

Утверждено:
приказом МБОУ "ЦО с. Уэлькаль"
от 25.08.2025 № 01-05/172/2-од

Примерное двухнедельное меню для питания обучающихся дошкольной группы
в МБОУ «ЦО с. Уэлькаль» на 2025-2026 учебный год

Меню составлено с использованием лицензионной программы П.С.Батищева «Детский сад - Школа:Питание» согласно
требований СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "САНИТАРНО-ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЕ
ТРЕБОВАНИЯ К ОРГАНИЗАЦИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ПИТАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ"

Возрастная категория от 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	2,1	1,4	7,2	95,5	8/4
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	6,15	8,74	33,92	303,16	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	2	3,5	7,8	72,55	12
итого за второй завтрак		100	2	3,5	7,8	72,55	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,66	0,04	3,6	36,49	28
	Суп рыбный	150	2,16	2,04	8,59	85,35	87
	Рис отварной	120	2,7	3,9	26,9	130,78	315
	Котлеты или биточки рыбные	60	5,1	6,8	7,7	108,8	56
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		570	14,38	14,58	84,23	528,66	
Полдник	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Коржик молочный	50	2,42	3,17	33,92	159,61	279
итого за полдник		200	6,42	5,46	43,67	196,57	
Ужин	Макароны отварные с маслом	120	4,39	3,37	21,1	120,38	205
	Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом	60	5,04	9,7	10,8	145,24	79
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
итого за ужин		400	12,97	14,75	60,88	403,12	
Итого за день:		1620	41,92	47,03	230,5	1504,06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	150	2,5	3,65	9,17	115,05	132
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,85	11,38	33,74	292,17	
Второй завтрак	Яблоки фаршированные творогом	100	4,57	0,98	27,43	80,3	537
итого за второй завтрак		100	4,57	0,98	27,43	80,3	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,69	1,55	1,87	25,08	10
	Суп гороховый с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	75,58	66
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,45	4,25	10,98	100,2	123
	Оладьи из печени	60	6,3	6,12	4,32	105,2	34/8
	Соус молочный	20	0,79	0,62	1,02	17,93	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	79,95	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		560	17,09	14,28	70,24	490,94	
Полдник	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
	Булочка сдобная	50	1,1	3,02	27,02	147,48	260
итого за полдник		200	4,46	6,86	31,982	214,68	
Ужин	Икра кабачковая с растит маслом	30	0,86	1,85	2,41	29,79	6
	Омлет	150	4,01	9,07	1,75	157,8	215
	Чай с сахаром	180	6,3	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		490	14,15	14,41	38,82	341,44	
Итого за день:		1700	49,12	47,91	202,212	1419,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный гречневый	150	1,65	1,81	8,63	99,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8	9,54	33,2	276,42	
Второй завтрак	Морковь тушеная с черносливом, курагой или яблоками	100	1,71	2,78	23,07	67,1	320
итого за второй завтрак		100	1,71	2,78	23,07	67,1	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,78	17,94	19
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	3	6,39	57	128
	Макароны отварные с маслом	110	4,39	3,37	21,1	120,38	205
	Гуляш из отварного мяса	60	4,13	10,07	1,73	102,6	260
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		540	13,2	18,29	64,68	438,92	
Полдник	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		200	5,61	5,94	23,362	210,2	
Ужин	Рис отварной	120	2,7	3,9	26,9	130,78	315
