

Утверждаю:  
Заведующий МКДОУ детского сада  
общеразвивающего вида №5  
«Золотая рыбка»  
О.Н. Волкова  
Приказ № 29 от 01.04.2021



Примерное двухнедельное меню  
для детей от 1,5 до 3 лет  
Муниципального казенного дошкольного образовательного  
учреждения детский сад общеразвивающего вида №5  
«Золотая рыбка»

г.Родники

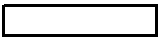
2021г.

<b>день 1</b>		
прием пищи	название блюд	брутто г
	соль на день на одного ребенка 2,7 грамма	
	сахар на день на одного ребенка 22 грамма	
<b>завтрак</b>	<b>Каша вязкая рисовая молочная</b>	<b>150</b>
	крупа рисовая	15
	масло сливочное	2
	сахар	4
	молоко 3,5%	113
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	1.5
	молоко 3,5%	80
	сахар	9
	<b>масло сливочное</b>	<b>8</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>Апельсин</b>	<b>75</b>
<b>обед</b>	<b>суп с бобовыми (гороховый) с мясом</b>	<b>150</b>
	говядина	15.8
	морковь	15
	лук	10.4
	картофель	59
	горох	15
	масло сливочное 82,5%	2.6
	<b>гуляш</b>	<b>50</b>
	говядина	57
	морковь	4.4
	лук	2.5
	мука пшеничная	0.8
	томат- паста	0.7
	масло растительное	2.5
	<b>Запеканка овощная</b>	<b>110</b>
	картофель	70
	капуста	57
	морковь	47
	лук репчатый	13
	масло растительное	4.3
	крупа манная	5.7
	яйцо	1/10шт
	масло сливочное	2
	<b>компот из кураги</b>	<b>150</b>
	курага	19
	сахар	12
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл. полдник</b>	<b>омлет с зеленым горошком</b>	<b>130</b>
	яйцо	1.3
	молоко	52
	масло сливочное	2.6
	гошек зеленый консервир.	43
	<b>молоко кипяченое</b>	<b>180</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>

2 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша пшениная вязкая молочная</b>	<b>150</b>
	крупa пшeно	19
	мoлoкo	113
	сaxap	4
	мaслo сливoчнoе	2
	<b>кaкaо с мoлoкoм</b>	<b>150</b>
	кaкaо (пoрoшoк)	1
	сaxap	9
	мoлoкo 3,5%	80
	<b>сыр</b>	<b>10</b>
	<b>хлeб пшeничный</b>	<b>30</b>
<b>2й завтрак</b>	<b>бaнaн</b>	<b>80</b>
<b>oбeд</b>	<b>суп хapчo</b>	<b>150</b>
	гoвядинa	14
	кapтoфeль	77
	рис	4
	лyк	9
	мopкoвь	11
	мaслo сливoчнoе	2
	сметaнa	5
	чeснoк	2.5
	тoмaтнaя пaстa	0.6
	<b>рыбa тушeнaя с oвoщaми</b>	<b>50</b>
	минтaй	80
	мopкoвь	8
	лyк	5
	мaслo рaститeльнoе	3
	тoмaт- пaстa	1
	<b>мaкaрoны oтвapнoе сo сливoчнoм мaслoм</b>	<b>110</b>
	рoжки	37
	мaслo сливoчнoе	3.7
	<b>нaпитoк из шипoвникa</b>	<b>120</b>
	шипoвник сyхoй	12
	сaxap	8.8
	<b>хлeб ржaнoй</b>	<b>30</b>
<b>упл. пoлдник</b>	<b>пeчeнь тушeнaя в сoусe</b>	<b>50</b>
	пeчeнь гoвядьe	67
	мyкa	2
	мaслo рaститeльнoе	2
	<b>сoус сметaнный</b>	
	мyкa	0.6
	мaслo сливoчнoе	0.6
	сметaнa	9
	<b>рис oтвapнoй</b>	<b>110</b>
	рис	39.6
	мaслo сливoчнoе	5
	<b>кoмпoт из сyхoфрyктoв</b>	<b>150</b>
	смeсь сyхoфрyктoв	19
	сaxap	12
	<b>пeчeньe</b>	<b>20</b>

