

Согласовано:



Утверждено:



## Примерное двухнедельное меню

завтраков, обедов, полдников, для детей дошкольной  
организации.

Возрастная категория: дети с 1-3 лет

Сезон: 2025

Введено с 7.04.2025

День: понедельник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--|--|
|                             |  |              | Б                    | Ж    | У     |  |  |
| 1                           | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |      |       |  |  |
| 1.02                        | Бутерброд с маслом на батоне             | 10/30        | 2,3                  | 9,2  | 15,3  |  | 173,4                                  |
| 257.12                      | Каша молочная рисовая с маслом           | 150          | 1,9                  | 5,7  | 197,5 |  | 197,5                                  |
| 642.11                      | Какао с молоком                          | 180          | 3,5                  | 3,6  | 14,3  |  | 101,5                                  |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  |              | 7,7                  | 18,5 | 66,3  |  | 472,4                                  |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |      |       |  |  |
| 18.54                       | Салат из свежих огурцов                  | 30           | 0,3                  | 6    | 1,3   |  | 60,3                                   |
| 49.23                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150          | 1,1                  | 3,4  | 5,5   |  | 63                                     |
| 280.1                       | Гуляш из филе индейки                    | 60           | 8,4                  | 6,8  | 2,8   |  | 109                                    |
| 230.05                      | Каша гречневая рассыпчатая               | 120          | 6,2                  | 10,3 | 29,8  |  | 240,5                                  |
| 213.06                      | Напиток из шиповника.                    | 180          | 0,6                  |      | 12,9  |  | 53,9                                   |
| 299.35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 47,6  |  | 47,6                                   |
| 299.12                      | Хлеб ржаной витаминизированный           | 20           | 1,4                  | 0,3  | 9,2   |  | 45,2                                   |
| <b>Итого за Обед</b>        |  |              | 19,5                 | 27   | 71,2  |  | 619,5                                  |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |  |  |
| 351.03                      | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                                     |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |  |              | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                                     |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |      |       |  |  |
| 381.12                      | Макароны с сыром                         | 60           | 8,5                  | 8,5  | 26,3  |  | 218,3                                  |
| 197.14                      | Чай с сахаром                            | 150          | 0,1                  |      | 8     |  | 30,3                                   |
| 299.35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 47,6                                   |
| <b>Итого за Полдник</b>     |  |              | 10,1                 | 8,7  | 44    |  | 296,2                                  |
| <b>Итого за день</b>        |  |              | 37,7                 | 54,6 | 191,3 |  | 1478,1                                 |

День: вторник  
Неделя: 1

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энерге-<br>тическая ценность<br>(ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--|--|
|                             |   |              | Б                    | Ж    | У     |  |  |
| 1                           | 2   | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                                      |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |      |       |  |  |
| 3.29                        | Бутерброд с сыром, маслом                     | 10/5/30      | 4,9                  | 7,7  | 15,2  |  | 151,2                                  |
| 257.7                       | Каша молочная пшеничная с маслом.             | 150          | 5,8                  | 6,7  | 31,2  |  | 210,5                                  |
| 197.13                      | Чай с лимоном и сахаром.                      | 180          | 0,1                  |      | 9,1   |  | 34,8                                   |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |   |              | 10,8                 | 14,4 | 55,5  |  | 396,5                                  |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |      |       |  |  |
| 117.1                       | Салат из свеклы                               | 30           | 0,5                  | 1,8  | 4,6   |  | 37,8                                   |
| 46.21                       | Шу из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150          | 1,1                  | 3,4  | 4,6   |  | 57                                     |
| 684.02                      | Запеканка пикантная из филе кури              | 50           | 6,2                  | 1    | 1     |  | 57,3                                   |
| 472.43                      | Картофельное пюре                             | 120          | 2,4                  | 4,1  | 8,3   |  | 108                                    |
| 211.15                      | Напиток из сухофруктов                        | 180          | 0,3                  |      | 15,2  |  | 62                                     |
| 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                                   |
| <b>Итого за Обед</b>        |   |              | 13,4                 | 13,8 | 52,6  |  | 414,9                                  |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |  |  |
| 187.03                      | Сок фруктовый                                 | 100          | 0,5                  |      | 9,1   |  | 38                                     |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |   |              | 0,5                  |      | 9,1   |  | 38                                     |
| <b>Полдник</b>              |   |              |                      |      |       |  |  |
| 419.07                      | Кондитерское изделие                          | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |  | 71,4                                   |
| 320.02                      | Кисломолочная продукция                       | 180          | 9                    | 5,8  | 7,4   |  | 153                                    |
| <b>Итого за Полдник</b>     |   |              | 11,3                 | 6    | 22    |  | 224,4                                  |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | 36                   | 34,2 | 139,2 |  | 1073,8                                 |



