



"Утверждено"
 «Сипавский детский сад»
 инициативного МКДОУ «Сипавский детский сад»
 Е.К.Сайтхужина
 «09» января 2025г.

2-х недельное меню МКДОУ "Сипавский детский сад"

возрастная категория:		1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л	1,5-3л	3-7л
№ рец	Наименование изделий(блюд)	Выход, г		белки, г		жиры, г		углеводы, г		ЭЦ, ккал	
1 день											
Завтрак											
5\4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	200	4	5.3	3.8	5.1	21.4	28.6	133	178
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
1\13	Хлеб с маслом	20\5	25\5	1.56	1.94	3.8	3.85	9.4	11.74	78.1	89.4
	Итого за прием	355	430	5.65	7.34	7.6	8.95	39.62	50.14	245.3	305.4
2-й завтрак											
	Напиток "Витошка"		125		0		0		11.8		50
	Сок	100		0.7		0		13.1		60	
	Итого за прием	100	125	0.7	0	0	0	13.1	11.8	60	50
Обед											
20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	4.1	42	64
29\2(ч.3)	Суп-пюре из картофеля	150	200	1.95	2.6	2.25	3	9.3	12.4	66.75	89
34\2	Гренки	20	30	1.7	2.6	0.2	0.3	11.3	17	53	79
11\8	Гуляш из мяса говядины	60	80	8.9	11.9	9.4	12.6	2.8	3.8	132	176
45\3	Каша рисовая рассыпчатая	110	130	2.6	3.2	2.5	2.9	27.2	32.2	144.5	171
6\10	Компот из сухофруктов	150	200	0.4	0.5	0	0	15	20.1	62.2	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	575	760	19.13	25.76	18.13	24.44	86.5	112.6	586.45	776.7
Полдник											
7\7	Запеканка из рыбы с морковью	80	100	9.2	11.4	1.6	2	6.4	8	72	90
	Печенье	20	40	1.7	3.4	2.2	4.5	13.9	27.8	82.8	165.6
11\10	Чай с лимоном	150	205	0.1	0.1	0	0	6.8	9.3	27	36
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Итого за прием	265	365	12.1	16.42	3.92	6.66	34.4	54.8	216.8	338.3
	Итого за день	1295	1680	37.58	49.52	29.65	40.05	173.62	229.34	1108.55	1470.4

2 день

Завтрак											
29\1(ч.3)	Салат из припущенной моркови с растительным маслом	30	50	0.36	0.6	1.8	3	2.7	4.5	29.1	48.5
10\5	Запеканка из творога (вариант 2)	100	120	16.8	20.2	10.1	12.1	16.5	19.8	225	270
2\11	Соус молочный сладкий	20	30	0.5	0.7	0.9	1.4	3	4.5	22	33
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	2.61	2.9	12.06	13.4	80.1	89
1\13	Хлеб с маслом	20\5	25\5	1.56	1.94	3.8	3.85	9.4	11.74	78.1	89.4
	Итого за прием	355	430	21.92	26.44	19.21	23.25	43.66	53.94	434.3	529.9
2-й завтрак											
	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
Обед											
6\1	Помидоры свежие порц	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
5\2(ч.3)	Борщ с морской капустой со сметан	150	200	1.2	1.7	4.2	5.6	6.7	9	72	96
5\9	Котлета из мяса кур	60	70	10.7	12.5	8.8	10.2	8.9	10.2	158	185
32\3(ч.3)	Рагу из овощей	110	130	1.8	2.2	2.9	3.4	10.7	12.7	81	95.6
1\10	Компот из яблок и кураги	180	200	0.27	0.3	0	0	16.56	18.4	63.9	71
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	575	710	17.35	21.36	16.48	20.01	61.26	75.13	466.9	572.3
Полдник											
17\4	Каша молочная ассорти(рис, кукуруза) с маслом сливочным	150	200	3.4	4.5	4.2	5.7	20.3	27.1	131	175
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Итого за прием	315	400	8.8	11.22	9.12	11.66	33.6	44	254	326.7
	Итого за день	1395	1720	48.67	59.74	45.41	55.64	153.22	190.71	1222.9	1510.14

