

Согласовано:

Зав. дошкольн. групп
М.М. Мухоморова

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»
Степаненко Д.М.



Примерное двухнедельное меню завтраков, обедов, полдников, для детей дошкольной организации.

Возрастная категория: дети с 1-3 лет

Сезон: 2025

Введено с 7.04.2025

День: понедельник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1.02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	150	1,9	5,7	36,7	197,5
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак			7,7	18,5	66,3	472,4
Обед						
18,54	Салат из свежих огурцов	30	0,3	6	1,3	60,3
49,23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	3,4	5,5	63
280,1	Гуляш из филе индейки	60	8,4	6,8	2,8	109
230,05	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,2	10,3	29,8	240,5
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			19,5	27	71,2	619,5
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Полдник						
381,12	Макароны с сыром	60	8,5	8,5	26,3	218,3
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник			10,1	8,7	44	296,2
Итого за день			37,7	54,6	191,3	1478,1

День: вторник
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3.29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом.	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,13	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак			10,8	14,4	55,5	396,5
Обед						
117,1	Салат из свеклы	30	0,5	1,8	4,6	37,8
46,21	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	3,4	4,6	57
684,02	Запеканка пикантная из филе кури	50	6,2	4	1	57,3
472,43	Картофельное пюре	120	2,4	4,1	8,3	108
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			13,4	13,8	52,6	414,9
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
419,07	Кондитерское изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4
320,02	Кисломолочная продукция	180	9	5,8	7,4	153
Итого за Полдник			11,3	6	22	224,4
Итого за день			36	34,2	139,2	1073,8

День: среда
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6				7
Завтрак									
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3				173,4
161,00	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	4,2	13,9				106,5
692,07	Кофейный напиток	180	2,7	2,1	11,8				68,6
Итого за Завтрак			8,4	15,5	41				348,5
Обед									
24,12	Салат овощной (картофель, морковь отв. огурец конс)	30	0,4	5,1	3,1				60,4
62,17	Суп крестьянский со сметаной	150	1,1	2,8	5,7				53
170,81	Плов из филе индейки.	170	10	14,9	38,3				325,3
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6				65,9
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2				45,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7				47,6
Итого за Обед			14,8	23,3	82,6				597,4
2-й завтрак									
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8				90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8				90
Полдник									
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	50/10	6,3	4,3	12,2				112,5
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8				30,3
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7				47,6
Итого за Полдник			7,9	4,5	29,9				190,4
Итого за день			31,5	43,7	163,3				1226,3

День: четверг
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6				7
Завтрак									
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3				173,4
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8				169,5
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4				51,5
Итого за Завтрак			8,3	17,5	46,5				394,4
Обед									
18,55	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	4,1	4				53
71,35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,9	12,5				75,7
308,04	Котлета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	50	14,5	11,2	12,4				212,5
482,16	Капуста тушеная	120	2,1	3,1	8,9				67,1
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3				44,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7				47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2				45,2
Итого за Обед			21,5	20,9	68				545,9
2-й завтрак									
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1				38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1				38
Полдник									
672,04	Омлет с картофелем	60	5	7,8	5,5				113,6
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1				31
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7				47,6
Итого за Полдник			6,6	8	23,3				192,2
Итого за день			36,9	46,4	146,9				1170,5

День: пятница
Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
3,29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2			
257,79	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	150	3,9	6,1	30,8	189,7			
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		30,3	371,2			
Итого за Завтрак									
Обед									
264,1	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,6	36,6			
229,1	Суп-пюре гороховый с гречками	150	5,3	4	18,2	130,1			
322,1	Печень "по-строгановски"	60	7,5	5,3	7,9	79			
150,64	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,8	28,6	168,1			
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9			
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6			
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			
Итого за Обед									
2-й завтрак									
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90			
Итого за 2-й завтрак									
Полдник									
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87			
389,1	Булочка домашняя	50	3,4	7,4	24,5	196,3			
Итого за Полдник									
Итого за день									
			38,1	42,7	176,8	1305			

