

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Калининграда центр развития ребенка – детский сад № 70

Утверждаю  
заведующий МАДОУ ЦРР – д/с №70  
*Л. А. Быкова*  
«09» января 2023 года

Примерное меню на 2 недели для детей от 3 до 7 лет  
по сборнику рецептов Могильного М. П.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Каша манная на сгущенном молоке	180	4	6	33	201	416
	Каша манная на воде (аллергики)						
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2	2	19	100	396
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)						
<b>итого</b>		400	8	16	68	446	
<b>II</b>							
<b>Завтрак</b>	Сок	100	1		10	46	399
	Яблоко или банан						
<b>итого</b>		100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Огурец соленый (порционный)	60			1	8	01
	Борщ со свежей капустой и картофелем со сметаной	180	4	11	9	150	57
	Борщ вегетарианский без сметаны (аллергики)						
	Фрикадельки мясные в соусе	80	11	24	9	296	288
	Домашнее блюдо (аллергики)						
	Гречка рассыпчатая с маслом	130	5	5	23	56	165
	Гречка рассыпчатая без масла (аллергики)						
	Компот из сушеных фруктов	180			21	85	376
Компот без сахара (аллергики)							
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
<b>итого</b>		680	23	41	88	711	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово – ягодного концентрата	200			19	91	383
	Компот с/ф без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	50	4	1	26	131	002
<b>итого</b>		250	4	1	45	222	
<b>Ужин</b>	Сырники из творога с повидлом	100/30	20	13	39	358	231
	Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)						
	Чай с сахаром	200			10	40	392
	Чай (аллергики)						
	Яблоко, банан (аллергики)	120			12	56	368
<b>итого</b>		450	20	13	61	454	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>56</b>	<b>71</b>	<b>272</b>	<b>1879</b>	

Неделя 1 День 2	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша пшеничная на молоке Каша пшеничная на воде (аллергики)	180	7	7	26	189	417
	Какао с молоком Чай (аллергики)	180	5	4	17	127	397
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	45	5	7	15	147	3
итого		405	17	18	58	463	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
итого		100			10	47	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	41	02
	Суп рисовый со сметаной на курином бульоне Суп рисовый на воде без сметаны (аллергики)	180	21	23	13	339	80
	Котлеты, рубленые из птицы Домашнее блюдо (аллергики)	80	13	14	12	228	305
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной (аллергики)	130	3	5	19	129	321
	Сок Компот из сухофруктов без сахара (аллергики)	150	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
	итого		650	42	46	86	922
Полдник	Компот из свежих яблок Чай (аллергики)	200			13	54	372
	Печенье сахарное Яблоко или банан (аллергики)	50	4	5	37	204	427
	итого	250	4	5	50	258	
Ужин	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом	130/5	5	4	27	166	204
	Котлеты рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	80	2	4	7	76	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	10	9	62	374	
Итого за день		1855	73	78	266	2064	

Неделя 1 День 3	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша гречневая на молоке Каша гречневая на воде (аллергии)	180	7	7	24	182	414
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергии)	180	4	4	17	121	395
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергии)	45	5	7	15	147	3
<b>итого</b>		405	16	18	56	450	
<b>II Завтрак</b>	яблоко	100			10	47	368
<b>итого</b>		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	33
	Рассольник со сметаной на курином бульоне Рассольник вегетарианский без сметаны (аллергии)	180	21	25	13	356	76
	Плов из птицы Плов без птицы (аллергии)	210	23	26	37	475	304
	Компот из сушеных фруктов Компот из сушеных фруктов без сахара (аллергии)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
<b>итого</b>		680	48	55	101	1083	
Полдник	Молоко кипяченое Компот из с/ф без сахара (аллергии)	200	6	5	10	108	400
	Вафли Яблоко	50	2	15	31	271	511
<b>итого</b>		250	8	20	41	379	
Ужин	Картофельное пюре с маслом Картофельное пюре без масла (аллергии)	130/5	3	5	19	129	321
	Тефтели мясные Тефтели мясные без яйца и хлеба (аллергии)	80	9	20	6	239	287
	Чай с сахаром Чай (аллергии)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
<b>итого</b>		450	15	26	53	500	
<b>Итого за день</b>		<b>1885</b>	<b>87</b>	<b>119</b>	<b>261</b>	<b>2459</b>	