4 день

	<i>Завтрак</i>										
7\4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	200	3.3	4.5	4.5	5.9	16.9	22.5	119	159
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	2.61	2.9	12.06	13.4	80.1	89
4\13	Батон с маслом и сыром	25\5\5	30\5\8	3.8	4.4	5.1	6.3	11	13.4	106.6	131
	Итого за прием	365	443	9.8	11.9	12.21	15.1	39.96	49.3	305.7	379
	<i>2-й завтрак</i>										
	Напиток "Витошка"		125		0		0		11.8		50
	Фрукты	120		0.48		0.48		11.8		56.4	
	Итого за прием	120	125	0.48	0	0.48	0	11.8	11.8	56.4	50
	<i>Обед</i>										
23\1	соленым огурцом и растительным маслом	40	60	0.5	0.7	3.3	4.9	3.1	4.6	41	61
32\2	Суп фасолевый	150	200	2.8	3.8	2.9	3.9	9	12	74	98
35\2	Фрикадельки мясные	30	30	6.3	6.3	5.1	5.1	0.3	0.3	72	72
9\7	Котлета рыбная	60	70	8.23	9.6	1.2	1.4	4.8	5.6	63.43	74
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	13.85	15	74.77	81
2\10	Компот из яблок и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	14.5	19.3	54	71
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	595	750	23.88	27.86	15.29	18.44	62.85	79.8	465.2	571.7
	<i>Полдник</i>										
22\3	Биточки картофельные с морковью запеченные	100	100	2.7	2.7	3.6	3.6	17.3	17.3	107	107
TK5\11	Соус молочный с овощами(2вар)	20	30	0.4	0.6	0.8	1.2	1.3	1.9	14	20
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4.3	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	88.8	118.4
	Итого за прием	270	330	7.4	9.1	9.2	11.2	25.65	28.6	209.8	245.4
	Итого за день	1350	1648	41.56	48.86	37.18	44.74	140.26	169.5	1037.1	1246.1

5 день

	<i>Завтрак</i>										
16\4	Каша молочная ассорти(рис, пшено) с маслом сливочным	150	200	3.7	5	4.4	5.9	19.8	26.4	132	175
14\10	Какао с молоком	180	200	3.51	3.9	3.15	3.5	20.61	22.9	121.5	135
4\13	Багон с маслом и сыром	25\5\5	30\5\8	3.8	4.4	5.1	6.3	11	13.4	106.6	131
	Итого за прием	365	443	11.01	13.3	12.65	15.7	51.41	62.7	360.1	441
	<i>2-й завтрак</i>										
	Фрукты или сок	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	<i>Обед</i>										
	Помидоры свежие порц	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
19\2	Суп картофельный с рыбой	150	200	5.4	7.2	3.1	4.1	9.8	13	89	119
31\8	Голубцы с мясом говядины и рисом(ленивые)	150	180	9.4	11.3	9.7	11.6	9.6	11.5	159	190
20\10\1	Напиток из шиповника	150	200	0.2	0.2	0.1	0.1	13.7	18.3	56.3	75
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	525	690	18.38	23.36	13.48	16.61	51.5	67.63	396.3	508.7
	<i>Полдник</i>										
5\1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	40	60	0.6	0.9	2.6	4	4.4	6.7	41	61
43-2\3	Макаронные изделия отварные с сыром	100	130	4.9	6.3	3.8	5	21.3	27.7	137	178
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Итого за прием	305	390	10.9	13.92	11.32	14.96	39	51.3	301	390.7
	Итого за день	1345	1703	40.89	51.3	38.05	47.99	156.61	199.27	1125.1	1421.64

6 день

6 день											
	<i>Завтрак</i>										
14\4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	200	2.8	3.7	5.9	7.8	38	50.7	216	288
3\13	Батон с сыром	20\5	25\8	2.8	4	1.6	2.4	9.3	11.7	63	84.4
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
	Итого за прием	355	433	5.69	7.8	7.5	10.2	56.12	72.2	313.2	410.4
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	180	0.8	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.5	77.4
	Итого за прием	150	180	0.8	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.5	77.4
	<i>Обед</i>										
4\1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой и растительным маслом	40	60	0.7	1	2.7	4	4.8	7.1	43	64
18\2	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	200	1.3	1.7	0.8	1.1	8.6	11.4	48	63
3\8	Мясо говядины, тушенное с овощами	150	180	11.8	14.1	11.7	14.1	16.4	19.7	214	257
6\10	Компот из сухофруктов	150	200	0.4	0.5	0	0	15	20.1	62.2	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	535	700	17.28	21.46	15.68	19.84	62.1	81.3	453.2	581.7
	<i>Полдник</i>										
6\5	Сырники из творога	100	120	17.1	20.6	9.5	11.3	20.8	24.9	237	284
2\11	Соус сладкий молочный	20	30	0.5	0.7	0.9	1.4	3	4.5	22	33
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	180	4.3	5.2	4.8	5.8	6	7.2	88	105
	Итого за прием	270	330	21.9	26.5	15.2	18.5	29.8	36.6	347	422
	<i>Итого за день</i>	1310	1643	45.67	56.66	38.53	48.72	163.22	208.3	1177.9	1491.5

