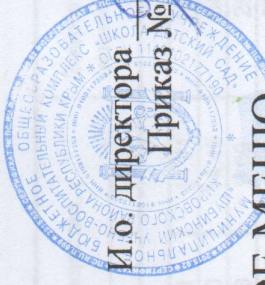


УТВЕРЖДАЮ  
МБОУ «Шубинский УВК  
Икола-детский сад»  
И.о. директора А. С. Титаренко  
Приказ № 133/д от «14» 05 2025 г.



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХ-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

На летний-осенний период

Для воспитанников от 3-7 лет

№	Наименование блюда	1 неделя	2 неделя
1	Завтрак	200	200
2	Обед	500	500
3	Ужин	150	150
4	Итого за неделю	850	850
5	Завтрак	200	200
6	Обед	500	500
7	Ужин	150	150
8	Итого за неделю	850	850
9	Завтрак	200	200
10	Обед	500	500
11	Ужин	150	150
12	Итого за неделю	850	850
13	Завтрак	200	200
14	Обед	500	500
15	Ужин	150	150
16	Итого за неделю	850	850
17	Завтрак	200	200
18	Обед	500	500
19	Ужин	150	150
20	Итого за неделю	850	850

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под. Редакцией  
М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2016. - 640 с.

Категория: Детский сад 3-7 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
				Б	Ж	У	
<b>День 1</b>							
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	5,04	5,31	14,71	127,84
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
87	ОБЕД	Суп с гречневой крупой	180	1,58	4,27	12,69	95,85
305	ОБЕД	Рыбная котлета	70	9,90	12,06	14,99	209,15
168.3	ОБЕД	Кортофельное пюре	130	3,59	2,26	19,73	108,55
70	ОБЕД	Салат из белокочанной капусты	50	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,14	23,58	99,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
469	ПОЛДНИК	Печенье	60	4,51	3,67	35,13	193,07
401	ПОЛДНИК	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62	102,60
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>							
			1422	39,39	34,74	171,31	1153,95
<b>День 2</b>							
185.1	ЗАВТРАК	Суп молочный рисовый	180	6,43	7,92	31,73	224,24
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	13	3,38	3,44	0,46	46,23
457	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	0,08	0,00	8,00	31,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
57	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	2,32	4,54	11,90	98,68
291	ОБЕД	Плов из птицы	160	7,38	3,26	38,43	213,28
47	ОБЕД	Свежие овощи (помидоры)	50	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
486	ОБЕД	Компот из свежих плодов	200	0,14	0,14	11,50	47,21
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>							
609	ПОЛДНИК	Блины	120	2,25	3,54	22,47	125,13

368	ПОЛДНИК	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	5,49	6,05	8,87	113,40
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>230</b>	<b>5,49</b>	<b>7,08</b>	<b>35,51</b>	<b>221,41</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1435</b>	<b>33,32</b>	<b>35,26</b>	<b>191,64</b>	<b>1202,94</b>
<b>День 3</b>							
93	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,31	5,44	17,41	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	8,00	31,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>7,82</b>	<b>8,82</b>	<b>39,99</b>	<b>264,05</b>
80	ОБЕД	Суп картофельный с рыбными консервами	180	2,54	4,43	15,05	110,72
301	ОБЕД	Рагу с зеленым горошком и мяса птицы	160	8,60	9,62	10,05	165,25
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Салат из свеклы	50				
	ОБЕД	Кисель из повидла	180	0,05	0,00	10,58	40,30
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>647</b>	<b>17,8</b>	<b>17,34</b>	<b>78,91</b>	<b>542,49</b>
240	ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	100	13,87	10,39	15,58	210,54
351	ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	13	0,99	2,21	4,76	42,83
368	ПОЛДНИК	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
400	ПОЛДНИК	Какао с молоком	180	5,49	6,05	8,87	113,40
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>330</b>	<b>20,35</b>	<b>18,65</b>	<b>29,21</b>	<b>366,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1492</b>	<b>46,37</b>	<b>45,21</b>	<b>157,91</b>	<b>1220,31</b>
<b>День 4</b>							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	180	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	13,04	96,28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>11</b>	<b>12,54</b>	<b>44,59</b>	<b>329,15</b>
76	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	2,02	5,02	13,48	107,95
258	ОБЕД	Котлета из говядины	80	11,02	10,22	18,33	210,30
321	ОБЕД	Каша пшеничная	130	2,87	3,90	19,16	123,66
20	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0,77	4,04	2,20	48,76
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
491	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,00	0,00	7,97	30,29
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>657</b>	<b>19,12</b>	<b>23,62</b>	<b>73,5</b>	<b>585,34</b>
213	ПОЛДНИК	Яйца вареные	55	6,22	5,64	0,34	76,93
34	ПОЛДНИК	Салат из свеклы с зеленым горошком	50	3,32	2,21	9,95	71,57
701	ПОЛДНИК	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
457	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	8,00	31,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>325</b>	<b>11,2</b>	<b>8,05</b>	<b>27,95</b>	<b>222,4</b>

