

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 3 до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	180	4,8	2,1	11,92	128,06	8/4
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	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		400	9,45	10,04	42,64	358,22	
Второй завтрак	Пюре овощное	120	3,6	4,1	10,2	85,1	12
итого за второй завтрак		120	3,6	4,1	10,2	85,1	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	50	1,1	0,06	7,1	61,01	28
	Суп рыбный	180	3,18	3,32	15,46	98,29	87
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	125,7	315
	Биточки паровые рыбные	70	6,6	7,9	9,05	120,27	56
	Соус томатный	30	1,02	2,08	3,06	36,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	20,2	71	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	20	19,37	121,08	643,51	
Полдник	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	136
	Коржик молочный	70	2,42	3,17	33,92	229,95	279
итого за полдник		250	5,42	7,23	46,04	289,23	
Ужин	Макароны отварные с маслом	150	5,35	4,21	26,37	165,48	205
	Тефтели из мяса (говядины или оленины) с рисом	70	6,97	10,23	8,4	149,24	79
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	125,2	195
итого за ужин		480	17,64	16,36	78,51	570,92	
Итого за день:		1970	56,11	57,1	298,47	1946,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	3,9	4,2	11,3	150,91	132
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	9,25	13,7	38,24	350,35	
Второй завтрак	Яблоки фаршированные творогом	120	5,07	2,98	35,43	87,3	537
итого за второй завтрак		120	5,07	2,98	35,43	87,3	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,28	2,48	3,12	44,8	10
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	110,78	66
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	121,2	123
	Оладьи из печени	70	7,6	7,14	5,04	111,4	34/8
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	95,94	383
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	22,99	18,74	110,97	642,02	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	4,03	4,61	5,88	116,64	131
	Булочка сдобная	70	1,1	3,02	27,02	147,48	260
итого за полдник		270	5,13	7,63	32,9	264,12	
Ужин	Икра кабачковая с растит маслом	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Омлет	180	6,6	10,48	2,1	189,36	215
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		540	14,01	18,36	41,19	407,79	
Итого за день:		2050	56,45	61,41	258,73	1751,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Суп молочный гречневый	180	3,25	2,51	12,63	155,33	94
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	8,6	12,01	39,57	354,77	
Второй завтрак	Морковь тушеная с черносливом, курагой или яблоками	120	2,19	3,68	27,07	97,1	320
итого за второй завтрак		120	2,19	3,68	27,07	97,1	
Обед	Салат из солёных огурцов с луком	50	1,42	2,55	1,3	45,1	19
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,46	4	8,52	76	128
	Макароны отварные с маслом	150	5,35	4,21	26,37	145,48	205
	Гуляш из отварного мяса	70	5,13	11,75	2,02	115,7	260
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	20,2	71	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		690	17,82	23,15	87,93	584,28	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	4,03	4,6	5,9	116,64	131
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		250	6,28	6,7	24,3	259,64	
Ужин	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	115,7	315
	Курица отварная	70	7,12	6,84	0	182,72	110
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		460	17,44	16,51	64,22	431,25	
Итого за день:		1920	52,33	62,05	243,09	1727,04	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	3,92	4,08	15,28	168,4	94
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	9,27	13,58	42,22	367,84	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные изюмом	120	1,48	1,38	29,62	97,4	492
итого за второй завтрак		120	1,48	1,38	29,62	97,4	
Обед	Помидоры в собственном соку	50	0,9	3,45	6,7	54,5	27/1
	Рассольник ленинградский	180	1,68	4,1	9,41	96,6	76
	Пюре из гороха с маслом	150	9,26	4,39	28,39	121,2	423
