

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

3 - 4 квартал 2024 года

(СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

С 10-часовым пребыванием в общеобразовательных
учреждениях Прохладненского муниципального района КБР

Ясли 1-3 лет

I неделя понедельник

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Суп молочный с гречневой крупой	150		4,31	6,90	14,12	135,82	93
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			6,33	20,82	37,79	363,86	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	200		2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	160		15,94	13,36	28,05	296,20	291
3	Салат из помидоров и огурцов со слад.пер.	50		0,88	6,08	3,86	73,68	62
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			20,89	27,43	101,15	735,03	
	полдник							
1	Булочка "Домашняя"	100		7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			7,35	9,88	73,94	414,08	
	Итого за день:			34,97	58,53	222,68	1557,37	

I неделя вторник

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша манная молочная	150		7,54	12,46	30,94	266,06	177
2	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				9,56	26,38	54,61	494,10	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
Обед								
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	180/7		1,45	3,93	10,2	81,97	82
2	Котлета из говядины с соусом	50/25		9,33	14,84	9,42	208,56	282
				2,91	1,07	5,05	41,47	348
3	Каша пшеничная гарнир	110		4,84	4,20	27,78	168,28	302
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				20,41	29,76	85,70	692,28	
Полдник								
1	Макаронные отварные с сыром	130		7,32	8,87	41,47	274,99	309
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				9,34	14,59	65,04	428,83	
Итого за день:				39,71	71,13	215,15	1659,61	

I неделя среда

№	заправка	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Каша молочная рисовая	150		2,21	2,90	26,41	140,58	177
2	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				4,23	16,82	50,08	368,62	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
Обед								
1	Суп картофельный с горохом	180		3,91	3,79	11,75	96,75	102
2	Тефтели рыбные с соусом	50/50		8,31	7,23	9,42	135,99	547
				0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Щоре картофельное	110		2,48	4,44	15,04	110,04	321
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				17,02	22,59	71,22	556,27	
полдник								
1	Запеканка из творога и со сгущенным молоком	130/10		13,61	9,56	41,08	304,80	452
				0,68	0,83	5,35	31,59	
2	Какао с молоком	180		2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник				16,96	15,34	60,74	448,86	
Итого за день:				38,61	55,15	191,84	1418,15	

I неделя четверг

№	заправка	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
1	Суп молочный с вермишелью	150		4,31	6,90	14,12	135,82	93
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10		2,32	2,95	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				8,65	15,57	37,69	325,49	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
1	Суп картофельный с гречневой крупой	180		1,56	2,04	10,28	65,75	80
2	Рагу из курицы	160		11,02	15,42	13,45	236,66	56
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				14,46	23,18	56,98	494,41	
полдник								
1	Омлет натуральный	130		12,14	32,79	1,61	350,11	216
2	Овощи свежие в нарезке	50		1,00	0,40	2,30	16,80	71
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				15,16	38,91	27,48	520,75	
Итого за день:				38,67	78,06	131,95	1385,05	

I неделя пятница

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
1	Каша молочная с пшеном	150		7,54	12,46	30,94	266,06	177
2	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			9,56	26,38	54,61	494,10	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Свекольник со сметаной	180/7		1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	50/25		5,39	8,38	6,41	122,62	279
				0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша ячневая гарнир	110		4,40	3,82	25,26	153,02	302
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			13,74	23,33	77,96	576,77	
	полдник							
1	Ватрушка с творогом	100		10,48	10,90	33,11	272,46	140
2	Какао с молоком	180		2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за полдник			13,15	15,85	47,42	384,93	
	Итого за день:			36,85	65,96	189,79	1500,20	