7 день

	<i>Завтрак</i>										
21\2	Суп молочный с лапшой	180	200	3.06	3.4	3.33	3.7	10.8	12	85.5	95
2\13	Батон с маслом и яйцом	20\5\10	25\5\20	3.1	4.4	4	5.6	9	12.9	85	121
17\10	Кофейный напиток с молоком сгущ	150	200	2.8	3.7	2.85	3.8	19	25.3	112.5	150
	Итого за прием	355	450	8.96	11.5	10.18	13.1	38.8	50.2	283	366
	<i>2-й завтрак</i>										
	Напиток "Золотой шар"		125		0		0		4.8		18.8
	Сок или фрукты	200		1.4		0		26.2		120	
	Итого за прием	200	125	1.4	0	0	0	26.2	4.8	120	18.8
	<i>Обед</i>										
10\1	Салат из моркови с растит. маслом	40	60	0.5	0.7	2.6	4	5.2	7.9	43	64
5\2	Свекольник со сметаной	150	200	1.3	1.7	3.3	4.4	10.3	11.7	70	93
37\8	Рулет картофельный, фаршированный отв мясом говядины(без яиц)	150	180	11.2	13.4	10.2	12.3	23.1	27.7	223	268
7\10	Компот из сухофруктов и шиповника	150	200	0.3	0.4	0.1	0.1	15	20	61.5	82
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	535	700	16.38	20.36	16.68	21.44	70.9	90.3	483.5	621.7
	<i>Полдник</i>										
4\7	Рыба тушеная с овощами	80	100	7.8	9.7	4.2	5.2	4	4.9	81	101
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
647(1)	Напиток клюквенный	150	200	0.07	0.1	0	0	12.9	17.2	52	69
	Итого за прием	245	320	8.97	11.32	4.32	5.36	24.2	31.8	168	216.7
	Итого за день	1335	1595	35.71	43.18	31.18	39.9	160.1	177.1	1054.5	1223.2

10 день

	<i>Завтрак</i>										
4\6	Омлет с картофелем	130	150	8.3	9.58	8.3	9.58	10.6	12.23	133.3	153.81
13\10	Кофейный напиток с молоком	180	200	2.7	3	2.61	2.9	12.06	13.4	80.1	89
3\13	Батон с сыром	20\5	25\8	2.8	4	1.6	2.4	9.3	11.7	63	84.4
523(1)	Морковь отварная порц	20	40	0.24	0.48	0	0	1.2	2.4	5.8	11.6
	Итого за прием	355	423	14.04	17.06	12.51	14.88	33.16	39.73	282.2	338.81
	<i>2-й завтрак</i>										
	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	<i>Обед</i>										
	Помидоры свежие порц	30	50	0.3	0.5	0.1	0.17	1.1	1.83	6	10
11\2(ч.3)	Рассольник с крупой и сметаной	150	200	1.5	2	3.23	4.3	9.98	13.3	78.6	104.8
25\8	Пудинг из мяса говядины	70	80	14.8	16.9	13.6	15.5	0.7	0.8	185	211
19\3	Рагу из овощей с соусом молочным	120	150	2.5	3.1	4.2	5.3	11.7	14.6	95.2	119
4\10	Компот из кураги и изюма	150	200	0.2	0.3	0	0	15.2	20.2	61.5	82
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	565	740	22.38	26.96	21.61	25.91	55.98	73.73	512.3	641.5
	<i>Полдник</i>										
15\3	Свекла, тушенная в молочном соусе	130	150	2.8	3.3	2.6	3	17.4	20	91	105
12\10	Чай с молоком	150	200	1.1	1.4	1.1	1.4	8.4	11.2	46	61
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Итого за прием	295	390	5	6.22	3.82	4.56	33.1	40.9	172	212.7
	Итого за день	1365	1733	42.02	50.96	38.54	46.07	136.94	172	1034.2	1274.25
	Итого среднее значение за 10 дней	1330	1656	41.67	51.43	38.84	48.35	152.96	189.73	1116.57	1384.64
				31.5	40.5	35.3	45	152.3	195.8	1050	1350

