

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.



Согласовано:

Заведующий БМДОУ «Детский сад №16»

Гарин-Кудимова Н.А.



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

Возрастная категория: дети с 1-3 лет

Сезон: 2025-2026

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						
1,11	Бутерброд с маслом на батоне	5/30	2,5	5,2	17,1	123,8
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	150	1,9	5,7	36,7	197,5
630,07	Чай с молоком	180	1,4	1,3	14,7	71,2
Итого за Завтрак			5,8	12,2	68,5	392,5
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
209,23	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40
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	27,1	68,5	605,6
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						
381,14	Макароны с сыром	60	3,3	3,5	11,4	91,7
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			4,9	3,7	29,1	169,6
Итого за день			30,1	43,4	175,9	1257,7

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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом.	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			9,7	13,2	56,3	382,2
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
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	Залеканка пикантная из филе курицы	50	6,2	4	1	57,3
472,43	Картофельное пюре	110	2,2	4	7,7	101,9
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			13,2	13,7	52	408,8
Полдник						
419,07	Кондитерское изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4
320,03	Йогурт питьевой	150	9	5,8	7,4	153
Итого за Полдник			11,3	6	22	224,4
Итого за день			34,7	32,9	139,4	1053,4

День: среда

Неделя: 1

№ 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						
1.11	Бутерброд с маслом на батоне	5/30	2,5	5,2	17,1	123,8
161.06	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,4	4,2	13,9	106,5
197.15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Завтрак			6	9,4	39,1	261,3
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
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	1,2	3,7	5,9	62,2
170.81	Плов из филе кури	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			14,9	24,2	82,8	606,6
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			29,2	38,5	161,6	1148,3

День: четверг

Неделя: 1

№ 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						
1.11	Бутерброд с маслом на батоне	5/30	2,5	5,2	17,1	123,8
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			8,5	13,5	48,3	344,8
2-й завтрак						
187.05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
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
316.55	Котлета из филе кури	50	9,4	2,5	7,4	88,9
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			16,4	12,2	63	422,3
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			32	33,7	143,7	997,3

День: пятница
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	5/5/30	4,9	7,7	15,2	151,2
560.05	Каша молочная ячневая с маслом	150	5	6,1	27,1	182,7
642.06	Какао с молоком	150	2,7	2,6	17,6	100,6
Итого за Завтрак			12,6	16,4	59,9	434,5
Обед						
264.1	Икра кабачковая (промышленное производство)	30	0,6	2,7	2,6	36,6
229.1	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5,3	4	18,2	130,1
322.03	Печень "по-строгановски"	60	7,5	5,3	0,2	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			21,2	16,3	81,4	560,5
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						
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			7,6	12,2	31,6	283,3
Итого за день			41,8	45,3	182,7	1368,3

День: понедельник
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						
1.11	Бутерброд с маслом на батоне	5/30	2,5	5,2	17,1	123,8
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
Итого за Завтрак			11,6	14,1	58	395,3
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
211.16	Напиток из сухофруктов	150	0,2		10,8	43,6
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			25,3	23,2	79,3	633,4
2-й завтрак						
187.05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
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			7,4	6,8	18,7	165,2
Итого за день			44,8	44,1	165,1	1231,9

День: вторник
Неделя: 2

№ 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						
1,11	Бутерброд с маслом на батоне	35	2,5	5,2	17,1	123,8
257,13	Каша молочная пшенная с маслом	150	6,1	7,6	31,7	221,8
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Завтрак			8,7	12,8	56,9	376,6
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
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" из минтая	50	5	3,8	4,6	71,7
472,43	Картофельное пюре	110	2,2	4	7,7	101,9
209,26	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	9	35
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			11,6	15,8	46,9	406,5
Полдник						
320,02	Йогурт питьевой	180	9	5,8	7,4	153
419,07	Кондитерское изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник			11,3	6	22	224,4
Итого за день			32	35	135,6	1097,5

День: среда
Неделя: 2

№ 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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	10/30	3,8	6,5	17,1	141,4
84,02	Суп молочный с рисом	150	4,6	5,8	19,6	148,3
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			8,5	12,3	44,7	320
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
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
213,07	Напиток из шиповника	150	0,6		19,9	79,2
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	85,3	589,5
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	6,3	4,3	12,2	112,5
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			8,6	5,3	31,1	204,9
Итого за день			34	37,3	170,2	1152,4

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						
1,11	Бутерброд с маслом на батоне	5/30	2,5	5,2	17,1	123,8
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
642,06	Какао с молоком	150	2,7	2,6	17,6	100,6
Итого за Завтрак			10,3	15,1	55,5	393,9
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
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 со свининой	180	7,7	18,6	18,3	258
211,17	Напиток из кураги	150	0,4		13,5	53,8
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			12,9	25,1	67,2	533,3
Полдник						
381,14	Макароны с сыром	60	3,3	3,5	11,4	91,7
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			4,9	3,7	29,2	170,3
Итого за день			28,5	44,3	161,7	1187,5

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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
262,08	Каша молочная манная с маслом	150	4,9	5,9	30	191,4
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			8,8	12,4	55,1	363,1
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
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
625,05	Напиток "Здоровье" с ягодами	150	0,1	0,1	8,9	35,4
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	59,8	474,3
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			34,7	38,8	180,1	1203,1