III неделя понедельник

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/Д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
1	Каша молочная с овсяной крупой	150		7,54	12,46	30,94	266,06	177
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180		2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за завтрак			12,05	31,33	56,32	555,45	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Суп картофельный с рисом	200		1,58	2,19	11,66	72,67	101
2	Жаркое по - домашнему	160		20,39	5,53	16,56	197,57	259
3	Овощи свежие в нарезке	50		1,00	0,40	2,30	16,80	71
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			24,89	13,84	86,05	568,32	
	полдник							
1	Яйцо отварное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Икра свекольная	50		5,04	3,87	3,01	67,03	131
3	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			12,16	14,19	26,88	283,87	
	Итого за день:			49,50	59,76	179,05	1452,04	

II неделя вторник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная пшеничная	150	7,54	12,46	30,94	266,06	177
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак		9,56	26,38	54,61	494,10	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	180/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Гуляш из говядины	50	6,43	11,30	1,65	134,02	277
3	Каша пшеничная гарнир	110	4,40	3,82	25,26	153,02	302
4	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		14,51	27,75	74,01	603,83	
	полдник						
1	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за полдник		10,29	14,83	24,59	272,99	
	Итого за день:		34,76	69,36	163,01	1415,32	

II неделя среда

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
1	Каша манная молочная	150		7,54	12,46	30,94	266,06	177,00
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак			9,56	26,38	54,61	494,10	
	второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7		1,45	3,93	10,20	81,97	82
2	Птица тушеная с соусом	50/30		0,21	2,82	0,31	27,46	
				5,88	5,38	1,20	76,74	301
				0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Макаронны отварные гарнир	110		6,20	7,50	35,10	232,70	309
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			16,15	27,04	82,17	636,64	
	полдник							
1	Картофель тушеный	130		2,82	7,92	19,62	161,04	33
2	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Кисель из концентрата	180		0,40	0,02	25,24	102,72	376
	Итого за полдник			5,06	13,66	55,83	366,48	
	Итого за день:			31,17	67,48	202,41	1541,62	

II неделя четверг

№	завтрак	масса		Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
1	Каша молочная ячневая	150		10,69	28,29	232,17	172
2	Хлеб пшеничный	30		5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10		8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180		0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				24,61	51,96	460,21	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100		0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	180		2,27	13,71	83,87	103
2	Шницель из говядины с соусом	50/50		12,36	7,85	173,72	282
3	Каша гречневая гарнир	110		4,06	25,76	162,58	302
3	Хлеб пшеничный	30		5,72	10,97	102,72	1
4	Хлеб ржаной	30		0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180		0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				24,62	95,66	682,46	
полдник							
1	Булочка "Городская "	100		5,08	52,28	285,88	279
2	Чай с сахаром	180		0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				5,08	64,88	337,00	
Итого за день:				54,71	222,30	1524,07	

II неделя пятница

№	наименование	масса г	Белки	Жиры	Углевод.д	Эн/д, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,80	20,78	153,96	168
2	Хлеб пшеничный	20	1,22	3,82	7,31	68,50	1
3	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак			6,06	17,82	40,79	347,78	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
1	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	55/25	17,98	5,65	14,25	179,77	88
3	Пюре картофельное	110	0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50	2,49	4,44	15,05	110,12	321
5	Хлеб пшеничный	30	1,84	4,58	2,16	57,22	7
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	5,72	10,97	102,72	1
Итого за обед			29,11	26,30	79,88	672,66	
полдник							
1	Сырники из творога со стуженным молоком	150/10	28,02	19,00	17,10	351,48	219
2	Чай с сахаром	180	0,68	0,83	5,35	31,59	
Итого за полдник			28,88	19,83	35,05	434,19	
Итого за день:			64,45	64,35	165,52	1499,03	

Составил специалист МКУ "Управление образования
местной администрации Прохладненского муниципального района КБР"
Бачурина А.В. *А.В. Бачурина*

Список сборников рецептов используемых при составлении примерного двухнедельного меню на 3-4 квартал 2024 года для общеобразовательных организаций Прохладненского муниципального района КБР.

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В. -М: Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного М.П. и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах / под общей редакцией Т.В. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г
4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.