3 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая кукурузная молочная</b>	<b>150</b>
	крупа кукурузная	15
	молоко	113
	сахар	4
	масло сливочное	2
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	1.5
	молоко	80
	сахар	9
	<b>Яйцо отварное</b>	1шт
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>груша</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>Салат из свеклы с чесноком</b>	<b>30</b>
	свекла	38
	чеснок	0.2
	масло растительное	3
	<b>суп с рыбными консервами</b>	<b>150</b>
	консервы рыбные	25
	картофель	80
	морковь	15
	лук репчатый	8
	рис	6
	масло растительное	1
	<b>жаркое по-домашнему</b>	<b>140</b>
	говядина I категории	60
	картофель	123
	лук репчатый	11
	масло растительное	5
	томатная паста	1
	морковь	28
	<b>напиток лимонный</b>	<b>120</b>
	лимон	10
	сахар	14.4
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
упл.	<b>блинчики с джемом</b>	<b>130/20</b>
<b>полдник</b>	мука	55
	молоко	126
	яйцо	1/4шт
	сахар	3.4
	масло растительное	5.6
	масло сливочное	5.6
	<b>джем</b>	<b>20</b>
	<b>чай полусладкий</b>	<b>150</b>
	чай_заварка	0.45
	сахар	7

4 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая манная молочная</b>	<b>150</b>
	крупа манная	15
	молоко 3,5%	113
	масло сливочное 82,5 %	2
	сахар	4
	<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>
	какао (порошок)	1
	сахар	9
	молоко 3,5%	80
	<b>сыр</b>	<b>10</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>банан</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>борщ с капустой, с мясом и со сметаной</b>	<b>150</b>
	говядина	16.5
	картофель	24
	морковь	15.8
	лук	6.3
	свекла	38
	капуста свежая	18.4
	сметана	5.5
	масло сливочное 72,5 %	2.7
	<b>суфле из печени запеченное</b>	<b>50</b>
	печень говяжья	56
	лук репчатый	5
	мука пшеничная	3.7
	яйцо	1/10 шт
	молоко 3,5%	15
	масло растительное	3.7
	<b>рагу из овощей</b>	<b>110</b>
	картофель	88
	морковь	25
	лук	10.3
	капуста свежая	28
	масло сливочное	3.7
	<b>кисель</b>	<b>120</b>
	повидло, или джем, или варенье	14.4
	сахар	4.8
	крахмал картофельный	4.2
	кислота лимонная	0.2
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
	<b>ватрушка</b>	<b>130</b>
<b>упл. полдник</b>	мука	66.5
	сахар	7.4
	масло сливочное	3.7
	яйцо	1/4 шт.
	дрожжи	2.6
	молоко 3,5%	26
	творог	50
	масло растительное	2.2
	<b>кипяченное молоко</b>	<b>180</b>



5 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>запеканка творожная с морковью и сметанным соусом</b>	<b>160</b>
	творог	82
	молоко	43.7
	яйцо	0,3 шт
	крупа манная	7.6
	морковь	71
	сахар	7.3
	масло сливочное 72,5%	3.3
	сметана	4.5
	мука	3.7
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	1.5
	молоко 3,5%	80
	сахар	9
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>яблоко</b>	<b>80</b>
<b>Обед</b>	<b>рассольник ленинградский с мясом и со сметаной</b>	<b>150</b>
	говядина	14
	морковь	14.2
	лук	6.9
	картофель	100
	крупа(перловая, или пшеничная, или рисовая, или овяная)	4
	огурцы соленые	14
	масло сливочное	2
	сметана	6
	<b>тефтели из говядины</b>	<b>50</b>
	говядина	44
	крупа рисовая	4
	лук репчатый	15
	яйцо	1/20 шт
	масло растительное	4
	мука пшеничная	3
	<b>капуста тушеная</b>	<b>100</b>
	капуста свежая	132
	масло сливочное	4
	томатная паста	1.6
	морковь	5.4
	лук репчатый	5.4
	мука пшеничная	1
	<b>компот из изюма</b>	<b>150</b>
	изюм	19
	сахар	12
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл.</b>	<b>вермишель отварная в молоке жидкая</b>	<b>150</b>
	молоко 3,5%	130
	макароны	18
	масло сливочное 72,5%	4
	сахар	4
	<b>чай без сахара</b>	<b>150</b>
	чай	0.45





