

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М

Согласовано:

Заведующий
С.В. Степаненко



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

Возрастная категория: дети с 3-7 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

Неделя: 1

Итого за Полдник

Неделя: 1

Итого за Полдник

День: среда
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
161,06	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	Манник	50	3,5	5,8	33,9	204,2
197,11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
Итого за Полдник			5,9	6,4	64,9	387,8

День: четверг
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
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
692,07	Кофейный напиток	180	2,7	2,1	11,8	68,6
Итого за Завтрак			10,3	14,6	49,7	361,9
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	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
316,74	Котлета	50	9,4	2,5	7,4	88,9
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			23	19,2	99,1	667,4
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
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	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
560,05	Каша молочная ячневая с маслом	150	5	6,1	27,1	182,7
197,11	Чай с сахаром.	180	0,1		9	34,1
			8,9	12,6	53,2	358,2
Итого за Завтрак						
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
			0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
Обед						
264,06	Холодное блюдо	50	1	4,5	4,3	61
229,08	Суп-пюре гороховый с гречками	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
			25,5	22,7	90	670,6
Итого за Обед						
Полдник						
788,04	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	16	62,1
389,06	Мучное изделие	75	5,1	9,2	37,2	279,1
			5,4	9,3	53,2	341,2
Итого за Полдник						

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
98,05	Каша молочная гречневая с маслом	150	6,4	6,8	29,1	202,9
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
			9	12	55,3	361,5
Итого за Завтрак						
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
			0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
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
			22,4	15,2	88,3	575,6
Итого за Обед						
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
			5,9	6,6	10	121,4
Итого за Полдник						
Итого за день						
			37,8	33,8	162,7	1096,5

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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
257,13	Каша молочная пшенная с маслом	150	6,1	7,6	31,7	221,8
197,13	Чай с лимоном и сахаром	180	0,1		9,1	34,8
			8,7	12,8	57,9	380,4
Итого за Завтрак						
2-й завтрак						
351,03	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	90
			0,4	0,4	9,8	90
Итого за 2-й завтрак						
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
886,11	Суфле рыбное "Витаминка"	50	5	3,8	4,6	71,7
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
			13,5	19,9	67,5	505,5
Итого за Обед						
Полдник						
320,02	Кисломолочная продукция	180	9	5,8	7,4	153
419	Кондитерское изделие	50	3,8	0,4	24,3	119
			12,8	6,2	31,7	272
Итого за Полдник						

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Питательная 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
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
			8,5	12,3	45,7	323,8
Итого за Завтрак						
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
			0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак						
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
318,44	Тефтели	50	6	8,2	5,5	124,5
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
			18,1	20,7	87,4	617,2
Итого за Обед						
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	6,3	4,3	12,2	112,5
630,04	Чай с сахаром и молоком	180	0,9	1	10,4	51,5
			7,2	5,3	22,6	164
Итого за Полдник						

День: четверг
Неделя: 2

№ 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
257,8	Каша молочная геркулесовая с маслом	150	5,1	7,3	20,8	169,5
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			7,7	12,5	45,9	323,6
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
Обед						
122,07	Салат картофельный с зеленым горошком	50	1,1	8,2	6,2	103,5
56,27	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,6	4,6	10,4	91,5
406,99	Рагу из овощей со свиной	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			18,8	26,4	78,9	622,1
Полдник						
381,15	Макаронные изделия отварные с сыром	80	4,5	5,1	15,4	126,9
197,13	Чай с лимоном и сахаром.	180	0,1		9,1	34,8
Итого за Полдник			4,6	5,1	24,5	161,7

День: пятница
Неделя: 2

№ 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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	10/30	3,8	6,5	17,1	141,4
262,09	Каша молочная манная с маслом	180	5,9	6,3	36,1	223,3
642,11	Какао с молоком	180	3,5	3,6	14,3	101,5
Итого за Завтрак			13,2	16,4	67,5	466,2
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
316,76	Биточек	50	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
197,11	Чай с сахаром	180	0,1		9	34,1
Итого за Полдник			0,5	1,1	29	122,2