День: среда  
Неделя: 1

| №<br>реп.                   | Примем пищи, наименование блюда                     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|---|--------------|----------------------|------|-------|--|--------------------------------|
|                             |   |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                |
| 1                           |   | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                              |
| <b>Завтрак</b>              |   |              |                      |      |       |  |                                |
| 1.02                        | Бутерброд с маслом на батоне                        | 10/30        | 2,3                  | 9,2  | 15,3  |  | 173,4                          |
| 161.06                      | Суп молочный с макаронными изделиями                | 150          | 3,4                  | 4,2  | 13,9  |  | 106,5                          |
| 692.07                      | Кофейный напиток                                    | 180          | 2,7                  | 2,1  | 11,8  |  | 68,6                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |   |              | 8,4                  | 15,5 | 41    |  | 348,5                          |
| <b>Обед</b>                 |   |              |                      |      |       |  |                                |
| 24.12                       | Салат овощной (картофель, морковь отв, огурец конс) | 30           | 0,4                  | 5,1  | 3,1   |  | 60,4                           |
| 62.17                       | Суп крестьянский со сметаной                        | 150          | 1,1                  | 2,8  | 5,7   |  | 53                             |
| 170.81                      | Грив из филе индейки.                               | 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                           |
| <b>Итого за Обед</b>        |   |              | 14,8                 | 23,3 | 82,6  |  | 597,4                          |
| <b>2-й завтрак</b>          |   |              |                      |      |       |  |                                |
| 351.03                      | Фрукт   | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                             |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |   |              | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                             |
| <b>Полдник</b>              |   |              |                      |      |       |  |                                |
| 186.27                      | Пудинг творожный с молочным соусом                  | 50/10        | 6,3                  | 4,3  | 12,2  |  | 112,5                          |
| 197.14                      | Чай с сахаром                                       | 150          | 0,1                  |      | 8     |  | 30,3                           |
| 299.35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                       | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 47,6                           |
| <b>Итого за Полдник</b>     |   |              | 7,9                  | 4,5  | 29,9  |  | 190,4                          |
| <b>Итого за день</b>        |   |              | 31,5                 | 43,7 | 163,3 |  | 1226,3                         |

День: четверг  
Неделя: 1

| №<br>реп.                   | Примем пищи, наименование блюда                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--|--------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                |
| 1                           |  | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                              |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 1.02                        | Бутерброд с маслом на батоне                     | 10/30        | 2,3                  | 9,2  | 15,3  |  | 173,4                          |
| 257.8                       | Каша молочная геркулесовая с маслом              | 150          | 5,1                  | 7,3  | 20,8  |  | 169,5                          |
| 630.04                      | Чай с сахаром и молоком                          | 180          | 0,9                  | 1    | 10,4  |  | 51,5                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  |              | 8,3                  | 17,5 | 46,5  |  | 394,4                          |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 18.55                       | Салат из моркови с яблоками                      | 30           | 0,2                  | 4,1  | 4     |  | 53                             |
| 71.35                       | Суп картофельный с макаронными изделиями         | 150          | 1,7                  | 1,9  | 12,5  |  | 75,7                           |
| 308.04                      | Котлета "Ассорти" из филе кур, индейки и свинины | 50           | 14,5                 | 11,2 | 12,4  |  | 212,5                          |
| 482.16                      | Капуста тушеная                                  | 120          | 2,1                  | 3,1  | 8,9   |  | 67,1                           |
| 625.03                      | Напиток "Ялорове" с ягодами                      | 180          | 0,1                  | 0,1  | 11,3  |  | 44,8                           |
| 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                           |
| <b>Итого за Обед</b>        |  |              | 21,5                 | 20,9 | 68    |  | 545,9                          |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 187.05                      | Сок фруктовый                                    | 100          | 0,5                  |      | 9,1   |  | 38                             |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |  |              | 0,5                  |      | 9,1   |  | 38                             |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 672.04                      | Омлет с картофелем                               | 60           | 5                    | 7,8  | 5,5   |  | 113,6                          |
| 197.15                      | Чай с лимоном и сахаром                          | 150          | 0,1                  |      | 8,1   |  | 31                             |
| 299.35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек                    | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 47,6                           |
| <b>Итого за Полдник</b>     |  |              | 6,6                  | 8    | 23,3  |  | 192,2                          |
| <b>Итого за день</b>        |  |              | 36,9                 | 46,4 | 146,9 |  | 1170,5                         |