6 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая пшённа молочная</b>	<b>150</b>
	крупа пшено	19
	молоко	113
	сахар	4
	масло сливочное	2
	<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>
	какао	1
	молоко	80
	сахар	9
	<b>масло сливочное</b>	<b>8</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
2 завтрак	<b>апельсин</b>	<b>75</b>
обед	<b>суп бобовыми (фасолевый) с мясом</b>	<b>150</b>
	говядина	16
	морковь	15
	лук репчатый	10.5
	картофель	59
	фасоль	15
	масло сливочное	2.6
	<b>голубцы ленивые</b>	<b>150</b>
	говядина (котлетное мясо)	84
	рис	7.5
	лук	10.7
	масло сливочное	4.5
	капуста белокочанная	112.5
	<b>масло сливочное</b>	<b>8</b>
	<b>напиток из шиповника</b>	<b>120</b>
	шиповник	12
	сахар	8.8
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
упл.	<b>картофельное пюре</b>	<b>110</b>
<b>Полдник</b>	картофель	156
	молоко 3,5%	17.7
	масло сливочное 72,5%	3
	<b>кабачковая икра</b>	<b>30</b>
	<b>кисель</b>	<b>120</b>
	повидло, или джем, или варенье	14.4
	сахар	4.8
	крахмал картофельный	4.2
	лимонная кислота	1.4
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
	<b>яйцо отварное</b>	<b>1 шт.</b>

7 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>омлет натуральный с маслом</b>	<b>130</b>
	молоко 3,5%	49
	яйцо	2шт
	масло сливочное 82,5%	6.5
	<b>кофейный напиток с молоком</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	1.5
	молоко 3,5%	80
	сахар	9
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
	<b>сыр</b>	<b>10</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>банан</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>салат из свеклы с чесноком</b>	<b>30</b>
	свекла	38
	чеснок	0.2
	масло растительное	2.7
	<b>суп картофельный на мясном бульоне со сметаной</b>	<b>150/135</b>
	картофель	64.3
	морковь	5
	лук	4.76
	<b>бульон мясной прозрачный</b>	<b>135</b>
	говядина	63
	морковь	1.35
	лук	1.35
	<b>котлеты рыбные</b>	<b>50</b>
	минтай	72
	хлеб пшеничный	6.4
	яйцо	8
	лук	4.2
	молоко	7.1
	масло растительное	2.9
	сухари	2.9
	<b>каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>100</b>
	крупа гречневая	46
	масло сливочное	3
	<b>напиток лимонный</b>	<b>120</b>
	лимон	9.6
	сахар	14.4
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл.</b>	<b>оладьи со сливочным маслом</b>	<b>140/8</b>
<b>полдник</b>	яйцо	<b>0,2 шт</b>
	молоко 3,5%	80
	мука	80
	сахар	10
	масло растительное	8
	дрожжи	2
	масло сливочное	8
	<b>молоко кипяченое</b>	<b>180</b>

8 день		
прием пищи	название блюдо	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>пудинг из творога с яблоками,с соусом яблочным</b>	<b>120/30</b>
	творог 9%	83
	яблоки свежие	48
	сахарный песок	9.6
	яйцо куриное	0,3 шт
	масло сливочное 72,5%	7.2
	сухари	4.8
	сметана	4.8
	<b>соус яблочный</b>	<b>30</b>
	яблоки свежие	7.7
	сахар	3.8
	крахмал картофельный	0.9
	кислота лимонная	0.03
	<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>
	какао	1
	молоко	80
	сахар	9
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2й завтрак</b>	<b>яблоко</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>щи из свежей капусты с мясом и со сметаной</b>	<b>150</b>
	говядина	10
	морковь	12.1
	лук	8.4
	капуста белокочанная	35.2
	картофель	28
	масло сливочное 72,5%	1.4
	сметана 15%	4.2
	<b>печень по-строгановски</b>	<b>50</b>
	печень говяжья	44
	масло растительное	3
	сметана	6
	мука пшеничная	3
	лук	6
	масло сливочное	2
	<b>картоф. пюре</b>	<b>100</b>
	картофель	142
	молоко 3,5%	16.2
	масло сливочное 72,5%	3
	<b>компот из апельсинов</b>	<b>120</b>
	апельсины	75
	сахар	18
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл. Полдник</b>	<b>каша вязкая пшеничная молочная</b>	<b>150</b>
	крупа пшеничная	15
	молоко 3,5%	113
	сахар	4
	масло сливочное 72,5%	2