	Котлета мясная рубленая паровая	70	7,19	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	1,02	2,08	3,06	36,24	462
	Напиток плодово-ягодный	180	2,4	2	24,4	102	118
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	26,51	20,63	105,28	629,07	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	103,22	195
	Ватрушка творожная	70	5,5	5,24	15,54	142,72	175
итого за полдник		270	6,76	6,68	29,76	245,94	
Ужин	Пудинг маннй (варенный на пару)	150	3,06	4,43	8,47	130,68	197а
	Варенье	40	0,48	0,16	22,32	147,4	б\н
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		510	12,34	13,75	51,41	444,36	
Итого за день:		2020	56,36	56,02	258,29	1784,61	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная пшеничная	180	3,1	3,18	15,5	169,7	270
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	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		400	7,75	11,12	46,22	399,86	
Второй завтрак	Яблоки печеные	120	1,36	13,5	45,68	94,67	372
итого за второй завтрак		120	1,36	13,5	45,68	94,67	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	4,15	4,5	67,9	13
	Суп-лапша на курином бульоне	180	1,8	2,8	12	78	20/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	89	3/3
	Курица отварная	70	13,58	9,94	0	172,72	110
	Соус молочный	30	1,18	0,94	1,53	26,9	114
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	95,94	383
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	25,47	22,57	102,66	661,46	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	125,2	195
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		250	3,51	3,54	32,62	268,2	
Ужин	Блины с маслом	150	3,73	4,25	10,13	122,46	245
	Молоко сгущенное	40	3	8,18	11,26	168,42	59
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	136
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		470	10,43	16,99	41,71	394,16	
Итого за день:		1960	48,52	67,72	268,89	1818,35	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1 Понедельник							
Завтрак	Суп молочный с пшённой крупой	180	3,92	4,08	15,28	172,4	94
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	9,27	13,58	42,22	371,84	
Второй завтрак	Суфле из моркови с творогом	120	5,1	6,36	10,95	89,1	159
итого за второй завтрак		120	5,1	6,36	10,95	89,1	
Обед	Салат картофельный с солеными огурцами и зеленым горошком	50	0,9	2,92	4,45	59,5	71
	Суп "Крестьянский" с крупой	180	1,7	3,88	13,64	127,25	160
	Рис отварной	150	3,64	6,37	36,69	125,7	315
	Котлета или биточки рыбные	70	6,6	7,9	9,05	120,27	56
	Соус томатный	30	1,02	2,08	3,06	36,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	20,2	71	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	18,32	23,79	116,61	670,96	
Полдник	Какао с молоком	180	2,07	2,25	14,31	90	545
	Булочка сдобная	70	1,1	3,02	27,02	147,48	260
итого за полдник		250	3,17	5,27	41,33	237,48	
Ужин	Запеканка картофельная с мясом	200	5,1	6,8	16,8	215,4	186
	Огурец консервированный	50	1,4	0	0,65	8,05	б/н
	Чай с молоком и сахаром	180	5,22	3,3	14,04	125,2	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		460	14	10,34	46,25	414,15	
Итого за день:		1950	49,86	59,34	257,36	1783,53	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	180	3,17	3,1	19,64	145,6	93
	Какао со сгущённым молоком	180	2,3	2,5	15,9	90	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		400	7,82	11,04	50,36	375,76	
Второй завтрак	Пюре из яблок	120	1,71	3,2	12,25	94,1	428
итого за второй завтрак		120	1,71	3,2	12,25	94,1	
Обед	Винегрет овощной	50	1,3	5,95	5,7	101,5	72(1)
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,36	3,86	5,34	61,6	128
	Пюре из гороха с маслом	150	9,26	4,39	28,39	121,2	423
	Сердце в соусе	70	5,01	5,38	22,87	163,8	408
	Кисель из варенья, повидла, джема	200	0,9	0,06	32,76	95,94	383
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		710	21,89	20,12	124,58	675,04	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	4,03	4,6	5,9	116,64	131
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		250	6,28	6,7	24,3	259,64	
Ужин	Омлет	180	6,6	10,48	2,1	192,36	215
	Икра кабачковая	50	1,43	3,08	4,01	49,65	6
