



Утверждено:
Заведующий МДОУ «Детский сад «Солнышко»
«Солнышко» п. Знаменский
О.М. Когдова
Приказ №108 от 02 сентября 2024 года

Примерное двухнедельное меню
МДОУ «Детский сад «Солнышко» п.Знаменский
Ивантеевского района Саратовской области»
на 2024-2025 год
(от 1,5 до 3 лет)

1. Пюре из картофеля и моркови.	Май
2. Овощное пюре.	Май
3. Рапсовое масло.	Май
4. Суп из овощей.	Май
5. Суп из овощей.	Май
6. Суп из овощей.	Май
7. Суп из овощей.	Май
8. Суп из овощей.	Май
9. Суп из овощей.	Май
10. Суп из овощей.	Май
11. Суп из овощей.	Май
12. Суп из овощей.	Май
13. Суп из овощей.	Май
14. Суп из овощей.	Май
15. Суп из овощей.	Май
16. Суп из овощей.	Май
17. Суп из овощей.	Май
18. Суп из овощей.	Май
19. Суп из овощей.	Май
20. Суп из овощей.	Май
21. Суп из овощей.	Май
22. Суп из овощей.	Май
23. Суп из овощей.	Май
24. Суп из овощей.	Май
25. Суп из овощей.	Май
26. Суп из овощей.	Май
27. Суп из овощей.	Май
28. Суп из овощей.	Май
29. Суп из овощей.	Май
30. Суп из овощей.	Май
31. Суп из овощей.	Май
32. Суп из овощей.	Май
33. Суп из овощей.	Май
34. Суп из овощей.	Май
35. Суп из овощей.	Май
36. Суп из овощей.	Май
37. Суп из овощей.	Май
38. Суп из овощей.	Май
39. Суп из овощей.	Май
40. Суп из овощей.	Май
41. Суп из овощей.	Май
42. Суп из овощей.	Май
43. Суп из овощей.	Май
44. Суп из овощей.	Май
45. Суп из овощей.	Май
46. Суп из овощей.	Май
47. Суп из овощей.	Май
48. Суп из овощей.	Май
49. Суп из овощей.	Май
50. Суп из овощей.	Май
51. Суп из овощей.	Май
52. Суп из овощей.	Май
53. Суп из овощей.	Май
54. Суп из овощей.	Май
55. Суп из овощей.	Май
56. Суп из овощей.	Май
57. Суп из овощей.	Май
58. Суп из овощей.	Май
59. Суп из овощей.	Май
60. Суп из овощей.	Май
61. Суп из овощей.	Май
62. Суп из овощей.	Май
63. Суп из овощей.	Май
64. Суп из овощей.	Май
65. Суп из овощей.	Май
66. Суп из овощей.	Май
67. Суп из овощей.	Май
68. Суп из овощей.	Май
69. Суп из овощей.	Май
70. Суп из овощей.	Май
71. Суп из овощей.	Май
72. Суп из овощей.	Май
73. Суп из овощей.	Май
74. Суп из овощей.	Май
75. Суп из овощей.	Май
76. Суп из овощей.	Май
77. Суп из овощей.	Май
78. Суп из овощей.	Май
79. Суп из овощей.	Май
80. Суп из овощей.	Май
81. Суп из овощей.	Май
82. Суп из овощей.	Май
83. Суп из овощей.	Май
84. Суп из овощей.	Май
85. Суп из овощей.	Май
86. Суп из овощей.	Май
87. Суп из овощей.	Май
88. Суп из овощей.	Май
89. Суп из овощей.	Май
90. Суп из овощей.	Май
91. Суп из овощей.	Май
92. Суп из овощей.	Май
93. Суп из овощей.	Май
94. Суп из овощей.	Май
95. Суп из овощей.	Май
96. Суп из овощей.	Май
97. Суп из овощей.	Май
98. Суп из овощей.	Май
99. Суп из овощей.	Май
100. Суп из овощей.	Май

