

Утверждено:

Директор ООО «Хороший продукт»

Степаненко Д.М

Согласовано:

Давыдов
С.С. Суслов



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

Возрастная категория: дети с 1-3 лет

Сезон: осень/зима/весна 2025-2026

День: понедельник
Неделя: 1

№ 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
257,12	Каша молочная рисовая с маслом	150	1,9	5,7	36,7	197,5
630,07	Чай с молоком	180	1,4	1,3	14,7	71,2
Итого за Завтрак			5,8	12,2	68,5	392,5
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						
18,54	Холодное блюдо	30	0,3	6	1,3	60,3
49,23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	3,9	5,2	66,1
280,1	Гуляш	60	8,4	6,8	2,8	109
230,05	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,2	10,3	29,8	240,5
209,23	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	40
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			19	27,6	68,2	608,7
Полдник						
381,14	Макароны изделия отварные с сыром	60	3,3	3,5	11,4	91,7
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Полдник			3,4	3,5	19,4	122

День: вторник
Неделя: 1

№ 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						
3,46	Бутерброд с сыром на батоне	40	5,1	3,7	17,1	121,6
257,7	Каша молочная пшеничная с маслом.	150	5,8	6,7	31,2	210,5
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			11	10,4	56,3	362,4
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
117,1	Холодное блюдо	30	0,5	1,8	4,6	37,8
82,28	Суп-харчо по студенчески	150	1,3	6,2	14,9	120,5
684,06	Запеканка пикантная	50	6,2	4	1	57,3
472,43	Картофельное пюре	100	2	3,6	10,9	93,5
211,16	Напиток из сухофруктов	150	0,2		10,8	43,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			13,1	16,1	61,1	445,5
Полдник						
320,03	Кисломолочная продукция	150	9	5,8	7,4	153
419,07	Кондитерское изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник			11,3	6	22	224,4

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
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Завтрак			6	9,4	39,1	261,3
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						
24,12	Холодное блюдо	30	0,4	5,1	3,1	60,4
46,3	Щи из свежей капусты с картофелем со	150	1,2	2,7	5,1	50,6
170,81	Плов	170	10	14,9	38,3	325,3
211,14	Напиток из кураги	180	0,4		16,6	65,9
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	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			14,9	23,2	82	595
Полдник						
401,03	Мучное изделие	50	3,5	5,8	33,9	204,2
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Полдник			3,6	5,8	41,9	234,5

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
692,09	Кофейный напиток	150	2,3	1,8	10,4	59,6
Итого за Завтрак			9,9	14,3	48,3	352,9
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
18,55	Холодное блюдо	30	0,2	4,1	4	53
71,35	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,9	12,5	75,7
316,74	Котлета	50	9,4	2,5	7,4	88,9
68,66	Булгур рассыпчатый	120	7,4	7	35,8	241
625,05	Напиток "Здоровье" с ягодами	150	0,1	0,1	8,9	35,4
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,12	Хлеб ржаной витаминизированный	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			21,7	16,1	87,5	586,8
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
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			8,9	12,6	52,2	354,4
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						
264,1	Холодное блюдо	30	0,6	2,7	2,6	36,6
229,1	Суп-пюре гороховый с гренками	150	5,3	4	18,2	130,1
322,1	Печень "по-строгановски"	60	7,5	5,3	0,2	79
150,64	Макаронные изделия отварные.	120	4,3	3,8	28,6	168,1
213,07	Напиток из шиповника	150	0,6		19,9	79,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			21,2	16,3	88,4	585,8
Полдник						
788,04	Чай с ягодами и сахаром	200	0,3	0,1	16	62,1
389,1	Мучное изделие	50	3,4	7,4	24,5	196,3
Итого за Полдник			3,7	7,5	40,5	258,4

