

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ,
ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
ОТ 3 ДО 7 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 3 до 7 лет

I неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г					
завтрак							
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	9,2	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Сыр твердый	10	2,32	2,95	0	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за завтрак			10,08	17,87	42,4	370,75	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	360
обед							
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Плов из курицы	200	18,68	15,66	32,87	347,14	291
3	Салат из соленых огурцов	50	0,43	2,56	1,31	30	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	22,28	89,28	349
Итого за обед			25,15	26,42	96,23	723,3	
полдник							
1	Булочка "Домашняя"	100	7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за полдник			7,35	9,88	73,94	414,08	
Итого за день:			42,98	54,57	222,37	1552,53	

1 неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
1	Каша молочная с рисом	200	10,06	16,62	41,26	354,86	177
2	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
3	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,9	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	360
Обед							
1	Суп картофельный с горохом	200	4,87	4,68	14,51	119,76	102
2	Котлеты рыбные с соусом	70/50	9,31	14,05	3,64	178,25	248
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	130	2,93	5,25	17,78	130,09	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	22,28	89,28	349
Итого за обед			22,71	34,8	91,87	771,64	
полдник							
1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/10	27,81	18,00	32,40	402,84	223
2	Какао с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
Итого за полдник			31,16	23,78	52,06	546,9	
Итого за день:			66,35	89,52	218,66	1945,84	

II неделя 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	8,2	0,1	74,2	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	0,4	0,4	9,8	44,4	360
обед							
1	Суп картофельный с пшеном	200	1,74	2,26	11,36	72,74	101
2	Жаркое по - домашнему	200	25,49	6,9	20,32	245,34	259
3	Салат из зеленого горошка	50	1,55	2,7	3,33	43,82	10
4	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
5	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	1
6	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	22,28	89,28	349
			0,04	0	22,28	89,28	349
Итого за обед			33,93	21,61	112,94	781,97	
полдник							
1	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	213
2	Икра свекольная	100	10,08	7,74	6,02	134,06	131
3	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за полдник			18,42	21,88	37,2	419,4	
Итого за день:			67,32	79,38	226,58	1890,02	

II неделя вторник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
завтрак							
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	8,2	0,1	74,2	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за завтрак			12,08	30,54	64,93	582,9	
второй завтрак							
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	360
обед							
1	Суп картофельный с горохом	200	4,87	4,68	14,51	119,76	102
2	Гуляш из говядины	70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Рис отварной гарнир	130	5,72	4,96	32,85	198,92	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	22,28	89,28	349
Итого за обед			23,47	31,4	98,01	768,64	
полдник							
1	Пирожок с картофелем	110	5,36	10,3	10,9	157,74	309
4	Чай с молоком	180	2,69	4,96	14,35	112,8	394
Итого за полдник			8,05	15,26	25,25	270,54	
Итого за день:			44	77,6	197,99	1666,48	

II неделя среда

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша манная молочная	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	8,2	0,1	74,2	14
4	Какао 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	0,4	0,4	9,8	44,4	360
	обед						
1	Борщ из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200/7	1,45 0,21	3,93 2,82	10,2 0,31	81,97 27,46	82
2	Птица тушенная с соусом	70/30	8,24 0,53	7,55 1,69	2,05 2,11	109,11 25,77	301 355
3	Макаронны отварные	130	7,33	8,87	41,48	275,07	309
4	Салат "Зимний"	50	0,98	2,62	4,89	47,06	25
5	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
6	Хлеб ржаной	30	2,01	0,21	15,09	70,29	1
7	Компот из сухофруктов	180	0,04	0	22,28	89,28	349
	Итого за обед		23,85	37,23	116,69	897,23	
	полдник						
1	Картофель тушенный	130	2,82	7,92	19,62	161,04	33
2	Хлеб пшеничный	50	3,06	9,54	18,28	171,22	1
3	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
	Итого за полдник		6,06	17,46	50,5	383,38	
	Итого за день:		44,88	90,58	243,63	1969,26	

II неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	9,2	18,83	181,08	93
2	Хлеб пшеничный	30	1,84	5,72	10,97	102,72	1
3	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	74,2	14
3	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за завтрак			7,76	23,12	42,5	409,12	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	360
	обед						
1	Суп картофельный с вермишелью	200	2,15	2,27	13,71	83,87	103
2	Голубцы ленивые с соусом	200/25	22,98	11,35	25,06	294,31	298
3	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,84	4,58	2,16	57,22	7
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	22,28	89,28	349
Итого за обед			30,86	24,13	89,27	697,69	
	полдник						
1	Булочка "Городская"	100	8,9	6,3	50,8	295,5	500
2	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
Итого за полдник			9,08	6,3	63,4	346,62	
Итого за день:			48,1	53,95	204,97	1497,83	

II неделя пятница

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
1	Каша молочная ячневая	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	8,2	0,1	74,2	14
4	Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	51,12	376
	Итого за завтрак		12,08	30,54	64,93	582,9	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,4	360
	обед						
1	Суп картофельный с клецками	250	5,48	5,27	17,33	138,67	102
2	Котлеты рыбные " Любительские"	70	11,32	3,56	8,98	113,24	298
	с соусом	50	1	0,4	2,3	16,8	71
3	Пюре картофельное гарнир	130	2,94	5,25	17,78	130,13	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	22,28	89,28	349
	Итого за обед		24,63	20,41	94,73	661,13	
	полдник						
1	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150/10	18,34	13,62	17,78	267,06	497
			0,68	0,83	5,35	31,59	53
2	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за полдник		19,2	14,45	35,73	349,77	
	Итого за день:		56,31	65,8	205,19	1638,2	

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.