 51 | 43 | 208 | 1437 | |
| | ЗАВТРАК | 559 | 457 | 19 | 19 | 80,2 | 591 | |
| | ОБЕД | 696 | 542 | 24 | 23 | 67 | 629 | |
| | ПОЛДНИК | 263 | 213 | 8 | 7 | 51 | 307 | |