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	136
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
	Сыр порционный	20	5,2	5,36	0	70,4	29
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		560	13,31	17,86	32,99	366,79	
Итого за день:		2040	51,01	58,92	244,48	1771,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная "Дружба" (рис и пшено)	180	3,2	3,01	19,79	170,21	134
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	8,55	12,51	46,73	369,65	
Второй завтрак	Пюре овощное	120	3,6	4,1	10,2	85,1	12
итого за второй завтрак		120	3,6	4,1	10,2	85,1	
Обед	Салат из зеленого горошка консервированного	50	1,48	2,51	3,12	51,8	10
	Суп картофельный с клёцками	180	0,76	2,08	9,02	45,6	146
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,81	5,8	28,6	121,2	123
	Мясо тушеное	70	5,87	7,47	2,73	115,7	260
	Соус томатный	30	1,02	2,08	3,06	36,24	462
	Напиток плодово-ягодный	180	2,4	2	24,4	102	118
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	19,4	22,42	100,45	603,54	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	125,2	195
	Коржик молочный	70	2,42	3,17	33,92	229,95	279
итого за полдник		270	3,68	4,61	48	355,15	
Ужин	Рис отварной	130	3,64	5,37	36,69	115,7	315
	Курица отварная	70	7,12	6,84	0	186,72	110
	Огурец консервированный	50	0,84	0	0,39	4,83	б/н
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	95
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	65,5	114
итого за ужин		460	16,88	16,51	63,96	432,03	
Итого за день:		1970	52,11	60,15	269,48	1845,47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	180	4,22	4,68	18,84	175,4	94
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	9,57	14,18	45,78	374,84	
Второй завтрак	Яблоки, фаршированные творогом	120	5,07	2,98	35,43	87,3	537
итого за второй завтрак		120	5,07	2,98	35,43	87,3	
Обед	Огурцы (свежий или соленый)	50	1,4	0	1,65	8,05	б/н
	Суп гороховый с картофелем	180	4,16	1,84	10,4	100,78	66
	Макароны отварные с маслом	150	5,35	4,21	26,37	145,48	205
	Котлета мясная рубленая паровая	70	6,39	4,13	3,8	87,53	101
	Соус томатный	30	1,02	2,08	3,06	36,24	462
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,16	20,2	71	6/10
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		720	22,78	12,9	95	580,08	
Полдник	Молоко стерилизованное	200	4,03	4,6	5,9	116,64	131
	Ватрушка творожная	70	5,5	5,24	15,54	142,72	175
иттого за полдник		270	9,53	9,84	21,44	259,36	
Ужин	Оладьи с вареньем	150	3,7	8,6	20,8	117,36	556
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	1/6
	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	125,2	195
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		490	10,76	15,14	43,52	349,56	
Итого за день:		2000	57,71	55,04	241,17	1651,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергет. Ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша манная молочная жидкая	180	3,9	4,2	11,3	150,91	132
	Чай с сахаром	180	3	4,06	12,12	59,28	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		400	9,25	13,7	38,24	350,35	
Второй завтрак	Яблоки печеные	120	1,36	13,5	45,68	94,67	372
итого за второй завтрак		120	1,36	13,5	45,68	94,67	
обед	Салат из капусты и моркови	50	0,8	4,15	4,5	67,9	13
	Суп картофельный с макаронами	180	1,8	1,2	16,22	64	18/2
	Картофельное пюре	150	3,15	4,2	22,35	89	3/3
	Курица тушённая в соусе с томатом	70	8,58	9,44	0	172,72	179
	Кисель из варенья, повидла, джема	180	0,9	0,06	32,76	95,94	383
	Хлеб пшеничный	60	4,06	0,48	29,52	131	114
итого за обед		690	19,29	19,53	105,35	620,56	
Полдник	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	112	537
	Печенье	50	2,25	2,1	18,4	143	609
итого за полдник		250	3,25	2,3	38,6	255	
Ужин	Твороженная запеканка с изюмом	150	22,9	18,08	14,72	244,27	80
	Молоко сгущенное	40	5	8,18	11,26	188,42	59
	Чай с молоком и сахаром	200	1,26	1,44	14,22	125,2	195
	Ягоды замороженные	100	0,7	0,5	8,2	44	84
итого за ужин		490	29,86	28,2	48,4	601,89	
Итого за день:		1950	63,01	77,23	276,27	1922,47	
Всего за 10 дней			543,47	614,98	2616,23	18002,50	
Среднее значение			54,347	61,498	261,623	1800,25	