

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,
УБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

3-4 квартал 2025 года

(СанПин 2.3/2.4.3590-20)

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

сад 3-7 лет

I неделя понедельник

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
	завтрак							
1	Суп молочный с гречневой крупой	200		5,74	9,20	18,83	181,08	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			7,76	23,12	42,50	409,12	
	второй завтрак							
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
	Суп картофельный с вермишелью	200		2,15	2,27	13,71	83,87	103
	Плов из курицы	200		18,68	15,66	32,87	347,14	291
	Салат из помидоров и огурцов со слад.пер.	50		0,88	6,08	3,86	73,68	62
	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
	Кисель из концентрата	180		0,40	0,02	25,24	102,72	376
	Итого за обед			26,00	29,96	124,02	869,70	349
	полдник							
	Булочка "Домашняя"	100		7,17	9,88	61,34	362,96	281
	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:			41,51	63,36	250,26	1737,30	

I неделя вторник

1 неделя вторник								
№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
завтрак								
1	Каша манная молочная	200		3,24	3,87	33,77	182,87	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				5,26	17,79	57,44	410,91	
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	10,2	81,97	82
2	Котлета из говядины с соусом	70/25		10,88	17,31	10,99	243,27	282
3	Каша пшеничная гарнир	130		2,91	1,07	5,05	41,47	348
4	Хлеб пшеничный	30		6,76	5,86	38,81	235,02	302
5	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	180		2,01	0,21	15,09	70,29	
Итого за обед				25,89	34,10	113,39	864,02	349
Полдник								
Макароны отварные с сыром		150		8,46	10,23	47,86	317,35	309
Хлеб пшеничный		30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
Чай с сахаром		180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				10,30	15,95	58,83	420,07	
Итого за день:				41,85	68,24	239,46	1739,40	

I неделя среда

	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
	г						
завтрак							
Каша молочная рисовая	200	2,94	3,87	35,21	187,43	177	
Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14	
Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1	
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376	
Итого за завтрак		4,96	17,79	58,88	415,47		
второй завтрак							
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360	
Обед							
Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102	
Тефтели рыбные с соусом	70/50	11,63	10,13	13,19	190,45	547	
Пюре картофельное	130	0,88	2,81	3,51	42,85	355	
Хлеб пшеничный	30	3,47	6,20	21,01	153,72	321	
Хлеб ржаной	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1	
Компот из сухофруктов	180	2,01	0,21	15,09	70,29	349	
Итого за обед		24,26	29,29	99,11	757,09		
полдник							
Запеканка из творога со стученным молоком	150/10	27,84	18,00	32,40	402,96	452	
Какао с молоком	180	0,68	0,83	5,35	31,59	394	
Итого за полдник		31,19	23,78	52,06	547,02		
Итого за день:		60,81	71,26	219,85	1763,98		

I неделя четверг

		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
завтрак								
Суп молочный с вермишелью		200		5,74	9,20	18,83	181,08	93
Хлеб пшеничный		30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
Сыр твердый		10		2,32	2,95	0,00	35,83	15
Чай с сахаром		180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за завтрак				10,08	17,87	42,40	370,75	
второй завтрак								
Фрукты свежие		100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
Суп картофельный с гречневой крупой		200		1,74	2,27	11,43	73,11	80
Рагу из курицы		200		11,02	15,42	13,45	236,66	56
Хлеб пшеничный		30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
Хлеб ржаной		30		2,01	0,21	15,09	70,29	
Компот из сухофруктов		180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				17,05	24,02	83,02	616,46	
полдник								
Омлет натуральный		150		14,01	37,84	1,86	404,04	216
Овощи свежие в нарезке		50		1,00	0,40	2,30	16,80	71
Хлеб пшеничный		30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
Чай с сахаром		180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				17,03	43,96	27,73	574,68	
Итого за день:				44,16	85,85	153,15	1561,89	

