

Утверждено:

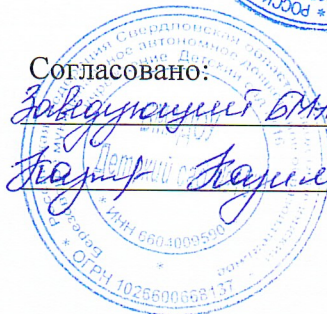
Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М.



Согласовано:

Заведующий БМАДОУ «Детский сад №16»
Жарникова Елена Александровна



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

Возрастная категория: дети с 3-7 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
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						
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	4,5	7,5	76,3
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
209,23	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40
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			22,4	32,1	78,4	695,7
Полдник						
381,15	Макароны с сыром	80	4,5	5,1	15,4	126,9
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			6,5	5,3	36,6	220,5
Итого за день			35,1	50	193,3	1398,7

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
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак			9,7	13,2	57,3	386
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
117,11	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	3,6	5,9	62,6
684,03	Запеканка пикантная из филе курицы	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	14,5	71	502
Полдник						
320	Йогурт питьевой	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			44,2	34,5	169,9	1215

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						
1,11	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
197,13	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак			6	9,4	40,1	265,1
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
Обед						
24,13	Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс)	50	0,8	8,1	5,3	98,3
62,18	Суп крестьянский со сметаной	180	1,5	4,6	7,2	77,3
170,81	Плов из филе куры	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			20,8	32,2	98,3	762,9
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	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			8,3	4,5	33,4	206,1
Итого за день			35,5	46,5	181,6	1324,1

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						
1,11	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						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
316,73	Котлета из филе куры	70	13,2	2,8	10,5	119,1
482,16	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			21,6	15,6	75,6	525,8
Полдник						
672,04	Омлет с картофелем	60	5	7,8	5,5	113,6
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			7	8	26,8	207,9
Итого за день			37,6	37,1	159,8	1116,5

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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
580,05	Каша молочная ячневая с маслом	150	5	6,1	27,1	182,7
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак			12,3	16,2	58,5	425,6
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						
264,06	Икра кабачковая (промышленное производство)	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с гречками	180	5,3	4	18,2	130,1
322,08	Печень "по-строгановски"	70	8,8	5,6	0,2	87
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			23,8	18,5	88,3	619,3
Полдник						
389,06	Булочка домашняя	75	5,1	9,2	37,2	279,1
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87
Итого за Полдник			9,3	14	44,3	366,1
Итого за день			45,8	49,1	200,9	1501

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
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
20,18	Салат из свеклы с сыром	50	2,7	5,2	3,8	72,8
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,6	5,9	62,6
171,19	Филе кури тушеное в молочном соусе	70	10,5	3,6	0,2	65
68,66	Булгур рассыпчатый	130	7,4	7	35,8	241
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			26	19,9	85,7	624,9
Полдник						
160,63	Омлет натуральный с маслом сливочным	60	5,8	6,6	1	87,3
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			7,8	6,8	22,2	180,9
Итого за день			45,9	40,8	175	1239,1

День: вторник
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
257,13	Каша молочная пшеничная с маслом	150	6,1	7,6	31,7	221,8
197,13	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Завтрак			8,7	12,8	57,9	380,4
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
Обед						
18,45	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,5	7,1	1,8	72,7
49,22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,3	4,5	7,5	76,3
886,12	Суфле рыбное "Витаминка"	70	7	5,1	6,8	99,7
472,99	Картофельное пюре	130	2,8	3,9	18,6	123,3
209,23	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40
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			15,5	21,2	69,7	533,5
Полдник						
320,02	Йогурт питьевой	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			37,4	40,6	169,1	1275,9

День: среда
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	40	3,8	6,5	17,1	141,4
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			8,5	12,3	45,7	323,8
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
30,07	Винегрет овощной с зеленым горошком	50	1	5,1	4,4	67,3
82,2	Суп-пюре из разных овощей с гренками	180	2,4	3	11,9	84,2
318,43	Тефтели 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
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	6,3	4,3	12,2	112,5
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			9,1	5,5	34,8	223,5
Итого за день			38,6	43,7	180,2	1268,2

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	35	2,5	5,2	17,1	123,8
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак			11,1	16,1	52,2	394,8
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						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
406,99	Рагу со свининой	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	22,7	82,1	598,3
Полдник						
381,15	Макароны с сыром	80	4,5	5,1	15,4	126,9
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			6,5	5,3	36,7	221,2
Итого за день			36,4	44,5	180,8	1304,3

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
262,09	Каша молочная манная с маслом	180	5,9	6,3	36,1	223,3
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Завтрак			9,8	12,8	62,2	398,8
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
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	4,6	10,4	91,5
92,08	Биточек "Диетический" из говядины и филе куры	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	23	71,7	584,5
Полдник						
89	Молоко кипяченое	150	4,2	4,8	7,1	87
395,12	Ватрушка с повидлом	70	0,4	1,1	20	88,1
Итого за Полдник			4,6	5,9	27,1	175,1
Итого за день			36,5	41,7	170,1	1196,4