День: понедельник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак									
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	40	2,3	9,2	15,3	173,4			
98,05	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,4	6,8	29,1	202,9			
692,07	Кофейный напиток	180	2,1	2,7	11,8	68,6			
Итого за Завтрак									
Обед									
20,17	Салат из свеклы с сыром	30	3,9	8	6	111,8			
46,22	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,1	2,4	4,9	46,4			
171,18	Филе кури тушеное в молочном соусе	60	9,8	5,3	2,9	97,8			
68,66	Булгур рассыпчатый	120	7,4	7	35,8	241			
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9			
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6			
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2			
Итого за Обед									
2-й завтрак									
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38			
Итого за 2-й завтрак									
Полдник									
160,63	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,8	6,6	1	87,3			
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3			
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6			
Итого за Полдник									
Итого за день									
			44,8	48,1	169,1	1303,8			

День: вторник
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
1,02	Булгур с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4		
257,7	Каша молочная с маслом	150	5,8	6,7	31,2	210,5		
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8		
Итого за Завтрак								
			8,2	15,9	55,6	418,7		
Обед								
18,56	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	4	1,2	42,1		
49,23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	3,4	5,5	63		
886,11	Суфле рыбное "Витаминка"	50	5	3,8	4,6	71,7		
472,43	Картофельное пюре	120	2,4	4,1	8,3	108		
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62		
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6		
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		
Итого за Обед								
			12	15,8	53,7	439,6		
2-й завтрак								
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90		
Итого за 2-й завтрак								
			0,4	0,4	9,8	90		
Полдник								
320,02	Кондитерское изделие	180	9	5,8	7,4	153		
419,07	Кисломолочная продукция	30	2,3	0,2	14,6	71,4		
Итого за Полдник								
			11,3	6	22	224,4		
Итого за день								
			31,9	38,1	141,1	1172,7		

День: среда
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	7	
1	2	3	4	5	6	7	7	
Завтрак								
3,29	Булгур с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2		
84,02	Суп молочный с рисом	150	4,6	5,8	19,6	148,3		
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1		
Итого за Завтрак								
			9,6	13,5	43,8	333,6		
Обед								
30	Винегрет овощной с зеленым горошком	30	0,8	4,1	3,5	53,5		
82,17	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150	1,8	3,1	8,9	71,4		
318,44	Тефтели из говядины и свинины	50	6	8,2	5,5	124,5		
150,64	Макаронные изделия отварные	120	4,3	3,8	28,6	168,1		
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9		
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6		
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2		
Итого за Обед								
			16,4	19,7	76,3	564,2		
2-й завтрак								
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38		
Итого за 2-й завтрак								
			0,5		9,1	38		
Полдник								
287,19	Запеканка творожная с фруктовым повидлом	50/10	8,1	5,6	14,5	140,2		
630,06	Чай с сахаром и молоком	150	0,8	0,8	9,2	44,8		
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6		
Итого за Полдник								
			10,4	6,6	33,4	232,6		
Итого за день								
			36,9	39,8	164,6	1168,4		

День: четверг
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
1,02	Бутерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак			10,9	20,1	50,4	444,4
Обед						
18,55	Салат из моркови с яблоками	30	0,2	4,1	4	53
71,35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,9	12,5	75,7
406,99	Рагу из филе индейки	180	10,3	11,4	18,6	210,8
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			15,5	17,9	70,6	498,2
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак			0,4	0,4	9,8	90
Полдник						
381,12	Макароны с сыром	60	8,5	8,5	26,3	218,3
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник			10,1	8,7	44,1	296,9
Итого за день			36,9	47,1	174,9	1329,5

День: пятница
Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,29	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
257,81	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	150	3,7	6,1	31,5	191,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак			8,7	13,8	55,7	377
Обед						
122,06	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,9	6,1	5,1	79,5
56,26	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,4	3,3	9,3	73,8
92,07	Биточек "Диетический" из говядины и филе кури	50	7,8	1,9	1,2	52,8
942,01	Каша гречневая вязкая	120	3,5	6,5	16,4	140
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3	44,8
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Обед			16,6	18,4	62,2	483,7
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87
395,11	Ватрушка с повидлом	50	4,6	3,2	49	240,7
Итого за Полдник			8,8	8	56,1	327,7
Итого за день			34,6	40,2	183,1	1226,4

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514931

Владелец Шабурова Наталья Александровна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026