	Огурец консервированный	40	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Курица отварная	60	5,21	4,52	0	163,48	110
	Чай с сахаром	180	6,3	2,75	11,7	44,35	136
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		440	17,33	11,41	53,75	408,94	
Итого за день:		1630	45,85	47,96	198,062	1401,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	150	2,61	3,21	8,23	91,45	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,96	10,94	32,8	268,57	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	100	0,48	0,38	20,62	67,4	492
итого за второй завтрак		100	0,48	0,38	20,62	67,4	
Обед	Помидоры в собственном соку	30	0,54	2,07	4,02	35,7	27/1
	Рассольник ленинградский	150	1,26	2,37	7,12	72,45	76
	Пюре из гороха с маслом	110	5,06	3,21	12,81	104	423
	Котлета мясная рубленая паровая	60	5,82	3,54	3,26	75,03	101
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Напиток плодово-ягодный	150	2,05	1,5	18,3	76,5	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		560	18,19	14,49	67,95	476,92	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Ватрушка творожная	70	5,5	5,24	15,54	142,72	175
итого за полдник		220	6,55	6,44	27,39	202,72	
Ужин	Пудинг манный (варенный на пару)	130	2,04	4,27	25,72	67,14	197a
	Варенье	30	0,36	0,12	17,24	103,8	б\н
	Чай с сахаром	150	1,41	2,58	7,16	23,22	136
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
итого за ужин		450	9,61	12,07	58,62	301,16	
Итого за день:		1680	43,79	44,32	207,38	1316,77	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	150	1,23	2,01	10,37	97,25	270
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	5,28	9,35	37,09	304,91	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	19,68	62,67	372
итого за второй завтрак		100	0,36	0,35	19,68	62,67	
обед	Салат из капусты и моркови	30	0,48	3,03	0,9	42,7	13
	Суп-лапша на курином бульоне	150	1,35	2,1	9	58,5	20/2
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,39	89	3/3
	Курица отварная	60	5,15	8,52	0	139,48	110
	Соус молочный	20	0,79	0,62	1,02	17,93	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	79,95	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		560	13,81	17,73	71,56	514,56	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		200	3,3	3,3	30,25	203	
Ужин	Блины с маслом	120	1,3	3,9	7,35	91,5	245
	Молоко сгущенное	30	2,05	7,08	9,44	126,31	59
	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		400	8,05	13,77	34,74	298,77	
Итого за день:		1610	30,8	44,5	193,32	1383,91	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	150	3,61	3,21	10,23	91,45	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	9,96	10,94	34,8	268,57	
Второй завтрак	Суфле из моркови с творогом	100	4,06	5,36	9,95	72,1	159
итого за второй завтрак		100	4,06	5,36	9,95	72,1	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами	30	0,54	1,86	2,67	39,7	71
	Суп "Крестьянский" с крупой	150	1,27	3,06	8,73	107,5	160
	Рис отварной	110	2,7	3,9	26,9	130,78	315
	Котлеты или биточки рыбные	60	5,1	6,8	7,7	108,8	56
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		560	13,37	17,42	83,44	554,02	
Полдник	Какао с молоком	150	1,72	1,87	11,92	67,5	545
	Булочка сдобная	70	1,1	3,02	27,02	147,48	260
итого за полдник		220	2,82	4,89	38,94	214,98	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	180	2,43	4,5	7,26	123,68	186
	Огурец консервированный	40	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с молоком и сахаром	150	5,22	3,3	14,04	60	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		400	10,77	8,04	36,45	254,01	
Итого за день:		1630	40,98	46,65	203,58	1363,68	