8 день

Завтрак											
5\5	Вареники ленивые	130	150	20.4	23.6	14.8	17.1	21.8	25.1	305	352
27\10(ч.3)	Чай	180	200	0.09	0.1	0	0	8.82	9.8	34.2	38
2(2)	Бутерброд с повидлом	15\5\20	20\5\30	1.3	2.5	3.7	3.9	20	27	118.5	153
	Итого за прием	350	400	21.79	26.2	18.5	21	50.62	61.9	457.7	543
2-й завтрак											
	Фрукты или сок	150	180	0.8	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.5	77.4
	Итого за прием	150	180	0.8	0.9	0.15	0.18	15.2	18.2	64.5	77.4
Обед											
TK20\1	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	40	60	0.5	0.8	3.3	5	3.6	5.4	42	64
21\2(ч.3)	Суп овощной с мясными фрикадельками со сметаной	150	200	3.83	5.1	9.08	12.1	10.28	13.7	141	188
16\7(ч.3)	Кнели рыбные паровые	60	70	10.6	12.4	6.8	8	3	3.5	116.4	136
4\3	Пюре картофельное с морковью	120	150	2.24	2.8	3.28	4.1	13.68	17.1	94.4	118
8\10	Кисель из клюквы	150	200	0.1	0.1	0	0	18.9	25.2	72	96
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	565	740	20.35	25.36	22.94	29.84	66.76	87.9	551.8	716.7
Полдник											
9\12	Пирожки печеные с морковью	60	60	3.8	3.8	2.76	2.76	21.8	21.8	122.4	122.4
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4.3	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	88.8	118.4
	Итого за прием	210	260	8.1	9.6	7.56	9.16	28.85	31.2	211.2	240.8
	Итого за день	1275	1580	51.04	62.06	49.15	60.18	161.43	199.2	1285.2	1577.9

9 день

Завтрак											
TK2\4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	200	4.8	6.4	5.6	7.4	21.9	29.2	151	202
TK3\13	Батон с сыром	25\5	30\8	3.2	4.4	1.6	2.4	11.7	14	79.4	99.7
12\10	Чай с молоком	180	200	1.26	1.4	1.26	1.4	10.1	11.2	54.9	61
	Итого за прием	360	438	9.26	12.2	8.46	11.2	43.7	54.4	285.3	362.7
2-й завтрак											
	Сок или фрукты	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
	Итого за прием	150	180	0.6	0.72	0.6	0.72	14.7	17.64	67.7	81.24
Обед											
22\1	морской капустой и растительным маслом	40	60	0.5	0.8	3.3	5	2.9	4.4	40	60
TK20\2	Суп- лапша на курином бульоне	150	200	1.4	1.9	2.1	2.8	9	12	58	78
8\9	Суфле из мяса кур паровое	60	70	11.9	13.9	13.6	15.9	2.7	3.2	181	211
8\3	Капуста тушеная	120	130	2.77	3	2.31	2.5	13.85	15	74.77	81
6\10	Компот из сухофруктов	150	200	0.4	0.5	0	0	15	20.1	62.2	83
	Хлеб пшеничный	15	20	1.1	1.52	0.12	0.16	7.3	9.7	35	46.7
	Хлеб ржаной	30	40	1.98	2.64	0.36	0.48	10	13.3	51	68
	Итого за прием	565	720	20.05	24.26	21.79	26.84	60.75	77.7	501.97	627.7
Полдник											
687,724(1)	Пирожки с капустой	60	60	4.3	4.3	4.6	4.6	21	21	142.6	142.6
644,645(1)	Молоко или кисло-молочный продукт	150	200	4.3	5.8	4.8	6.4	7.05	9.4	88.8	118.4
	Итого за прием	210	260	8.6	10.1	9.4	11	28.05	30.4	231.4	261
	Итого за день	1285	1598	38.51	47.28	40.25	49.76	147.2	180.14	1086.37	1332.64

В питании детей используется йодированная соль, витаминизированный хлеб, витаминизированный напиток «Золотой шар» напиток из шиповника.

Сборники рецептур, используемые при приготовлении блюд:

1. Сборник технологических нормативов Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, ч.1, 1996г.
2. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2 2011г
- 3.Сборник технических нормативов для питания детей в организациях отдыха и оздоровления, ч.2 2015г.
- 4.Технико-технологические карты

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 194515710994592247154964585592159115514362733411

Владелец Сайтхужина Елена Константиновна

Действителен с 30.01.2026 по 30.01.2027