День: вторник  
Неделя: 2

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--|--------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                |
| 1                           | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                              |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 1.02                        | Бутерброд с маслом на батоне             | 10/30        | 2,3                  | 9,2  | 15,3  |  | 173,4                          |
| 257,7                       | Каша молочная пшеничная с маслом         | 150          | 5,8                  | 6,7  | 31,2  |  | 210,5                          |
| 197,13                      | Чай с лимонном и сахаром                 | 180          | 0,1                  |      | 9,1   |  | 34,8                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 18,56                       | Салат из свежих помидоров и огурцов      | 30           | 0,3                  | 4    | 1,2   |  | 42,1                           |
| 49,23                       | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150          | 1,1                  | 3,4  | 5,5   |  | 63                             |
| 886,11                      | Суджле рыбное "Витаминка"                | 50           |                      | 3,8  | 71,7  |  | 108                            |
| 472,43                      | Картофельное пюре                        | 120          | 2,4                  | 4,1  | 8,3   |  | 62                             |
| 211,15                      | Напиток из сухофруктов                   | 180          | 0,3                  |      | 15,2  |  | 9,7                            |
| 299,35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 0,3   |  | 45,2                           |
| 299,49                      | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  |      | 53,7  |  | 141,1                          |
| <b>Итого за Обед</b>        |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 351,03                      | Фрукт                                    | 100          | 0,4                  | 0,4  | 9,8   |  | 90                             |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 320,02                      | Кондитерское изделие                     | 180          | 9                    | 5,8  | 7,4   |  | 153                            |
| 419,07                      | Кисломолочная продукция                  | 30           | 2,3                  | 0,2  | 14,6  |  | 71,4                           |
| <b>Итого за Полдник</b>     |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Итого за день</b>        |  |              |                      |      |       |  |                                |
|                             |  |              | 31,9                 | 38,1 | 141,1 |  | 1172,7                         |

День: среда  
Неделя: 2

| №<br>реп.                   | Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества (г) |      |       |  | Энергетическая ценность (ккал) |
|-----------------------------|--|--------------|----------------------|------|-------|--|--------------------------------|
|                             |  |              | Б                    | Ж    | У     |  |                                |
| 1                           | 2  | 3            | 4                    | 5    | 6     |  | 7                              |
| <b>Завтрак</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 3,29                        | Бутерброд с сыром, маслом                | 10/5/30      | 4,9                  | 7,7  | 15,2  |  | 151,2                          |
| 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                           |
| <b>Итого за Завтрак</b>     |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Обед</b>                 |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 30                          | Винегрет овощной с зеленым горошком      | 30           | 0,8                  | 4,1  | 3,5   |  | 53,5                           |
| 82,17                       | Суп-пюре из разных овощей с грибами      | 150          | 1,8                  | 3,1  | 8,9   |  | 71,4                           |
| 318,44                      | Тефтели из говядины и свинины            | 50           | 6                    | 8,2  | 5,5   |  | 124,5                          |
| 150,64                      | Макаронные изделия отварные.             | 120          | 4,3                  | 3,8  | 28,6  |  | 168,1                          |
| 213,06                      | Напиток из шиповника.                    | 180          | 0,6                  |      | 12,9  |  | 53,9                           |
| 299,35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 47,6  |  | 45,2                           |
| 299,49                      | Хлеб "Чусовской" с йодоказеином          | 20           | 1,4                  |      | 9,2   |  | 564,2                          |
| <b>Итого за Обед</b>        |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>2-й завтрак</b>          |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 187,03                      | Сок фруктовый                            | 100          | 0,5                  |      | 9,1   |  | 38                             |
| <b>Итого за 2-й завтрак</b> |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Полдник</b>              |  |              |                      |      |       |  |                                |
| 287,19                      | Запеканка творожная с фруктовым повидлом | 50/10        | 8,1                  | 5,6  | 14,5  |  | 140,2                          |
| 630,06                      | Чай с сахаром и молоком                  | 150          | 0,8                  | 0,8  | 9,2   |  | 44,8                           |
| 299,35                      | Хлеб "Крестьянский" с Валетек            | 20           | 1,5                  | 0,2  | 9,7   |  | 232,6                          |
| <b>Итого за Полдник</b>     |  |              |                      |      |       |  |                                |
| <b>Итого за день</b>        |  |              |                      |      |       |  |                                |
|                             |  |              | 36,9                 | 39,8 | 164,6 |  | 1168,4                         |

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 447200959609934981311677372486379060188671997444

Владелец Валиева Гузалия Ринадовна

Действителен с 09.09.2024 по 09.09.2025