

Согласовано:

Директор МАОУ СОШ № 24

Н.В. Порубенко.



Утверждено:

Директор ООО «Комбинат питания «Никольно-базовый»

Шехерев М.С



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

Возрастная категория: 1-3 года

Сезон: зима/весна/осень 2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4	95
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	150	9,1	5,7	36,7	197,5
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1	38,4
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		375	12,5	11,2	68,3	383,3
Обед						
117,08	Салат из свежкл	40	0,5	1,8	4,6	37,8
58,38	Суп сливочный с гречками.	150/5	3,5	5,2	7,2	86,3
171,29	Филе кур	50	7,7	1,9	1,6	53,5
230,05	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,2	10,3	29,8	240,5
211,08	Компот из кураги	180	0,5		25,3	98,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодокказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		589	21,3	19,7	87,4	609,1
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
Полдник						
471,55	Картофель в молоке	120	5,0	8,0	18,3	127,5
197,11	Чай с сахаром	180	0,2	0	12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		320	6,7	8,2	40,8	222,9

День: вторник
Неделя: 1

№ ре- ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
381,18	Макароны с сыром	150	6,3	5,9	28	195,9
642,08	Какао с витамином С "Витошка"	180	2,8	2,8	13,4	87,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		350	10,6	9,3	51,5	336,2
Обед						
11,15	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	40	1	4,1	2,5	50,6
56,35	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	150	1,9	4,7	12,5	101,8
886,11	Суфле рыбное "Витаминка"	50	12,2	9,4	9,2	167,6
472,43	Картофельное пюре	120	2,4	4,1	8,3	108
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1	38,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		580	20,6	22,9	61,5	559,2
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
188,28	Пудинг творожный с молочным соусом	60/10	9,4	7,4	20,2	184,5
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		270	11,1	7,6	42,7	279,9

День: четверг
Неделя: 1

№ ре-ц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
3,66	Бутерброд с сыром	10/20	4,3	3,4	11,4	92,8
160,74	Омлет натуральный / Свекла отварная дольками	110/20	11,9	12,2	3,9	173
788,06	Чай с шиповником и сахаром	180	0,5	0,1	16	63
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		360	18,2	16,3	41,4	381,2
Обед						
18,4	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	5,1	7,7	76,6
49,4	Борщ "Краснодарский" со сметаной	150	6,2	6,4	9,3	110,2
316,78	Котлеты домашние запеченные	50	7,3	9,9	3,2	131,4
150,64	Макаронные изделия отварные.	120	4	3,9	26	156,7
211,16	Напиток из сухофруктов	180	0,3		18,4	72,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		580	21	25,8	83,5	640,5
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
84,05	Суп молочный с рисом	120	7,3	7,0	9,8	96
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8	68,0
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		320	9,0	7	32,3	211,6

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						
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4	95
257,96	Каша молочная пшеничная с изюмом и с маслом	150	6,1	6	31,9	205,3
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		375	9,5	11,4	66,2	400,5
Обед						
76,21	Икра овощная	40	0,6	1,8	3	30,2
229,11	Суп-пюре гороховый с гречками	150/5	4,5	3,1	14,7	105,3
440,02	Жаркое по-домашнему с индейкой	170	14	15,4	28,7	314
209,22	Компот из свежих яблок.	180	0,1	0,1	25,5	99,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Вапекет	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		585	22,1	20,9	90,8	641,9
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
Полдник						
401,03	Мучное изделие	50	7,3	5,8	33,9	204,2
630,04	Чай с молоком.	180	1,4	1,3	14,7	71,2
Итого за Полдник		230	8,7	7,1	48,6	275,4

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							
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4		95
560,05	Каша молочная ячневая с маслом	150	8	5,4	27		175,9
788,06	Чай с шиповником и сахаром	180	0,5	0,1	16		63
Итого за Завтрак		355	10,2	10,3	54,4		333,9
Обед							
117,08	Салат из свеклы	40	0,5	1,8	4,6		37,8
71,55	Суп-лапша на курином бульоне	150	5,4	3,9	15,3		115,7
170,81	Плов из филе индейки	170	9,3	11,5	37,2		288,9
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1		38,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Вапетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		580	18,3	17,8	86,1		573,6
2-й завтрак							
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1		38
Полдник							
672,04	Омлет с картофелем	100	8,2	11,9	9,1		178,4
197,11	Чай с сахаром	180	0,2		12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Вапетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		300	9,9	12,1	31,6		273,8