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 1							
<i>завтрак</i>	Суп молочный пшеничный со сливочным маслом и сахаром	150	5,07	7,81	18,5	94,7	
	Кофейный напиток	150	3,6	3,6	18,9	119,7	
	Бутерброд с маслом сливочным	20/5	1.5	5.24	9,83	93.87	
итого за завтрак		325	10,17	16,65	47,23	308,27	
<i>2 завтрак</i>	сок фруктовый	100	0.5	0	10,1	42.22	
	Итого;	425	10.67	16,65	57,33	350,49	
<i>обед</i>	Салат из свеклы и моркови	40	0.64	0.045	4.27	17.7	
	Щи из свежей капусты с мясом говядины	150	2,6	3,6	6,18	85,0	
	гороховое пюре со сливоч.маслом	100	10,45	4,22	25,95	180,82	
	тефтеля рыбная	50	4,88	2,72	17,71	71,25	
	компот из сухофруктов с сахаром	150	0,3	0	18,45	73,5	
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,6	77,43	
итого за обед		530	21,12	11,455	88,06	505,7	
<i>полдник</i>	Пирожок печенный с картофелем и луком	50	3,86	5.32	15,9	134,94	
	чай с молоком сахаром	150	2,34	2.34	14,02	84,8	
итого за полдник		200	6,2	7,66	29,92	219,74	

итого за день		1155	38,0	35,765	176,31	1075,93	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 2							
<i>завтрак</i>	Каша манная молочная со сливочным маслом и сахаром	150	4,39	7,76	20,11	166,00	
	кофейный напиток на молоке	150	2,3	2,00	10,6	70,0	
	пряник	30	1,77	1,41	22,5	75,83	
итого за завтрак		330	8,46	11,17	53,21	311,83	
<i>2 завтрак</i>	сок фруктовый	100	0,5	0	10,1	42,22	
	Итого:	430	10.26	12.77	71,61	354.05	
	Салат из свеклы	40	0,93	3,87	1,6	56	
<i>обед</i>	Суп картофельный с клецками	150	5,89	3,32	33,66	188,06	
	Гречка	100	4,11	8,39	3,65	106,55	
	тефтеля из мяса говядины	50	6,41	6,78	5,22	107,54	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,5	77,43	
итого за обед		550	20,37	23,23	73,23	515,66	
<i>полдник</i>	омлет	80	7,64	9,17	1,72	119,74	

	чай с сахаром	150	0,15	0	10,1	42,6	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	9,7	52	
итого за полдник		250	9,29	9,77	21,52	214,34	
итого за день			36,47	38,5	142,38	1128,08	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 3							
<i>завтрак</i>	Каша гречневая молочная со сливочным маслом и сахаром	150	5,5	4,9	13,8	156,7	
	Какао на молоке с сахаром	150	4,65	4,65	19,0	135,9	
	печенье	10	1,0	3,0	6,0	49,32	
итого за завтрак		310	10,6	12,01	45,97	341,92	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38,0	
	Итого:	410	11,1	12,01	55,07	379,92	
	Салат из свеклы	40	0,93	3,87	1,6	56	
<i>обед</i>	Борщ на мясо-курином бульоне	150	1,09	2,95	7,64	62,3	
	Гуляш из куриного филе с соусом томатным	50/15	7,57	4,15	11,10	71,43	
	мак. изделия отварные со слив. маслом	110	3,82	7,08	24,04	173,63	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	

	хлеб ржаной	25	2,0	0,37	10,4	54,3	
итого за обед		540	20,02	17,49	50,49	491,36	
<i>полдник</i>	запеканка творожная со сгущ.молоком	60/15	7,8	6,1	13,0	128,5	
	снежок	130	3,38	3,25	14.3	100.1	
итого за полдник		205	11,18	9,26	27,3	228.6	
итого за день		1155	42,3	38.76	132,86	1099.88	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 4							
<i>завтрак</i>	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	3,96	7,01	16,695	149.25	
	кофейный напиток с молоком ,сахаром	150	2,3	2,0	10,6	70,0	
	печенье	20	2.5	4,7	14,9	98,6	
итого за завтрак		320	8,76	8,69	42,195	317,85	
<i>2 завтрак</i>	яблоко	100	0.3	0	13.8	45	
	Итого:	420	9.06	8.69	55.995	362.85	
<i>обед</i>	Салат из кукурузы	40	0.86	0.18	2.97	17.34	

