

Согласовано: заведующий

Детского сада № 87


Н.В. Спицына



Утверждаю: директор

ООО «Комбинат Общественного Питания»


О.Ю. Козырева



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 3-7 лет

Дошкольных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения"

Согласовано:

Директор образовательного учреждения

Зинаида Ивановна Иванова
 (подпись) *Иванова*
 Детский сад № 87 (ФИО)

Директор ООО "Комбинат общественного питания"

Утверждаю

Ю. Козырева



**Меню приготавливаемых блюд
 возрастная категория: 3-7 лет (10 часовое пребывание)**

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 1 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,08
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Печенье сахарное	34	2,55	3	25,3	138,4	1 579
Итого за Завтрак		434	16,56	18	78,08	542,7	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,37	4	6,58	95,4	124,16
	Биточек из свинины	75	10,56	17	5,89	222,3	466
	Соус белый основной	50	1,45	2	2,44	36,3	824,04
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	516
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		655	24,28	29	183,71	1109,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,29	8	43,3	275,8	769,12
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Итого за Полдник		250	5,41	8	61,51	349,8
Итого за день		1 339	46,25	55	323,3	2002,1	

(лист 2)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 1 День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом сливочным	180	5,72	7	23,13	173,7	1 507,03
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
Итого за Завтрак		400	11,08	19	48	416,6	
Обед	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 049
	Гренки из пшеничного хлеба	10	1,3		7,81	40	943
	Печень тушеная в сметанном соусе	100	12,73	9	3,64	149,1	1 545
	Каша гречневая рассыпчатая	130	8,08	5	42,14	246,7	998
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		640	32,22	18	114,12	720,3	
Полдник	Крендель песочный с сахаром	70	5,49	13	52,35	341,6	838
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Полдник		250	10,71	18	59,55	437	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой	180	8,86	8	37,53	264,7	1 153,03
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		400	13,8	12	61,86	414,1	
Обед							
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1 033
	Запеканка рисовая с мясом птицы	180	15,5	16	26,8	317,6	1 196,03
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		630	23,67	23	183,18	1021,8	
Полдник							
	Ватрушка с творогом	70	6,65	7	21,57	174,6	1 190,03
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		250	6,65	7	35,97	232	
Итого за день		1 280	44,12	42	281,01	1667,9	

(лист 4)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Яйцо отварное шт	40	4,8	4	0,28	62,8	349,01
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
Итого за Завтрак		430	16,12	16	53,06	430,8	
Обед							
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 015
	Биточек из курицы	80	16,74	6	9,8	163	255
	Рагу из овощей	130	2,78	6	18,39	136,3	959
	Напиток из сока	180			19,06	76,4	699,01
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	27,31	18	84,63	583,3	
Полдник							
	Булочка дорожная	70	5,15	12	40,31	220,4	770
	Кисель с витаминами "Витошка" для детей дошкольного и школьного возраста	180			21,6	85,5	1 798
Итого за Полдник		250	5,15	12	61,91	305,9	
Итого за день		1 290	48,58	46	199,6	1320	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 1 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,1
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	12,16	12	62,57	397,8	
Обед	Суп Крестьянский с крупой, сметаной	180	4,68	5	12,69	112,8	1 058,11
	Суфле из птицы	70	11,11	5	9,06	121,6	1 067
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Пюре гороховое	130	13,93	6	34,95	236,6	857
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148	
Итого за Обед		650	35,82	21	196,05	1076,8	
Полдник	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		240	4,16	5	36	208,6	
Итого за день		1 290	52,14	38	294,62	1683,2	

(лист 6)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 2 День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,36	8	25,7	212,9	1 111,11
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Печенье детское	34	2,55	3	19,27	138,4	1 141,09
Итого за Завтрак		434	12,24	19	74,92	553,4	
Обед	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 165,1
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Соус красный основной	50	0,36	3	3,75	39,3	901
	Пюре картофельное	100	2,17	3	14,69	98	995
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897	
Итого за Обед		620	23,4	16	164,39	876,3	
Полдник	Шаньга со сметаной	60	5,24	3	26,67	125,2	948
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
Итого за Полдник		240	5,24	3	35,58	159,7	
Итого за день		1 294	40,88	38	274,89	1589,4	

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша кукурузная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,12
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Кофейный напиток с молоком	180	3,78	4	12,24	98,6	1 516,01
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Итого за Завтрак	400	14,91	15	52,96	401,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	180	4,23	4	15,47	120	139,21
	Тефтели мясные	100	6,73	14	9,38	192	1 565
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	990
	Напиток из шиповника	180	0,72		17,91	73,9	1 547,01
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед	630	18,59	27	98,63	690,3		
Полдник	Булочка дорожная	70	5,15	12	40,31	220,4	770
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
	Итого за Полдник	250	5,15	12	54,71	277,8	
Итого за день	1 280	38,65	54	206,3	1369,9		

(лист 8)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (г

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	5	16,95	130,7	1 573,01
	Масло сливочное	10	0,08	7	0,13	66,1	1 259,01
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
	Чай с лимоном	180			8,91	34,5	686,03
Итого за Завтрак	400	6,76	13	38,49	309,5		
Обед	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1 030,19
	Колбаска витаминная	70	15,55	4	5,05	168	1 028
	Картофель тушеный	130	0,41	1	3,68	27,8	997
	Напиток апельсиновый или мандариновый	180	0,12		18,21	74	925
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед	600	21,86	12	66,12	478,6		
Полдник	Коржик молочный	70	4,62	8	46,2	278	806,01
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
Итого за Полдник	250	9,84	13	53,4	373,4		
Итого за день	1 250	38,46	38	158,01	1161,5		

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 2 День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша (рис, гречка, пшено) молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,93	8	27,81	209,7	1 111,13
	Сыр	10	2,69	3		36,3	97
	Батон	30	2,25	1	15,42	78,6	1 585
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508,02
Итого за Завтрак		400	15,55	16	58,58	430,5	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	180	1,37	5	9,85	89,6	1 021,21
	Макаронник с мясом птицы	200	23,43	10	39,64	345,7	1 216
	Соус сметанный с томатом	50	0,7	3	3,37	39,5	600,01
	Сок натуральный	180			20,16	124,2	707
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
Итого за Обед		650	29,34	20	99,38	707,6	
Полдник	Булочка российская	70	5,28	6	42,99	173,7	775
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		250	5,28	6	57,39	231,1	
Итого за день		1 300	50,17	42	215,35	1369,2	

(лист 10)

Рацион: Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет 10 час (р) Неделя: 2 День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6,19	7	25,3	188,3	1 111,09
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1 142
	Чай с молоком и сахаром	180	2,88	4	12,06	101,1	1 512
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	10,61	12	56,36	392,6	
Обед	Суп картофельный с крупой (геркулес) со сметаной	180	4,52	3	12,68	94,9	1 240
	Голубцы ленивые	210	15,61	10	22,39	242,1	1 572
	Напиток из смеси сухофруктов	180	1,56		109,62	457,7	928,1
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1 148
Итого за Обед		610	25,53	15	171,05	903,3	
Полдник	Пирожки печеные из дрожжевого теста с морковью	60	4	2	24,94	137,2	437
	Чай с сахаром	180			14,4	57,4	14 539,27
Итого за Полдник		240	4	2	39,34	194,6	
Итого за день		1 250	40,14	29	266,75	1490,5	

Итого за период	12 863	453,4	437	2441,5	15227,6	
Среднее значение за период	1 286,30	45,3	43,7	244,2	1522,8	

Составил _____ Селезнева Ольга

Утвердил _____