

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М

Согласовано:

Заведующий
Казина Е.А.

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

Возрастная категория: дети с 3-7 лет

Сезон: осень/зима 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	180	1,9	5,7	36,7	197,5
630,1	Чай с молоком	180	2	2,1	10,5	66,4
Итого за Завтрак			6,4	13	64,3	387,7
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	Холодное блюдо	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	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						
381,16	Макароны изделия отварные с сыром	100	5,4	5,4	18,9	148
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			7,4	5,6	40,1	241,6

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						
3,46	Бутерброд с сыром на батоне	10/30	5,1	3,7	17,1	121,6
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом.	180	5,8	6,7	31,2	210,5
630,1	Чай с молоком	180	2	2,1	10,5	66,4
Итого за Завтрак			12,9	12,5	58,8	398,5
2-й завтрак						
187,03	Сок	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
117,11	Холодное блюдо	50	0,5	1,8	4,6	37,8
82,29	Суп-харчо по студенчески	180	1,5	7,2	17,6	141,3
684,08	Запеканка пикантная	70	8,7	5,7	1,4	81,2
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			17,6	19,1	82,2	567,1
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			43,8	37,8	181,8	1275,6

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	180	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	Холодное блюдо	50	0,8	8,1	5,3	98,3
46,2	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,3	3,6	5,9	62,6
170,81	Плов	205	15,3	9,3	40	306
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			21,6	21,5	92,6	654,3
Полдник						
401,03	Мучное изделие	50	3,5	5,8	33,9	204,2
89,04	Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	104,4
Итого за Полдник			8,5	11,6	42,4	308,6
Итого за день			36,5	42,9	184,9	1318

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
257,72	Каша молочная геркулесовая с маслом	180	6,2	8,1	25,6	199,9
692,07	Кофейный напиток	180	2,7	2,1	11,8	68,6
Итого за Завтрак			11,4	15,4	54,5	392,3
2-й завтрак						
187,05	Сок	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
18,57	Холодное блюдо	50	0,4	7,1	6,3	90,1
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
316,75	Котлета	70	13,2	2,8	10,5	119,1
68,66	Булгур рассыпчатый	130	7,4	7	35,8	241
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			28,7	19,7	114,4	757,1
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
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			5,9	6,6	9	117,6

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	10/30	3,8	6,5	17,1	141,4
560,06	Каша молочная ячневая с маслом	180	5	6,1	27,1	182,7
630,07	Чай с молоком	180	1,4	1,3	14,7	71,2
Итого за Завтрак			10,2	13,9	58,9	395,3
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						
264,06	Холодное блюдо	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с гренками	180	5,3	4	18,2	130,1
322,11	Печень "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
213,06	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			25,5	22,7	90	670,6
Полдник						
389,06	Мучное изделие	75	5,1	9,2	37,2	279,1
89,04	Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	104,4
Итого за Полдник			10,1	15	45,7	383,5
Итого за день			46,2	52	204,4	1539,4

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
98,06	Каша молочная гречневая с маслом	180	6,4	6,8	29,1	202,9
630,1	Чай с молоком	180	2	2,1	10,5	66,4
Итого за Завтрак			10,9	14,1	56,7	393,1
2-й завтрак						
187,03	Сок	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
20,18	Холодное блюдо	50	2,7	5,2	3,8	72,8
71,34	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2	13,5	81,1
171,26	Филе тушеное в молочном соусе	70	10,5	3,6	0,2	65
232,64	Рис припущенный с овощами	130	3,2	3,9	30,8	173,2
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			24,3	15,4	100,5	635,1
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			5,9	6,6	10	121,4

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 пшенная с маслом	180	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	Холодное блюдо	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	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

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
Обед						
30,07	Холодное блюдо	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	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			22,4	26,1	102,8	742,4
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	6,3	4,3	12,2	112,5
630,07	Чай с молоком	180	1,4	1,3	14,7	71,2
299,37	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	25	1,9	0,2	12,2	59,5
Итого за Полдник			7,7	5,6	26,9	183,7

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	180	5,1	7,3	20,8	169,5
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	23,3	135,6
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
Итого за Завтрак			11,1	16,1	61,2	428,9
Обед						
122,07	Холодное блюдо	50	1	7,8	6	99,4
56,27	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,6	4,6	10,4	91,5
406,99	Рагу из овощей с мясом	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			20,6	26,2	90,9	677,5
Полдник						
381,16	Макароны изделия отварные с сыром	100	5,4	5,4	18,9	148
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			5,5	5,4	28	182,8

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	40	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						
18,57	Салат из моркови с яблоками	50	0,4	7,1	6,3	90,1
65,22	Суп картофельный со сметаной	180	1,5	3,1	9,5	83,2
316,78	Биточек	70	9,4	2,5	7,4	88,9
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			18,9	19,9	76,8	574,5
Полдник						
395,12	Мучное изделие	70	0,4	1,1	20	88,1
89,04	Молоко кипяченое	180	5	5,8	8,5	104,4
Итого за Полдник			5,4	6,9	28,5	192,5