Неделя 1 День 4	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями Каша гречневая на воде (аллергики)	180	6	6	20	159	93
	Какао с молоком Чай (аллергики)	180	5	4	17	127	397
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40	2	8	16	145	1
итого		400	13	18	53	431	
II Завтрак	Яблоко Банан	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец соленый (порционный)	60			1	8	01
	Суп картофельный с горохом Суп картофельный с горохом без мяса (аллергики)	180	7	10	14	176	81
	Шницель мясной Рыба отварная (аллергики)	80	12	25	13	320	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	130	3	5	19	129	321
	Сок Яблоко, банан (аллергики)	150	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
	итого		650	26	41	87	818
Полдник	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	200			23	94	376
	Печенье сахарное Яблоко или банан (аллергики)	50	4	5	37	204	427
	итого		250	4	5	60	298
Ужин	Рис отварной рассыпчатый с маслом Рис отварной рассыпчатый без масла (аллергики)	130/5	3	4	30	166	315
	Биточки рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	80	2	4	7	76	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	8	9	65	374	
Итого за день		1850	51	73	275	1968	

Неделя 1 День 5	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша пшеничная на молоке Каша пшеничная на воде (аллергики)	180	6	6	22	172	418
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	180	4	4	17	121	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40	2	8	16	145	1
итого		400	12	18	55	438	
II Завтрак	Сок Яблоко или банан (аллергики)	100	1		10	46	399
	итого		100	1	10	46	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	41	02
	Суп крестьянский со сметаной на курином бульоне Суп крестьянский на воде, без сметаны (аллергики)	180	22	23	14	347	80
	Жаркое по – домашнему Жаркое без курицы (аллергики)	220	12	14	26	281	276
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
итого		690	38	41	88	870	
Полдник	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	200			19	91	383
	Батон порционный	50	4	1	26	131	002
итого		250	4	1	45	222	
Ужин	Запеканка из творога с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо (аллергики)	100/30	19	12	35	325	237
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	120			12	56	368
итого		450	19	12	57	421	
Итого за день		1890	74	72	255	1997	

Неделя 2 День 6	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	130/5	5	4	27	166	204
	Яйцо варёное	40	5	5		63	213
	Кофейный напиток с молоком сгущенным Чай (аллергики)	180	2	2	19	100	396
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	45	5	7	15	147	3
<b>итого</b>		400	17	18	61	476	
<b>II Завтрак</b>	Сок Яблоко или банан (аллергики)	100	1		10	46	399
	<b>итого</b>	100	1		10	46	
<b>Обед</b>	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	41	02
	Суп Харчо со сметаной Суп Харчо на воде, без сметаны (аллергики)	180	4	9	14	154	80
	Биточки рубленые Домашнее блюдо (аллергики)	80	12	25	13	320	282
	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	130	3	5	19	129	321
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара (аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
<b>итого</b>		680	23	43	94	845	
<b>Полдник</b>	Кисель из плодово – ягодного концентрата Компот из с/ф без сахара (аллергики)	200			19	91	383
	Батон порционный	50	4	1	26	131	002
<b>итого</b>		250	4	1	45	222	
<b>Ужин</b>	Творожники с повидлом Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)	100/30	20	13	39	358	231
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Яблоко Банан (аллергики)	120			12	56	368
<b>итого</b>		450	20	13	61	454	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>65</b>	<b>75</b>	<b>271</b>	<b>2043</b>	

Неделя 2 День 7	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша рисовая на молоке Каша рисовая на воде (аллергики)	180	6	6	27	187	415
	Какао с молоком Чай (аллергики)	180	5	4	17	127	397
	Бутерброд с маслом, сыром Батон (аллергики)	45	5	7	15	147	3
итого		405	16	17	59	461	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Огурец соленый (порционный)	60			1	8	01
	Свекольник со сметаной на курином бульоне Свекольник вегетарианский, без сметаны (аллергики)	180	21	24	12	348	58
	Птица тушеная в соусе Рыба отварная (аллергики)	80	20	21	2	275	302
	Гречка рассыпчатая с маслом Гречка рассыпчатая (аллергики)	130	5	5	23	156	165
	Сок Компот из с/ф без сахара (аллергики)	150	1		15	69	399
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
	итого		650	50	51	78	972
Полдник	Компот из свежих яблок Компот из свежих яблок без сахара (аллергики)	200			13	54	372
	Печенье сахарное Банан, яблоко(аллергики)	50	4	5	37	204	427
	итого		250	4	5	50	258
Ужин	Картофельное пюре с маслом Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)	130/5	3	5	19	129	321
	Котлеты рыбные запеченные Яйцо вареное (аллергики)	80	2	4	7	76	255
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	8	10	54	337	
Итого за день		1855	78	83	251	2075	