	<b>пряник глазированный</b>	<b>25</b>
	<b>чай без сахара</b>	<b>150</b>
	чай	0.45

9 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая рисовая молочная</b>	<b>150</b>
	рис	15
	молоко 3,5%	113
	сахар	4
	масло сливочное 82,5%	2
	<b>кофейный напиток на молоке</b>	<b>150</b>
	кофейный напиток	1.5
	молоко 3,5%	80
	сахар	9
	<b>масло сливочное 72,5%</b>	<b>8</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
	<b>яйцо отварное</b>	<b>1шт.</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>банан</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>свекольник с мясом и со сметаной</b>	<b>150</b>
	говядина	15
	морковь	11.6
	лук репчатый	10
	свекла	55.7
	картофель	47
	масло сливочное	1.6
	сахар	0.8
	томатная паста	0.7
	сметана	5
	<b>суфле рыбное</b>	<b>50</b>
	минтай неразделанный	92
	хлеб пшеничный	6.4
	яйцо	0,1 шт
	молоко	10.7
	масло сливочное	2
	<b>капуста тушеная</b>	<b>110</b>
	капуста белокачанная	145.2
	морковь	6
	лук репчатый	5.9
	масло сливочное 82,5%	3.2
	мука пшеничная	1.2
	томатная паста	1.8
	<b>компот из сухофруктов</b>	<b>120</b>
	смесь сухофруктов	15
	сахар	10
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл. полдник</b>	<b>лапшевник с творогом, со сливочным маслом</b>	<b>142/8</b>
	лапша или вермишель	14.2
	творог 9%	71
	сахар	4.7
	масло растительное	0.8
	яйцо	0,1 шт
	масло сливочное	2.4
	<b>масло (порциями)</b>	<b>8</b>
	<b>молоко кипяченое</b>	<b>180</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>

10 день		
прием пищи	название блюд	брутто г
соль на день на одного ребенка 2,7 грамма		
сахар на день на одного ребенка 22 грамма		
<b>завтрак</b>	<b>каша вязкая гречневая молочная</b>	<b>150</b>
	крупа гречневая	19
	молоко 3,5%	113
	масло сливочное 72,5%	2
	сахар	4
	<b>какао с молоком</b>	<b>150</b>
	какао (порошок)	1
	сахар	9
	молоко 3,5%	80
	<b>сыр</b>	<b>10</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
<b>2 завтрак</b>	<b>груша</b>	<b>80</b>
<b>обед</b>	<b>суп из овощей на курином бульоне</b>	<b>150</b>
	капуста	28
	картофель	43
	морковь	7.5
	лук	7.1
	сметана	7.5
	масло сливочное	4.5
	<b>продукты для бульона</b>	<b>113</b>
	лук	1.1
	морковь	1.5
	яйцо	1.3
	<b>птица отварная</b>	<b>60</b>
	кура	177
	лук репчатый	2
	<b>рагу из овощей</b>	<b>110</b>
	картофель	88
	морковь	25
	лук репчатый	10.3
	капуста	28
	масло сливочное 72,5%	3.7
	<b>напиток из из шиповника</b>	<b>120</b>
	шиповник сухой	12
	сахар	8.8
	<b>хлеб ржаной</b>	<b>30</b>
<b>упл. полдник</b>	<b>винегрет овощной</b>	<b>100</b>
	картофель отварной	43
	свекла	27.2
	морковь	20.1
	огурцы соленые	25
	масло растительное	6
	лук	17.9
	<b>яйцо отварное</b>	<b>1шт</b>
	<b>хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>
	<b>напиток лимонный</b>	<b>150</b>
	лимон	12
	сахар	18

