

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

**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**

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,76</b>	<b>23,12</b>	<b>42,50</b>	<b>409,12</b>	
	<b>второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>обед</b>							
	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
	<b>Итого за обед</b>			<b>26,00</b>	<b>29,96</b>	<b>124,02</b>	<b>869,70</b>	<b>349</b>
	<b>полдник</b>							
	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
	<b>Итого за полдник</b>			<b>7,35</b>	<b>9,88</b>	<b>73,94</b>	<b>414,08</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>41,51</b>	<b>63,36</b>	<b>250,26</b>	<b>1737,30</b>	

**I неделя вторник**

№	заправка	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
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
<b>Итого за завтрак</b>				<b>5,26</b>	<b>17,79</b>	<b>57,44</b>	<b>410,91</b>	
1	<b>второй завтрак</b>							
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
1	<b>Обед</b>							
	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	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
	180			0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>				<b>25,89</b>	<b>34,10</b>	<b>113,39</b>	<b>864,02</b>	
	<b>Полдник</b>							
	Макаронные 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
<b>Итого за полдник</b>				<b>10,30</b>	<b>15,95</b>	<b>58,83</b>	<b>420,07</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>41,85</b>	<b>68,24</b>	<b>239,46</b>	<b>1739,40</b>	

I неделя среда

	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
	г	г					
<b>завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>4,96</b>	<b>17,79</b>	<b>58,88</b>	<b>415,47</b>	
<b>второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>Обед</b>							
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
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
Пюре картофельное	130		3,47	6,20	21,01	153,72	321
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
<b>Итого за обед</b>			<b>24,26</b>	<b>29,29</b>	<b>99,11</b>	<b>757,09</b>	
<b>полдник</b>							
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	
			2,67	4,95	14,31	112,47	394
<b>Итого за полдник</b>			<b>31,19</b>	<b>23,78</b>	<b>52,06</b>	<b>547,02</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>60,81</b>	<b>71,26</b>	<b>219,85</b>	<b>1763,98</b>	

I неделя четверг

	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	г	г					
<b>завтрак</b>							
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
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,08</b>	<b>17,87</b>	<b>42,40</b>	<b>370,75</b>	
<b>второй завтрак</b>							
Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>обед</b>							
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	1
Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>			<b>17,05</b>	<b>24,02</b>	<b>83,02</b>	<b>616,46</b>	
<b>полдник</b>							
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
<b>Итого за полдник</b>			<b>17,03</b>	<b>43,96</b>	<b>27,73</b>	<b>574,68</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,16</b>	<b>85,85</b>	<b>153,15</b>	<b>1561,89</b>	

I неделя пятница

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
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
<b>Итого за завтрак</b>				<b>12,08</b>	<b>30,54</b>	<b>64,93</b>	<b>582,90</b>	
<b>второй завтрак</b>								
	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
<b>обед</b>								
	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
	Каша ячневая гарнир	130		0,44	1,41	1,76	21,49	355
	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	10,97	198,84	302
	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	15,09	70,29	1
	Компот из сухофруктов	180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
<b>Итого за обед</b>				<b>17,96</b>	<b>26,07</b>	<b>101,68</b>	<b>713,19</b>	
<b>полдник</b>								
	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
<b>Итого за полдник</b>				<b>13,15</b>	<b>15,85</b>	<b>47,42</b>	<b>384,93</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>43,59</b>	<b>72,86</b>	<b>223,83</b>	<b>1725,42</b>	

**II неделя понедельник**

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
		г	г					
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
<b>Итого за завтрак</b>				<b>14,57</b>	<b>35,49</b>	<b>66,64</b>	<b>644,25</b>	
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
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
<b>Итого за обед</b>				<b>31,96</b>	<b>15,42</b>	<b>82,62</b>	<b>597,10</b>	
1	Яйцо отварное	40		5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Икра свекольная	100		10,08	7,74	6,02	134,06	131
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>17,20</b>	<b>18,06</b>	<b>29,89</b>	<b>350,90</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>64,13</b>	<b>69,37</b>	<b>188,95</b>	<b>1636,65</b>	