Неделя 2 День 8	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке Каша геркулесовая на воде (аллергики)	180	6	7	22	174	413
	Кофейный напиток с молоком Чай (аллергики)	180	4	4	17	121	395
	Бутерброд с маслом сливочным Батон (аллергики)	40	2	8	16	145	1
итого		400	12	19	55	440	
II Завтрак	яблоко	100			10	47	368
		100			10	47	
Обед	Салат из свеклы	60	1	3	5	51	33
	Щи из свежей капусты на курином бульоне Щи вегетарианские без сметаны (аллергики)	180	21	24	7	329	67
	Рис тушеный с птицей Рис тушеный с овощами (аллергики)	210	23	26	37	475	304
	Компот из сушеных фруктов Компот без сахара(аллергики)	180			21	85	376
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
итого		680	48	54	95	1056	
Полдник	Молоко кипяченое Компот из с/ф без сахара (аллергики)	200	6	5	10	108	400
	Вафли Яблоко, банан (аллергики)	50	2	15	31	271	511
итого		250	8	20	41	379	
Ужин	Макароны отварные с маслом Макароны с растительным маслом (аллергики)	130/5	5	4	27	166	204
	Тефтели мясные Яйцо вареное (аллергики)	80	9	20	6	239	287
	Чай с сахаром Чай (аллергики)	200			10	40	392
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	17	25	61	537	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>85</b>	<b>118</b>	<b>262</b>	<b>2459</b>	



Неделя 2 День 9	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша ячневая на молоке	180	4	6	12	121	418
	Каша ячневая на воде (аллергики)						
	Какао с молоком	180	5	4	17	127	397
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)						
итого		400	11	18	45	393	
II Завтрак	Яблоко	100			10	47	368
	Банан (аллергики)						
итого		100			10	47	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	1	3	2	41	02
	Суп перловый со сметаной	180	5	9	15	159	80
	Суп перловый без сметаны (аллергики)						
	Тефтели мясные	80	9	20	6	239	287
	Рыба отварная (аллергики)						
	Картофельное пюре с маслом	130	3	5	19	129	321
	Картофель отварной с растительным маслом (аллергики)						
	Сок	150	1		15	69	399
	Компот из с/ф без сахара (аллергики)						
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
итого		650	22	38	82	753	
Полдник	Компот из сушеных фруктов	200			23	94	376
	Компот из с/ф без сахара (аллергики)						
	Печенье сахарное	50	4	5	37	204	427
	Банан, яблоко (аллергики)						
итого		250	4	5	60	298	
Ужин	Рис отварной рассыпчатый с маслом	130/5	3	4	30	166	315
	Рис отварной рассыпчатый с растительным маслом (аллергики)						
	Биточки рыбные запеченные	80	2	4	7	76	255
	Яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	200			10	40	392
	Чай без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	35	3	1	18	92	002
итого		450	8	9	65	374	
Итого за день		1850	45	70	262	1865	

Неделя 2 День 10	Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
Завтрак	Каша Дружба на молоке	180	6	6	25	186	185
	Каша Дружба на воде (аллергики)						
	Кофейный напиток с молоком	180	4	4	17	121	395
	Чай (аллергики)						
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2	8	16	145	1
	Батон (аллергики)						
<b>итого</b>		<b>400</b>	<b>12</b>	<b>18</b>	<b>58</b>	<b>452</b>	
<b>II</b> Завтрак	Сок	100	1		10	46	399
	Яблоко, банан (аллергики)						
		100	1		10	46	
Обед	Огурец соленый (порционный)	60			1	8	01
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	21	23	15	349	82
	Суп картофельный с макаронными изделиями на воде (аллергики)						
	Картофельное пюре с маслом	130	3	5	19	129	321
	Картофель тушеный на воде с растительным маслом (аллергики)						
	Кнели куриные с рисом	80	15	18	9	259	312
	Домашнее блюдо (аллергики)						
	Компот из сушеных фруктов	180			21	85	376
	Компот без сахара (аллергики)						
	Хлеб галицкий	50	3	1	25	116	001
<b>итого</b>		<b>680</b>	<b>42</b>	<b>47</b>	<b>90</b>	<b>946</b>	
Полдник	Кисель из плодово – ягодного концентрата	200			19	91	383
	Компот без сахара (аллергики)						
	Батон порционный	50	4	1	26	131	002
<b>итого</b>		<b>250</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>45</b>	<b>222</b>	
Ужин	Пудинг из творога с повидлом	100/30	19	12	35	325	237
	Картофель отварной с растительным маслом, яйцо вареное (аллергики)						
	Чай с сахаром	200			10	40	392
	Чай (аллергики)						
	Яблоко	120			12	56	368
	Банан (аллергики)						
<b>итого</b>		<b>450</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>57</b>	<b>421</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1880</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>260</b>	<b>2987</b>	
<b>Итого за весь период</b>		<b>18705</b>	<b>692</b>	<b>837</b>	<b>2635</b>	<b>20896</b>	