

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,  
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ  
1-2 квартал 2025 года  
(СанПин 2.3/2.4.3590-20)**

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

Меню от 1 до 3 лет

I неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак</b>	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	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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,65</b>	<b>15,57</b>	<b>37,69</b>	<b>325,49</b>	
	<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	160	14,95	12,53	26,30	277,77	291
3	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,56	1,31	30,00	19
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	1
6	Компот из сухофруктов	180					
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>			<b>21,42</b>	<b>23,29</b>	<b>89,66</b>	<b>653,93</b>	
	<b>полдник</b>						
1	Булочка "Домашняя"	80	5,38	7,41	46,01	272,25	281
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
<b>Итого за полдник</b>			<b>5,56</b>	<b>7,41</b>	<b>58,61</b>	<b>323,37</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36.03</b>	<b>46.67</b>	<b>195.76</b>	<b>1347.19</b>	



I неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак</b>						
1	Каша молочная с рисом	150	6,60	5,73	37,89	229,53	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,62</b>	<b>19,65</b>	<b>61,56</b>	<b>457,57</b>	
	<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>Обед</b>						
1	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Котлеты рыбные с соусом	50/25	7,98	12,04	3,12	152,76	248
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Пюре картофельное	110	2,49	4,44	15,04	110,08	321
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	0,83	2,08	4,09	38,4	34
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	1
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	<b>Итого за обед</b>		<b>20,02</b>	<b>30,12</b>	<b>85,41</b>	<b>692,80</b>	
	<b>полдник</b>						
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/10	24,11	15,60	28,08	349,16	223
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
	<b>Итого за полдник</b>		<b>27,46</b>	<b>21,38</b>	<b>47,74</b>	<b>493,22</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>56,50</b>	<b>71,55</b>	<b>204,51</b>	<b>1687,99</b>	

**I неделя четверг**

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак</b>	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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,65</b>	<b>15,57</b>	<b>37,69</b>	<b>325,49</b>	
	<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с гречневой крупой	180	1,74	2,27	11,43	73,11	80
2	Рагу из курицы	170	10,33	14,46	12,61	221,90	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	1
5	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	<b>Итого за обед</b>		<b>15,96</b>	<b>22,66</b>	<b>72,38</b>	<b>557,30</b>	
	<b>полдник</b>						
1	Омлет натуральный	110	10,28	27,74	1,36	296,22	216
2	Винегрет овощной	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
	<b>Итого за полдник</b>		<b>13,30</b>	<b>33,86</b>	<b>27,23</b>	<b>466,86</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,00</b>	<b>58,37</b>	<b>121,20</b>	<b>1138,13</b>	





**II неделя вторник**

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,56</b>	<b>26,38</b>	<b>54,61</b>	<b>494,10</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	96,91	102
2	Гуляш из говядины	50	6,43	11,30	1,65	134,02	277
3	Рис отварной гарнир	110	4,84	4,20	27,78	168,28	302
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	1
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>			<b>19,11</b>	<b>25,22</b>	<b>89,52</b>	<b>661,50</b>	
<b>полдник</b>							
1	Пирожок с картофелем	80	3,91	7,50	6,16	107,78	
2	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,58</b>	<b>12,45</b>	<b>20,47</b>	<b>220,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>35,65</b>	<b>64,45</b>	<b>174,40</b>	<b>1420,25</b>	

II неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
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	Какао с молоком	160	2,82	0,29	20,39	95,45	382
<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,20</b>	<b>26,67</b>	<b>62,40</b>	<b>538,43</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>обед</b>							
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
			0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Птица тушенная с соусом	50/30	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	Салат "Зимний"	50	0,98	2,62	4,89	47,06	25
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	1
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>			<b>19,14</b>	<b>29,87</b>	<b>102,15</b>	<b>753,99</b>	
<b>полдник</b>							
1	Картофель тушенный	130	2,82	7,91	19,61	160,91	33
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>4,84</b>	<b>13,63</b>	<b>43,18</b>	<b>314,75</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>36,58</b>	<b>70,57</b>	<b>217,53</b>	<b>1651,57</b>	

**II неделя четверг**

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
<b>завтрак</b>							
1	Суп молочный с гречневой крупой	150	7,55	12,46	30,95	266,14	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
3	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,57</b>	<b>26,38</b>	<b>54,62</b>	<b>494,18</b>	
<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>обед</b>							
1	Суп картофельный с вермишелью	180	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Голубцы ленивые с соусом	160/25	14,14	9,08	20,05	218,48	298
4	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
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	1
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>			<b>22,02</b>	<b>21,86</b>	<b>84,26</b>	<b>621,86</b>	
<b>полдник</b>							
1	Булочка "Городская"	70	6,23	4,41	35,56	206,85	500
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,41</b>	<b>4,41</b>	<b>48,16</b>	<b>257,97</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>38,40</b>	<b>53,05</b>	<b>196,84</b>	<b>1418,41</b>	

**II неделя пятница**

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	<b>завтрак</b>	г					
1	Каша молочная ячневая	150	7,55	12,46	30,95	266,14	177
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
	<b>Итого за завтрак</b>		<b>8,95</b>	<b>24,48</b>	<b>50,96</b>	<b>459,96</b>	
	<b>второй завтрак</b>						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>обед</b>						
1	Суп картофельный с клецками	180	2,71	3,58	17,98	114,98	42
2	Котлеты рыбные "Любительские"	50	8,08	2,54	6,41	80,82	298
3	Пюре картофельное гарнир	110	2,49	4,44	15,04	110,08	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	1
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0,00	22,28	89,28	349
	<b>Итого за обед</b>		<b>17,17</b>	<b>16,49</b>	<b>87,77</b>	<b>568,17</b>	
	<b>полдник</b>						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	130/10	15,90	11,81	15,41	231,53	497
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	<b>Итого за полдник</b>		<b>16,76</b>	<b>12,64</b>	<b>33,36</b>	<b>314,24</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,28</b>	<b>54,01</b>	<b>181,89</b>	<b>1386,77</b>	

Составил главный специалист МКУ "Управление образования  
местной администрации Прохладненского муниципального района КБР"  
Кизилова Т.Ю.

**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.