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

сад 3-7 лет

I неделя понедельник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	Итого за завтрак		**7,76**	**23,12**	**42,50**	**409,12**	
	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	200	18,68	15,66	32,87	347,14	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	Кисель из концентрата	180	0,40	0,02	25,24	102,72	376
			0,04	0,00	22,28	89,28	349
	Итого за обед		**26,00**	**29,96**	**124,02**	**869,70**	
	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:		**41,51**	**63,36**	**250,26**	**1737,30**	

I неделя вторник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	Итого за завтрак		**5,26**	**17,79**	**57,44**	**410,91**	
	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	10,2	81,97	82
	с картофелем и со сметаной						
2	Котлета из говядины с соусом	70/25	10,88	17,31	10,99	243,27	282
			2,91	1,07	5,05	41,47	348
3	Каша пшеничная гарнир	130	6,76	5,86	38,81	235,02	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		**25,89**	**34,10**	**113,39**	**864,02**	
	Полдник						
1	Макароны отварные с сыром	150	8,46	10,23	47,86	317,35	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		**10,30**	**15,95**	**58,83**	**420,07**	
	Итого за день:		**41,85**	**68,24**	**239,46**	**1739,40**	

I неделя среда

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Каша молочная рисовая	200	2,94	3,87	35,21	187,43	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		**4,96**	**17,79**	**58,88**	**415,47**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	Обед						
1	Суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,78	102
2	Тефтели рыбные с соусом	70/50	11,63	10,13	13,19	190,45	547
			0,88	2,81	3,51	42,85	355
3	Пюре картофельное	130	3,47	6,20	21,01	153,72	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		**24,26**	**29,29**	**99,11**	**757,09**	
	полдник						
1	Запеканка из творога со	150/10	27,84	18,00	32,40	402,96	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		**31,19**	**23,78**	**52,06**	**547,02**	
	Итого за день:		**60,81**	**71,26**	**219,85**	**1763,98**	

I неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
1	Суп молочный с вермишелью	200	5,74	9,20	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	0,00	35,83	15
4	Чай с сахаром	180	0,18	0,00	12,60	51,12	376
	Итого за завтрак		**10,08**	**17,87**	**42,40**	**370,75**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,11	80
2	Рагу из курицы	200	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		**17,05**	**24,02**	**83,02**	**616,46**	
	полдник						
1	Омлет натуральный	150	14,01	37,84	1,86	404,04	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		**17,03**	**43,96**	**27,73**	**574,68**	
	Итого за день:		**44,16**	**85,85**	**153,15**	**1561,89**	

I неделя пятница

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	Итого за завтрак		**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Свекольник со сметаной	200/7	1,63	4,00	11,28	87,64	58
2	Тефтели из говядины с соусом	70/25	6,28	9,77	7,47	142,93	279
			0,44	1,41	1,76	21,49	355
3	Каша ячневая гарнир	130	5,72	4,96	32,83	198,84	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		**17,96**	**26,07**	**101,68**	**713,19**	
	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:		**43,59**	**72,86**	**223,83**	**1725,42**	

II неделя понедельник

№		масса г	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	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	0,00	8,20	0,10	74,20	14
4	Чай с молоком	180	2,67	4,95	14,31	112,47	394
	Итого за завтрак		**14,57**	**35,49**	**66,64**	**644,25**	
	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	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
	Итого за обед		**31,96**	**15,42**	**82,62**	**597,10**	
	полдник						
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
	Итого за полдник		**17,20**	**18,06**	**29,89**	**350,90**	
	Итого за день:		**64,13**	**69,37**	**188,95**	**1636,65**	

II неделя вторник

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
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
	Итого за завтрак		**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	второй завтрак						
1	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,40	360
	обед						
1	Рассольник " Ленинградский"	200/7	1,59	4,09	13,54	97,33	76
	со сметаной		0,21	2,82	0,31	27,46	
2	Гуляш из говядины	70	8,99	15,83	2,31	187,67	277
3	Рис отварной гарнир	130	3,12	3,74	32,53	176,30	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		**17,80**	**32,41**	**97,03**	**751,05**	
	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:		**40,57**	**78,18**	**196,35**	**1651,34**	

II неделя среда

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	г					
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
	Итого за завтрак		**12,08**	**30,54**	**64,93**	**582,90**	
	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	70/30	8,24	7,55	2,05	109,11	301
			0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Макароны отварные гарнир	130	7,33	8,87	41,48	275,07	309
4	Салат из помидоров и огурцов	60	0,64	3,97	2,08	46,61	15
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		**22,29**	**34,76**	**106,57**	**828,28**	
	полдник						
1	Картофель тушенный	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
	Итого за полдник		**5,06**	**13,66**	**55,83**	**366,48**	
	Итого за день:		**39,83**	**79,36**	**237,13**	**1822,06**	

II неделя четверг

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	Итого за завтрак		**9,62**	**28,17**	**61,39**	**537,57**	
	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	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
	Итого за обед		**24,39**	**30,78**	**106,52**	**800,66**	
	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:		**42,35**	**64,43**	**242,59**	**1719,63**	

II неделя пятница

№		масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн/ц, ккал	№ рецептуры
	завтрак	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
	Итого за завтрак		**8,23**	**21,65**	**51,38**	**433,29**	
	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	Котлеты рыбные " Любительские"	70/25	9,31	14,05	3,64	178,25	88
	с соусом		0,53	1,69	2,11	25,77	355
3	Пюре картофельное	130	2,94	5,25	17,78	130,13	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		**20,66**	**33,77**	**87,74**	**737,53**	
	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:		**58,17**	**75,65**	**183,97**	**1649,41**	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 640527729349926770582792246281479462382890807284

Владелец Жазыкоева Раузат Салиховна

Действителен С 25.09.2025 по 25.09.2026