	Суп крестьянский на мясо-курином бульоне	150	1,38	4,64	9,25	84,35	
	овощное рагу с мясом курицы	150	2,40	11,33	13,59	166,0	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб пшеничный	60	4,65	1,8	29,5	143,4	
итого за обед		550	10,07	17,95	68,91	484,79	
<i>полдник</i>	булочка с джемом	50	3,18	2,13	31,5	158,3	
	снежок	130	3,77	4,16	5,2	76,7	
итого за полдник		180	6,95	6,29	36,7	235,0	
итого за день		1150	26,08	32,93	161,61	1082,64	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1 день 5							
<i>завтрак</i>	Суп молочный вермишелевый со сливочным маслом и сахаром	150	12,2	20,0	10,3	153,0	
	Чай с сахаром	150			10,0	43,0	
	пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	
итого за завтрак		330	13,97	21,41	42,8	305,8	

2 завтрак	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.22	
	Итого:	430	14.47	21,41	52.9	348.02	
	Салат из свеклы	20	0,047	1.93	0.8	28	
обед	Борщ с мясом говядины	150/20	1,09	2,95	7,64	62,3	
	Рис отварной со сливочным маслом с соусом томатным	100/15	2,8	6,95	5,467	183,96	
	котлета рыбная	60	7,61	2,45	5,33	74,0	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб пшеничный	30	2,5	0,87	15,5	77,43	
итого за обед		545	12,67	15.15	48,337	499,39	
полдник	Пирожок печенный с капустой	70	6,4	9,45	23,3	174,3	
	чай с сахаром	150	0,15	0	10,1	42,6	
итого за полдник		220	6,55	9,45	33,4	216,6	
итого за день		1195	33,69	46,01	134,637	1064,01	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 6							
завтрак	Каша пшеничная молочная со сливочным	150	5,23	7,8	18,757	166,78	

	маслом и сахаром						
	какао с молоком с сахаром	150	3,3	3,45	16,0	108,7	
	печенье	10	1,25	2,35	7,45	49,3	
итого за завтрак		310	9,78	13,6	42,21	324,78	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0.5	0	10.1	42.22	
	Итого:	410	11.53	15,95	59,76	367.0	
	Салат из свежей капусты	40	0.73	0.71	2.29	18.67	
<i>обед</i>	Суп с фрикадельками	150	3,9	4,5	12,7	175,4	
	жаркое по-домашнему	110	4,79	7,92	11,63	168,67	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб пшеничный	30	2,33	0,9	14,75	71,7	
итого за обед		480	12,53	14,03	54,97	508,41	
<i>полдник</i>	яйцо вареное	40	5,4	4,6	0,28	63,0	
	хлеб пшеничный со сл.маслом	15\5	1,2	4,19	7,86	75,10	
	чай с молоком ,сахаром.	150	2,34	2.34	14,02	84,8	
итого за полдник		210	8,03	7,94	22,16	222,9	
итого за день		1100	32,09	37,92	136,89	1098,31	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		