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							
649,05	Запеканка творожно-рисовая с соусом молочным	130/20	8,7	8,9	32,4		246,7
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2			12,8	47,8
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за Завтрак		350	10,4	9,5	55,3		346,9
Обед							
18,4	Салат из моркови с яблоками	40	0,3	5,1	7,7		76,6
58,39	Суп из овощей со сметаной	150	6,1	8,3	8,3		124
1107,02	Котлета мясная из филе кури и свинины	50	7,8	7,5	7,3		128,4
472,43	Картофельное пюре	120	2,4	4,1	8,3		108
211,08	Компот из кураги	180	0,5		25,3		98,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		580	20	25,5	75,8		628
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							
161,08	Суп молочный с макаронными изделиями	120	3,4	8,0	13,9		126,0
197,11	Чай с сахаром	180	3,0	0	12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник		320	7,9	8,2	36,4		221,4

День: среда
Неделя: 2

№ ре- ц.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энерге- тическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У		
1	2	3	4	5	6		7
Завтрак							
288,13	Бутерброд с маслом на батоне	5/20	1,7	4,8	11,4		95
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8		169,5
642,08	Какао с витамином С "Витолшка"	180	2,8	2,8	13,4		87,9
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1		52,4
Итого за Завтрак		375	11,1	15,5	55,7		404,8
Обед							
26,06	Салат из белокочанной капусты с огурцом	40	2,1	5,1	6,7		81,3
63,22	Суп картофельный с горохом	150	3,3	2,9	11		84,5
322,03	Печень "по-строгановски"	60	7,5	5,3	0,2		79
150,64	Макаронные изделия отварные.	120	4	3,9	26		156,7
213,06	Напиток из шиповника.	180	0,6		19,9		79,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2		45,2
Итого за Обед		590	20,4	17,7	82,7		573,5
2-й завтрак							
187,03	Сок фруктовый.	100	0,5		9,1		38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1		38
Полдник							
129,94	Рагу из овощей	130	6,0	9,0	18,0		156,0
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2	0	12,8		47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7		47,6
Итого за Полдник			8	9,2	41		251,4

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						
160,75	Омлет натуральный / Морковь отварная	110/40	11	12,2	2	198
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2			47,8
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		350	12,7	12,8	24,9	298,5
Обед						
22,09	Салат из отварного картофеля с соевым оливковым, репчатым луком и растительным маслом	40	0,5	6,1	3,8	72,9
49,41	Борщ "Сибирский" со сметаной	150	1	3,4	5,5	57
308,4	Биточек пикантный	50	7,7	5,5	5,4	100,9
68,67	Булгур, рассыпчатый	120	5,9	5,9	28,3	191,2
197,11	Чай с сахаром.	180	0,2		12,8	47,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед		580	18,2	21,4	74,7	562,6
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						
133,84	Картофель по-Деревенски	120	2,5	5,4	14	140
630,04	Чай с молоком.	180	3,0	1,3	14,7	71,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
Итого за Полдник		320	7,0	6,9	38,4	258,8

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						
3,66	Бутерброд с сыром	10/20	4,3	3,4	11,4	92,8
257,81	Каша молочная "Дружба" (рис, пшено) с маслом	150	3,7	6,1	31,5	191,7
197	Чай с сахаром	200	0,2		13,7	51,2
299,28	Батон витаминизированный	20	1,5	0,6	10,1	52,4
Итого за Завтрак		400	9,7	10,1	66,7	388,1
Обед						
122,05	Салат картофельный с зеленым горошком.	40	0,9	6,1	5,1	79,5
82,28	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/5	1,8	2,8	7,2	61,9
280,23	Гуляш из свинины	60	6,3	15,3	2,6	175,1
138,34	Картофель отварной с маслом сливочным	120	3	4,7	24,5	157,4
209,22	Компот из свежих яблок.	180	0,1	0,1	25,5	99,6
299,12	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		595	15	29,5	83,8	666,3
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый.	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Полдник						
401,03	Мучное изделие	50	9,0	5,8	33,9	204,2
198,06	Чай лимонный с сахаром	180	0,2	0,1	10,1	38,4
Итого за Полдник		230	9,2	5,9	44	242,6