

**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/д, ккал	№ рецептуры
		завтрак	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	
1	второй завтрак							
	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	Шлов 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
	г	г					
завтрак							
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

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		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	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

№	наименование	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	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

№	за 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
				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	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

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г						
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

	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
	г	г					
завтрак							
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

№	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	177,00
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		5,88	5,38	1,20	27,46	301
3	Макаронны отварные гарнир	110		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	7,50	35,10	232,70	309
5	Хлеб ржаной	30		2,01	5,72	10,97	102,72	1
5	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	70,29	349
		Итого за обед		18,16	27,25	97,26	706,93	
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:		33,18	67,69	217,50	1611,91	

III неделя четверг

№	завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	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

№	наименование	масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		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 сливочным 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. Лапшиной издательство «Хлебпродинформ» 2004 г

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807284

Владелец Жазыкеева Раузат Салиховна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026