

Согласовано:

Заведующий
М.И. Ваварова

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.

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

Возрастная категория: дети с 3-7 лет

Сезон: 2025

Введено с 7.04.2025

№ реп	Грием 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						
770,01	Салат из огурцов свежих	50	0,4	8	1,6	80,1
49,22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	3,9	7,6	70,9
280,09	Гуляш из филе индейки	70	10,4	8,6	3,8	134,1
230,07	Каша гречневая рассыпчатая	130	6,4	10,4	30,5	243,7
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			22,9	31,4	81,2	704,2
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						
381,13	Макароны с сыром	80	8,5	8,5	26,3	218,3
197,11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			10,5	8,7	47,5	311,9
Итого за день			41,5	59	204,8	1578,5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая 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							
117,11	Салат из свеклы	50	0,5	1,8	4,6	37,8	
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5	
684,03	Запеканка пикантная из филе кури	70	11,5	4,7	1,9	94,8	
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3	
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за Обед			20,2	14,1	71,1	497,9	
2-й завтрак							
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38	
Полдник							
320	Кисломолочная продукция	200	10	6,4	8,2	170	
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за Полдник			13,8	6,8	32,5	289	
Итого за день			45,3	35,3	168,2	1221,4	

День: среда
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	Булерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
161,06	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						
Обед						
24,13	Салат овощной (картофель, морковь отв. огурец конс)	50	0,8	8,1	5,3	98,3
62,16	Суп крестьянский со сметаной	180	1,5	4,4	7,9	77,9
170,61	Плов из филе индейки	205	14,3	19	44,4	399,9
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
Полдник						
169,26	Пудинг творожный с молочным соусом	60/20	6,3	4,3	12,2	112,5
197,11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
Итого за день						
			37,9	52,4	183,2	1408,1

День: четверг
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	Булерброд с маслом на батоне	10/30	2,3	9,2	15,3	173,4
257,6	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						
Обед						
16,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,7	13,5	78,4
308,37	Колбета "Ассорти" из филе кури, индейки и свинины	70	11,8	10,3	10,5	182,3
492,16	Капуста тушеная	130	2,2	3,1	9,2	69,2
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3	44,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед						
2-й завтрак						
167,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
Полдник						
672,05	Омлет с картофелем	80	6,7	10,7	7,4	154,4
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник						
Итого за день						
			37,7	51,2	159,9	1267,4

Неделя: 1

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Неделя: 1						
2						
Завтрак						
3,20	Бутерброд с сыром, маслом	10/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
267,79	Каша молочная "Ассорти" (рис, греча) с маслом	150	3,9	6,1	30,8	189,7
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
			8,9	13,8	55	375
Итого за Завтрак						
Обед						
264,06	Игра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с гречками	180	5,3	4	18,2	130,1
322,11	Пенюль "по-строгановски"	70	10,5	9,8	1,9	138,3
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8
213,09	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
			25,5	22,7	90	670,6
Итого за Обед						
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
			0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
Полдник						
389,06	Булочка домашняя	75	5,1	9,2	37,2	279,1
			4,2	4,8	7,1	87
	Молоко кипяченое	150	9,3	14	44,3	366,1
			44,1	50,9	199,1	1501,7
Итого за Полдник						
Итого за день						
Пенюль - поделка						

Неделя: 2

Неделя: 2						
№ рек.	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	Булгурод с маслом на батоне	10/30	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	2,7	2,1	11,8	68,6
			11,4	18,1	56,2	444,9
Итого за Завтрак						
Обед						
20,18	Салат из свежкы с сыром	50	3,9	8	6	111,8
40,2	Щи из свежей калуусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,2	6	58,5
171,19	Филе куры тушеное в молочном соусе	70	10,5	3,6	0,2	65
68,68	Булгур рассыпчатый	130	7,4	7	35,8	241
211,14	Напиток из кураги	180	0,4	0,2	16,6	65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	* 1,9	12,2	12,6	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказином	25	1,9	0,3	62	62
			27,3	22,3	89,4	663,7
Итого за Обед						
2-й завтрак						
167,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
			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
197,11	Чай с сахаром	180	0,1	0,1	9	34,1
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
			7,8	6,8	22,2	180,9
			47	47,2	176,9	1327,5
Итого за Полдник						
Итого за день						

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
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	
257,7	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			8,2	15,9	55,6	418,7	
Обед							
16,45	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	7,1	1,8	72,7	
49,22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной <i>фрукты</i>	180	1,3	3,9	7,6	70,9	
466,12	Суп рыбный "Витаминка"	70	7	5,1	6,8	99,7	
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3	
211,15	Напиток из сухофруктов	180	0,3		15,2	62	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за обед			15,7	20,5	74,8	550,1	
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	Кисломолочная продукция	180	9	5,8	7,4	153	
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119	
Итого за полдник			12,8	6,2	31,7	272	
Итого за день			37,1	43	171,9	1330,8	

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	6	
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	
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							
30,07	Пюре овощной с зеленым горошком	50	1	5,1	4,4	67,3	
82,2	Суп-пюре из разных овощей с грибами	180	2,4	3	11,9	84,2	
316,43	Гарфиди из говядины и свинины	70	8,4	13,4	8,7	190,2	
150,67	Макаронные изделия отварные	130	4,3	3,9	27,9	165,8	
213,06	Напиток из шиповника	180	0,6		12,9	53,9	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62	
Итого за обед			20,5	25,9	90,6	682,9	
2-й завтрак							
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38	
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38	
Полдник							
287,2	Запеканка творожная с фруктовым повидлом	60/20	9,6	6,4	22,5	183,2	
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4	51,5	
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5	
Итого за полдник			12,4	7,6	45,1	294,2	
Итого за день			43	47	188,6	1348,7	

№ 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						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	1,7	13,5	78,4
406,99	Рagu из филе индейки	205	11,9	13,1	20,9	239,7
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			18,4	22,4	82,1	595,6
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						
381,13	Макароны с сыром	80	8,5	8,5	26,3	218,3
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			10,5	8,7	47,6	312,6
Итого за день			40,2	51,6	189,9	1442,6

№ 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						
122,07	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,1	8,2	6,2	103,5
56,27	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,6	4	10,4	86,1
92,08	Быточек "Диетический" из говядины и филе кури	70	11,3	3	1,5	77,2
942	Каша гречневая вязкая	130	3,7	6,6	17,5	146
625,03	Напиток "Здоровье" с ягодами	180	0,1	0,1	11,3	44,8
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
299,23	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	25	1,9	0,3	12,6	62
Итого за Обед			21,6	22,4	71,7	579,1
2-й завтрак						
187,05	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	Ватрушка с повидлом	75	4,6	3,2	49	240,7
Итого за Полдник			8,8	8	56,1	327,7
Итого за день			39,6	44,2	192,6	1321,8

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 314759480899173588190521920305388469610856514931

Владелец Шабурова Наталья Александровна

Действителен с 18.06.2025 по 18.06.2026