неделя 2 день 7							
<i>завтрак</i>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом и сахаром	150	5,09	5,07	19,49	143,94	
	Какао с молоком	150	4,65	4,65	19,0	135,9	
	печенье	10	1,0	3,0	6,0	49,32	
итого за завтрак		310	10,74	12,72	44,49	329,16	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0,5	0	9,1	38	
	Итого:	410	11,24	12,72	53,59	367,16	
	Салат из горошка зеленого консервированного	40	0,45	2,35	2,96	34,8	
<i>обед</i>	Суп картофельный на мясном бульоне	150	3,38	2,95	10,18	95,74	
	голубцы ленивые	150	10,61	6,81	15,09	164	
	кисель	150	0,36	0	22,8	92,5	
	хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	18,09	90,33	
итого за обед		525	17,43	13,13	69,12	490,27	
<i>полдник</i>	запеканка творожная со сг.молоком	80/15	9,9	8,3	13,0	174,7	
	чай с сахаром	150	0,15	0	10,1	43,0	
итого за полдник		245	10,05	8,3	23,1	217,7	
итого за день		1180	38,72	34,15	145,81	1075,13	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8							
<i>завтрак</i>	суп молочный с рисовый	150	3,90	4,1	20,84	138,25	
	кофейный напиток	150	2,4	3,78	15,3	97,75	
итого за завтрак	хлеб пшеничный со слив. маслом	20/5	2,8	3,34	13,1	83,6	
<i>2 завтрак</i>		325	9,1	11,22	49,24	319,6	
	Сок фруктовый	100	0,5	0	10.1	42,22	
<i>обед</i>	Итого:	425	9,6	11,22	59,24	361,81	
	Салат из свеклы	40	0.93	3.87	1.6	56	
	Борщ на мясном бульоне	150	1,09	2,95	7,64	62,3	
	каша гречневая рассыпчатая	110	4,06	3,23	19,91	120,02	
	Гуляш из мяса говядины	60	8,06	5,73	4,56	102,26	
итого за обед	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб пшеничный	30	2,33	0,9	14,75	71,7	
<i>полдник</i>		540	18,26	17,97	74,96	485,98	
	Вермишель отварная с маслом,сахаром	110	3,67	3,12	28,05	176,0	
итого за полдник	чай с сахаром	150	0,15	0	10,1	43,0	
полдник		260	3,82	3,12	39,15	219,0	
итого за день		1225	31,68	32,31	173,35	1066,79	

МЕНЮ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 9							
<i>завтрак</i>	Каша молочная «Дружба» со сливочным маслом и сахаром	150	4,66	3,58	20,78	169,0	
	чай с молоком ,сахаром.	150	2,34	2,34	14,02	84,8	
	хлеб пшеничный со сливочным маслом,	20/5	1,5	5,24	9,83	93,87	
итого за завтрак		325	8,5	11,16	44,63	347,67	
<i>2 завтрак</i>	Сок фруктовый	100	0.5	0	9.1	38	
	Итого:	425	9,0	11.16	53,73	385,67	
<i>обед</i>	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	150	3,29	3,1	9,79	81,0	
	котлета из мяса говядины	60	11,45	11,16	6,68	174,03	
	Картофельное пюре с соусом томатным	130	2,82	4,06	6,97	106,6	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб ржаной	25	2,0	0,37	10,4	54,25	
итого за обед		515	20,34	18,69	47,44	526,2	
<i>полдник</i>	омлет	60	2,34	9,34	1,07	103,74	
	Кисель	150	0,3	0	18,93	92,5	
итого за полдник	хлеб пшеничный	15	1,125	0,45	7,27	35,25	

		225	3,765	9,79	27,27	219,94	
итого за день		1165	33,105	39,64	128,44	1076,94	

МЕНЮ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Прием пищи	Наименование блюда	вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2 день 10							
<i>завтрак</i>	суп молочный пшенный	150	5,55	6,98	2,16	169,5	
	кофейный напиток	150	2,4	2,01	12,8	75,83	
	хлеб пшеничный со слив.маслом,	20/5	1,5	5,24	9,83	93,87	
		325	9,45	14,23	24,79	339,2	
итого за завтрак	Сок фруктовый	100	0.3	0	9.1	22.0	
<i>2 завтрак</i>	Итого:	425	9.75	14.23	33.89	361,2	
	Салат из свежей капусты	40	0.73	0.71	2,29	18.67	
	Суп картофельный с мак. изделиями на мясном бульоне	150	1,61	1,7	10,2	62,8	
<i>обед</i>	Плов из риса и мяса курицы	150	14,17	11,96	25,08	264,0	
	компот из сухофруктов	150	0,78	0	13,6	73,7	
	хлеб ржаной	25	2,0	0,37	10,4	54,3	
		515	19,29	14,74	61,57	473,47	
итого за обед	Вареники ленивые со сметанным соусом	120	13,73	6,87	10,0	176,67	
<i>полдник</i>	чай с сахаром	150	0,15	0	10,1	43,0	
итого за		185	11,76	10,63	17,0	219,98	

полдник							
итого за день		1225	31,68	32,31	173,35	1066,79	