1 неделя пятница

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная с пшеном	200	10,06	16,62	41,26	354,86	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		12,08	30,54	64,93	582,90	
	второй завтрак						
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
	Свекольник со сметаной	200/7	1,63	4,00	11,28	87,64	58
	Тефтели из говядины с соусом	70/25	6,28	9,77	7,47	142,93	279
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
	Каша ячневая гарнир	130	5,72	4,96	32,83	198,84	302
	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	
	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		17,96	26,07	101,68	713,19	
	полдник						
	Ватрушка с творогом	100	10,48	10,90	33,11	272,46	140
	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:		43,59	72,86	223,83	1725,42	

II неделя понедельник

11 недели понедельник								
№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г						
завтрак								
1	Каша молочная с овсяной крупой	200		10,06	16,62	41,26	354,86	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				14,57	35,49	66,64	644,25	
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	200		25,49	6,90	20,32	245,34	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	Хлеб ржаной	30		• 2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				31,96	15,42	82,62	597,10	
полдник								
1	Яйцо отварное							
2	Икра свекольная	40		5,10	4,60	0,30	63,00	
3	Хлеб пшеничный	100		10,08	7,74	6,02	134,06	131
4	Чай с сахаром	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5		180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				17,20	18,06	29,89	350,90	
Итого за день:				64,13	69,37	188,95	1636,65	

II неделя вторник

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		завтрак	г					
1	Каша молочная пшеничная		200	10,06	16,62	41,26	354,86	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		12,08	30,54	64,93	582,90	
второй завтрак								
1	Фрукты свежие		100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед								
1	Рассольник " Ленинградский "		200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины		70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Рис отварной гарнир		130	3,12	3,74	32,53	176,30	302
4	Хлеб пшеничный		30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной		30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов		180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
		Итого за обед		17,80	32,41	97,03	751,05	
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:		40,57	78,18	196,35	1651,34	

II неделя среда

II неделя среда								
№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
	завтрак							
1	Каша манная молочная	200		10,06	16,62	41,26	354,86	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			12,08	30,54	64,93	582,90	
	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 тушенная с соусом	70/30		8,24	7,55	2,05	109,11	301
				0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Макаронны отварные гарнир	130		7,33	8,87	41,48	275,07	309
4	Салат из помидоров и огурцов	60		0,64	3,97	2,08	46,61	15
5	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
7	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед			22,29	34,76	106,57	828,28	
	полдник							
1	Картофель тушенный	150		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:			39,83	79,36	237,13	1822,06	

II неделя четверг

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
			г					
завтрак								
1	Каша молочная ячневая		200	7,60	14,25	37,72	309,53	172
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				9,62	28,17	61,39	537,57	
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	Шницель из говядины с соусом		70/50	10,88	17,31	10,99	243,27	282
3	Каша гречневая гарнир		130	7,47	5,27	33,48	211,23	302
4	Хлеб пшеничный		30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Хлеб ржаной		30	2,01	0,21	15,09	70,29	
6	Компот из сухофруктов		180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				24,39	30,78	106,52	800,66	
полдник								
1	Булочка "Городская "		100	7,76	5,08	52,28	285,88	279
2	Чай с сахаром		180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
Итого за полдник				7,94	5,08	64,88	337,00	
Итого за день:				42,35	64,43	242,59	1719,63	

II неделя пятница

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
1	Каша молочная "Дружба"	200		6,21	7,73	27,71	205,25	168
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			8,23	21,65	51,38	433,29	
	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	Котлеты рыбные "Любительские" с соусом	70/25		9,31	14,05	3,64	178,25	88
3	Пюре картофельное	130		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50		2,94	5,25	17,78	130,13	321
5	Хлеб пшеничный	30		1,84	4,58	2,16	57,22	7
6	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	10,97	102,72	1
7	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	15,09	70,29	
	Итого за обед			20,66	33,77	87,74	737,53	
	полдник							
1	Сырники из творога со сгущенным 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:			58,17	75,65	183,97	1649,41	

Список сборников рецептов, используемых для составления меню на 2025 год.

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.