[illegible]

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	2,53	2,2	15,68	105,7	93
	Какао со сгущённым молоком	160	1,7	1,9	11,9	67,5	545
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	6,58	9,54	42,4	313,36	
Второй завтрак	Пюре из яблок	100	0,71	2,7	10,05	62,1	428
итого за второй завтрак		100	0,71	2,7	10,05	62,1	
Обед	Винегрет овощной	30	0,78	4,89	3,42	97,3	72(1)
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,02	2,89	4	46,2	128
	Пюре из гороха с маслом	110	5,06	3,21	12,81	104	423
	Сердце в соусе	60	4,28	4,04	2,46	80,4	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	79,95	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		540	14,88	15,39	66,94	494,85	
Полдник	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		200	5,61	5,94	23,362	210,2	
Ужин	Омлет	150	4,01	9,07	1,75	157,8	215
	Икра кабачковая	30	0,86	1,85	2,41	29,79	6
	Чай с сахаром	150	1,27	3,22	24,44	14,6	136
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		480	14,32	20,24	51,56	382,09	
Итого за день:		1670	42,1	53,81	194,312	1462,6	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и пшено)	150	2,15	2,05	13,3	108,2	134
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,5	9,78	37,87	285,32	
Второй завтрак	Пюре овощное	100	1,9	3,33	7,41	73	12
итого за второй завтрак		100	1,9	3,33	7,41	73	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,89	1,55	1,87	47,08	10
	Суп картофельный с клёцками	150	0,52	1,06	5,26	27,95	146
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,45	4,25	20,98	105,2	123
	Мясо тушеное	60	4,87	6,47	1,73	102,6	260
	Соус томатный	20	0,21	0,74	1,38	13,12	462
	Напиток плодово-ягодный	150	2,05	1,5	18,3	76,5	118
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		560	14,03	15,89	69,2	459,45	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Коржик молочный	50	2,42	3,17	33,92	159,61	279
итого за полдник		200	3,47	4,37	45,77	219,61	
Ужин	Рис отварной	120	2,7	3,9	26,9	130,78	315
	Курица отварная	60	5,21	4,52	0	163,48	110
	Огурец консервированный	40	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с сахаром	150	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		400	15,03	10,95	51,8	401,55	
Итого за день:		1610	42,93	44,32	212,05	1438,93	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,11	3,81	15,63	102,3	94
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итго за завтрак		350	9,46	11,54	40,2	279,42	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные творогом	100	4,07	0,98	27,43	80,3	537
итого за второй завтрак		100	4,07	0,98	27,43	80,3	
Обед	Огурцы (свежий или соленый)	40	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Суп гороховый с картофелем	150	3,12	1,38	7,8	100,2	66
	Макароны отварные с маслом	110	2,03	3,1	19,34	121,35	205
	Котлета мясная рубленая паровая	60	5,82	3,54	3,26	75,03	101
	Соус томатный	20	0,42	1,48	2,76	26,24	462
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	15	54	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		570	15,57	9,82	68,23	468,65	
Полдник	Молоко стерилизованное	150	3,36	3,84	4,962	67,2	131
	Ватрушка творожная	70	5,5	5,24	15,54	142,72	175
иттого за полдник		220	8,86	9,08	20,502	209,92	
Ужин	Оладьи с вареньем	130	3,2	7,4	18,11	101,71	556
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		290	10,05	13,7	38,46	268,71	
Итого за день:		1530	48,01	45,12	194,822	1307	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная	150	2,5	3,65	9,17	105,05	132
	Чай с сахаром	160	4	2,29	9,75	36,96	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Масло сливочное (порциями)	10	0,07	5,2	0,06	74,66	1
итого за завтрак		350	8,85	11,38	33,74	287,17	
Второй завтрак	Яблоки печеные	100	0,36	0,35	19,68	62,67	372
итого за второй завтрак		100	0,36	0,35	19,68	62,67	
обед	Салат из капусты и моркови	30	0,48	3,03	3,9	62,7	13
	Суп картофельный с макаронами	150	1,35	0,9	9,15	48	18/2
	Картофельное пюре	110	2,3	3,1	16,39	89	3/3
	Курица тушённая в соусе с томатом	60	6,15	8,52	0	106,48	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	150	0,7	0,04	24,57	79,95	383
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	87	114
итого за обед		540	14,02	15,91	73,69	473,13	
Полдник	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	13,15	69	537
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		200	3	2,25	31,55	212	
Ужин	Твороженная запеканка с изюмом	130	10,41	16,64	7,35	122,36	80
	Сгущенное молоко	30	2,05	7,08	9,44	146,31	59
	Чай с молоком и сахаром	150	1,05	1,2	11,85	60	195
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		410	14,21	25,42	36,84	372,67	