

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,
БЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 1 ДО 3 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

Если 1-3 лет

I неделя понедельник

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г						
завтрак								
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	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				22,90	27,64	116,24	805,32	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:				36,98	58,74	237,77	1627,66	

I неделя вторник

	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
завтрак	г					
Каша манная молочная	150	7,54	12,46	30,94	266,06	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		9,56	26,38	54,61	494,10	
второй завтрак						
Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
Обед						
Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	180/7	1,45	3,93	10,2	81,97	82
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
Каша пшеничная гарнир	110	4,84	4,20	27,78	168,28	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		22,42	29,97	100,79	762,57	
Полдник						
Макаронны отварные с сыром	130	7,32	8,87	41,47	274,99	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		9,34	14,59	65,04	428,83	
Итого за день:		41,72	71,34	230,24	1729,90	

I неделя среда

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
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	Пюре 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	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			19,03	22,80	86,31	626,56	
	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:			40,62	55,36	206,93	1488,44	

I неделя четверг

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
завтрак								
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	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед				16,47	23,39	72,07	564,70	
полдник								
	Омлет натуральный	130		12,14	32,79	1,61	350,11	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				15,16	38,91	27,48	520,75	
Итого за день:				40,68	78,27	147,04	1455,34	

I неделя пятница

№	завтрак	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г					
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
3	Каша ячневая гарнир	110	0,44	1,41	1,76	21,49	355
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			15,75	23,54	93,05	647,06	
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:			38,86	66,17	204,88	1570,49	

II неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		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	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			26,90	14,05	101,14	638,61	
полдник							
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
	Икра свекольная	50	5,04	3,87	3,01	67,03	131
	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			12,16	14,19	26,88	283,87	
Итого за день:			51,51	59,97	194,14	1522,33	

II неделя вторник

	завтрак	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
	Каша молочная пшеничная	150	7,54	12,46	30,94	266,06	177
	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
	Масло сливочное	10	0,00	8,20	0,10	74,20	14
	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							
	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед							
	Рассольник " Ленинградский "	180/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
	Гуляш из говядины	50	6,43	11,30	1,65	134,02	277
	Каша пшеничная гарнир	110	4,40	3,82	25,26	153,02	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			16,52	27,96	89,10	674,12	
полдник							
	Пирожок с картофелем	100	7,62	9,88	10,28	160,52	1104
	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:			36,77	69,57	178,10	1485,61	

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
3	Макаронны отварные гарнир	110		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Хлеб пшеничный	30		6,20	7,50	35,10	232,70	309
5	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		2,01	0,21	15,09	70,29	
	Итого за обед			0,04	0,00	22,28	89,28	349
	полдник			18,16	27,25	97,26	706,93	
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:			33,18	67,69	217,50	1611,91	

II неделя четверг

№		завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
			г						
1		Каша молочная ячневая	150		5,70	10,69	28,29	232,17	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					7,72	24,61	51,96	460,21	
второй завтрак									
1		Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
обед									
1		Суп картофельный с вермишелью	180		2,15	2,27	13,71	83,87	103
2		Шницель из говядины с соусом	50/50		7,77	12,36	7,85	173,72	282
3		Каша гречневая гарнир	110		5,75	4,06	25,76	162,58	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	
5		Компот из сухофруктов	180		• 0,04	0,00	22,28	89,28	349
Итого за обед					19,56	24,62	95,66	682,46	
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:					35,62	54,71	222,30	1524,07	

II неделя пятница

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
	Каша молочная "Дружба"	150		4,66	5,80	20,78	153,96	168
	Хлеб пшеничный	20		1,22	3,82	7,31	68,50	1
	Масло сливочное	10		0,00	8,20	0,10	74,20	14
	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							
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед							
	Суп картофельный с горохом	180		4,39	4,22	13,06	107,78	102
	Котлеты рыбные "Любительские"	55/25		17,98	5,65	14,25	179,77	88
	с соусом			0,53	1,69	2,11	25,77	355
	Пюре картофельное	110		2,49	4,44	15,05	110,12	321
	Салат из капусты с зеленым горошком	50		1,84	4,58	2,16	57,22	7
	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			31,12	26,51	94,97	742,95	
	полдник							
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/10		28,02	19,00	17,10	351,48	219
				0,68	0,83	5,35	31,59	
	Чай с сахаром	180		0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник			28,88	19,83	35,05	434,19	
	Итого за день:			66,46	64,56	180,61	1569,32	

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

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Сост. Румянцев А.В.
Издательство «Дело и Сервис», 1998.-864 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. Могильного
и Тутельяна Т.В.-М.: Де Ли принт, 2011.- 584 с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных
учреждениях / под общей редакцией Т.В. Лапиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий. Москва Экономика 1982 года.