

**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

Если 1-3 лет

I неделя понедельник

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

№	завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		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 с картофелем и со сметаной	180/7		1,45	3,93	10,2	81,97	82
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	Макаронны 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		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
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 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

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

1 неделя пятница								
№		масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
		г						
1	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
3	Каша ячневая гарнир	110		0,44	1,41	1,76	21,49	355
4	Хлеб пшеничный	30		1,84	5,72	25,26	153,02	302
5	Хлеб ржаной	30		2,01	0,21	10,97	102,72	1
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/д, ккал	№ рецептуры
		г	г					
	завтрак							
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							
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

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

№	завтрак	масса		Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
			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 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 г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/д, ккал	№ рецептуры
	завтрак						
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
		г	г					
	завтрак							
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" с соусом	55/25		17,98	5,65	14,25	179,77	88
3	Пюре картофельное	110		0,53	1,69	2,11	25,77	355
4	Салат из капусты с зеленым горошком	50		2,49	4,44	15,05	110,12	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	
	Итого за обед			31,12	26,51	94,97	742,95	349
	полдник							
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	
	Итого за полдник			28,88	19,83	35,05	434,19	376
	Итого за день:			66,46	64,56	180,61	1569,32	