**II неделя вторник**

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	<b>завтрак</b>							
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
	<b>Итого за завтрак</b>			<b>12,08</b>	<b>30,54</b>	<b>64,93</b>	<b>582,90</b>	
	<b>второй завтрак</b>							
1	Фрукты свежие	100		0,40	0,40	9,80	44,40	360
	<b>обед</b>							
1	Рассольник " Ленинградский" со сметаной	200/7		1,59	4,09	13,54	97,33	76
2	Гуляш из говядины	70		0,21	2,82	0,31	27,46	
3	Рис отварной гарнир	130		8,99	15,83	2,31	187,67	277
4	Хлеб пшеничный	30		3,12	3,74	32,53	176,30	302
5	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
6	Компот из сухофруктов	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
	<b>Итого за обед</b>			<b>17,80</b>	<b>32,41</b>	<b>97,03</b>	<b>751,05</b>	<b>349</b>
	<b>полдник</b>							
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
	<b>Итого за полдник</b>			<b>10,29</b>	<b>14,83</b>	<b>24,59</b>	<b>272,99</b>	
	<b>Итого за день:</b>			<b>40,57</b>	<b>78,18</b>	<b>196,35</b>	<b>1651,34</b>	

**II неделя среда**

№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
<b>завтрак</b>								
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
		<b>Итого за завтрак</b>		<b>12,08</b>	<b>30,54</b>	<b>64,93</b>	<b>582,90</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
2	Птица тушеная с соусом	70/30		8,24	7,55	2,05	109,11	301
3	Макаронны отварные гарнир	130		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Салат из помидоров и огурцов	60		7,33	8,87	41,48	275,07	309
5	Хлеб пшеничный	30		0,64	3,97	2,08	46,61	15
6	Хлеб ржаной	30		1,84	5,72	10,97	102,72	1
7	Компот из сухофруктов	30		2,01	0,21	15,09	70,29	
		180		0,04	0,00	22,28	89,28	349
		<b>Итого за обед</b>		<b>22,29</b>	<b>34,76</b>	<b>106,57</b>	<b>828,28</b>	
<b>полдник</b>								
1	Картофель тушеный	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
		<b>Итого за полдник</b>		<b>5,06</b>	<b>13,66</b>	<b>55,83</b>	<b>366,48</b>	
		<b>Итого за день:</b>		<b>39,83</b>	<b>79,36</b>	<b>237,13</b>	<b>1822,06</b>	

II неделя четверг

№	за завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
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
<b>Итого за завтрак</b>				<b>9,62</b>	<b>28,17</b>	<b>61,39</b>	<b>537,57</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 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
<b>Итого за обед</b>				<b>24,39</b>	<b>30,78</b>	<b>106,52</b>	<b>800,66</b>	
<b>полдник</b>								
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
<b>Итого за полдник</b>				<b>7,94</b>	<b>5,08</b>	<b>64,88</b>	<b>337,00</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>42,35</b>	<b>64,43</b>	<b>242,59</b>	<b>1719,63</b>	

II неделя пятница

№	завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
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
<b>Итого за завтрак</b>				<b>8,23</b>	<b>21,65</b>	<b>51,38</b>	<b>433,29</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	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		1,84	5,72	10,97	102,72	1
7	Компот из сухофруктов	180		2,01	0,21	15,09	70,29	
<b>Итого за обед</b>				<b>20,66</b>	<b>33,77</b>	<b>87,74</b>	<b>737,53</b>	
<b>полдник</b>								
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	
<b>Итого за полдник</b>				<b>28,88</b>	<b>19,83</b>	<b>35,05</b>	<b>434,19</b>	
<b>Итого за день:</b>				<b>58,17</b>	<b>75,65</b>	<b>183,97</b>	<b>1649,41</b>	

**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.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807284

Владелец Жазыкыева Раузат Салиховна

Действителен с 25.09.2025 по 25.09.2026