ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

3-4 квартал 2026 года

(СанПин 2.3/2.4.3590-20)

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

Ясли 1-3 лет

I неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, 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**	
	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
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		**22,90**	**27,64**	**116,24**	**805,32**	
	полдник						
1	Булочка "Домашняя"	100	7,17	9,88	61,34	362,96	281
2	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/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша манная молочная	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	Борщ из свежей капусты	180/7	1,45	3,93	10,2	81,97	82
	с картофелем и со сметаной						
2	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
3	Каша пшеничная гарнир	110	4,84	4,20	27,78	168,28	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		**22,42**	**29,97**	**100,79**	**762,57**	
	Полдник						
1	Макароны отварные с сыром	130	7,32	8,87	41,47	274,99	309
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
	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 г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	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	130/10	13,61	9,56	41,08	304,80	452
	сгущенным молоком		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/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	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						
1	Омлет натуральный	130	12,14	32,79	1,61	350,11	216
2	Овощи свежие в нарезке	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
	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

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

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		**26,90**	**14,05**	**101,14**	**638,61**	
	полдник						
1	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	
2	Икра свекольная	50	5,04	3,87	3,01	67,03	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
	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/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
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
	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	Рассольник " Ленинградский"	180/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины	50	6,43	11,30	1,65	134,02	277
3	Каша пшенная 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		**16,52**	**27,96**	**89,10**	**674,12**	
	полдник						
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
	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
	завтрак	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	200/7	1,45	3,93	10,20	81,97	82
	с картофелем и со сметаной		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	Макароны отварные гарнир	110	6,20	7,50	35,10	232,70	309
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		**18,16**	**27,25**	**97,26**	**706,93**	
	полдник						
1	Картофель тушенный	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

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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	
6	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
	завтрак	г					
1	Каша молочная "Дружба"	150	4,66	5,80	20,78	153,96	168
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
	Итого за завтрак		**6,06**	**17,82**	**40,79**	**347,78**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с горохом	180	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	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
3	Пюре картофельное	110	2,49	4,44	15,05	110,12	321
4	Салат из капусты 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	
7	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						
1	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	
2	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**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807284

Владелец Жазыкоева Раузат Салиховна

Действителен С 25.09.2025 по 25.09.2026