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						
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
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Завтрак			9	12	54,3	357,7
2-й завтрак						
187,05	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
20,17	Холодное блюдо	30	3,9	8	6	111,8
71,49	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,6	2	11,4	70,9
171,25	Филе тушеное в молочном соусе	30/30	9,1	2,4	0,2	57,9
232,64	Рис припущенный с овощами	120	2,9	3,9	28,1	161
211,16	Напиток из сухофруктов	150	0,2		10,8	43,6
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			20,6	16,8	75,4	538
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: 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						
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
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Завтрак			8,7	12,8	56,9	376,6
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						
18,56	Холодное блюдо	30	0,3	4	1,2	42,1
49,23	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	3,9	5,2	66,1
886,11	Суфле рыбное "Витаминка"	50	5	3,8	4,6	71,7
472,43	Картофельное пюре	100	2	3,6	10,9	93,5
209,26	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	9	35
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			11,4	15,9	49,8	401,2
Полдник						
320,03	Кисломолочная продукция	150	9	5,8	7,4	153
419,07	Кондитерское изделие	30	2,3	0,2	14,6	71,4
Итого за Полдник			11,3	6	22	224,4

День: среда
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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
84,02	Суп молочный с рисом	150	4,6	5,8	19,6	148,3
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Завтрак			8,5	12,3	44,7	320
2-й завтрак						
187,03	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
30	Холодное блюдо	30	0,8	4,1	3,5	53,5
82,17	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150	1,8	3,1	8,9	71,4
318,44	Тефтели	50	6	8,2	5,5	124,5
150,64	Макаронные изделия отварные.	120	4,3	3,8	28,6	168,1
213,07	Напиток из шиповника	150	0,6		19,9	79,2
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			16,4	19,7	85,3	589,5
Полдник						
188,27	Пудинг творожный с молочным соусом	60	6,3	4,3	12,2	112,5
630,06	Чай с сахаром и молоком	150	0,8	0,8	9,2	44,8
Итого за Полдник			7,1	5,1	21,4	157,3
Итого за день			32,5	37,1	160,5	1104,8

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						
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	0	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						
122,06	Холодное блюдо	30	0,9	6,1	5,1	79,5
56,26	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,4	3,3	9,3	73,8
406,99	Рагу из овощей со свиной	180	7,7	18,6	18,3	258
211,17	Напиток из кураги	150	0,4		13,5	53,8
299,35	Хлеб "Крестьянский" с Валетек	20	1,5	0,2	9,7	47,6
299,49	Хлеб "Чусовской" с йодоказеином	20	1,4	0,3	9,2	45,2
Итого за Обед			11,9	25,2	55,8	484,1
Полдник						
381,14	Макароны изделия отварные с сыром	60	3,3	3,5	11,4	91,7
197,15	Чай с лимоном и сахаром	150	0,1		8,1	31
Итого за Полдник			3,4	3,5	19,5	122,7

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						
3,43	Бутерброд с сыром, маслом	5/5/30	3,8	6,5	17,1	141,4
262,08	Каша молочная манная с маслом	150	4,9	5,9	30	191,4
642,06	Какао с молоком	150	2,7	2,6	17,6	100,6
Итого за Завтрак			11,4	15	64,7	433,4
2-й завтрак						
187,04	Сок фруктовый	100	0,5		9,1	38
Итого за 2-й завтрак			0,5		9,1	38
Обед						
18,55	Холодное блюдо	30	0,2	4,1	4	53
65,21	Суп картофельный со сметаной	150	1,3	3,1	8,1	74,6
316,76	Биточек	50	9,4	2,5	7,4	88,9
942,01	Каша гречневая вязкая	120	3,5	6,5	16,4	140
625,05	Напиток "Здоровье" с ягодами	150	0,1	0,1	8,9	35,4
299,49	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			17,4	16,8	63,7	484,7
Полдник						
395,11	Мучное изделие	50	4,6	3,2	49	240,7
197,14	Чай с сахаром	150	0,1		8	30,3
Итого за Полдник			4,7	3,2	57	271