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1497	41,73	44,29	159,14	1191,89
<b>День 5</b>						
206	ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	165/10	10,05	7,97	35,81
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>440</b>	<b>13,5</b>	<b>11,51</b>	<b>63,09</b>
45	ОБЕД	Суп вермишелевый	180	1,57	5,26	10,93
298	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	160	13,07	11,65	12,98
70	ОБЕД	Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,40	0,05	0,85
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36
399	ОБЕД	Компот из сухофруктов	200	0,74	0,14	23,58
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>677</b>	<b>21,12</b>	<b>18,98</b>	<b>78,2</b>
460	ПОЛДНИК	Ватрушка	70	4,89	5,13	31,44
462	ПОЛДНИК	Йогурт	180	3,13	3,20	13,43
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>250</b>	<b>8,02</b>	<b>8,33</b>	<b>44,87</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1467</b>	<b>43,04</b>	<b>39,22</b>	<b>195,96</b>
<b>День 6</b>						
168.11	ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	180	6,14	7,67	26,23
1	ЗАВТРАК	Бугероды с маслом	35	2,19	5,64	12,83
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>8,47</b>	<b>13,31</b>	<b>47,28</b>
81	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	4,72	4,48	17,55
306	ОБЕД	Рыба с овощами	80	11,12	13,69	16,47
132	ОБЕД	Картофельное пюре	150	3,81	6,23	12,36
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36
491	ОБЕД	Компот из сухофруктов	180	0,00	0,00	7,97
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>647</b>	<b>24,58</b>	<b>25,16</b>	<b>81,92</b>
466	ПОЛДНИК	Печенье	60	4,94	3,96	35,26
401	ПОЛДНИК	Йогурт	180	7,38	2,70	10,62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>240</b>	<b>12,32</b>	<b>6,66</b>	<b>45,88</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1402</b>	<b>45,77</b>	<b>45,53</b>	<b>184,88</b>
<b>День 7</b>						
92	ЗАВТРАК	Суп молочный манный	180	5,04	5,31	14,71
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09
7	ЗАВТРАК	Сыр (порциями)	13	3,38	3,44	0,46
457	ЗАВТРАК	Какао с молоком	200	0,08	0,00	8,00
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>428</b>	<b>10,93</b>	<b>12,13</b>	<b>37,75</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>428</b>	<b>10,93</b>	<b>12,13</b>	<b>297,63</b>

158	ОБЕД	Борщ свекольник	180	5,09	3,62	18,22	126,23
301	ОБЕД	Котлета из куриного филе	80	8,60	9,62	10,05	165,25
165	ОБЕД	Макароны отварные	130	7,64	3,94	34,53	203,91
47	ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,05	0,00	10,58	40,30
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>677</b>	<b>26,2</b>	<b>21,83</b>	<b>97,96</b>	<b>692,58</b>
609	ПОЛДНИК	Блины	120	2,25	3,54	22,47	125,13
368	ПОЛДНИК	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	180	5,49	6,05	8,87	113,40
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>210</b>	<b>7,74</b>	<b>9,59</b>	<b>31,34</b>	<b>238,53</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1415</b>	<b>45,28</b>	<b>43,63</b>	<b>180,15</b>	<b>1283,74</b>
<b>День 8</b>							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	180	5,00	5,81	14,06	129,26
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
457	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,08	0,00	8,00	31,18
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>7,51</b>	<b>9,19</b>	<b>36,64</b>	<b>252,82</b>
82	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	180	2,21	2,20	15,62	91,51
304	ОБЕД	Плов из птицы	180	17,15	19,35	44,82	428,78
70	ОБЕД	Овощи натуральные свежие (помидоры)	50	0,40	0,05	0,85	6,50
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Сок фруктовый	180	0,22	0,04	15,05	59,99
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>647</b>	<b>24</b>	<b>22,28</b>	<b>98,36</b>	<b>693,88</b>
230	ПОЛДНИК	Сырники из творога	120	17,05	12,41	17,04	247,22
354	ПОЛДНИК	Сгущенное молоко	12	0,44	0,77	1,85	16,44
462	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	3,13	3,20	13,43	94,36
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>330</b>	<b>20,62</b>	<b>16,38</b>	<b>32,32</b>	<b>358,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1492</b>	<b>52,53</b>	<b>48,25</b>	<b>177,12</b>	<b>1351,72</b>
<b>День 9</b>							
94	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшениной)	180	5,33	5,62	16,97	140,49
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
459	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,14	0,00	8,22	33,62
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>415</b>	<b>7,9</b>	<b>9</b>	<b>39,77</b>	<b>266,49</b>
149	ОБЕД	Уха	180	5,08	5,53	16,90	139,50
255	ОБЕД	Гуляш из говядины	70	10,36	10,87	17,82	208,11
321	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,87	3,90	19,16	123,66
33	ОБЕД	Салат из капусты	50	0,71	3,05	4,18	46,92

701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
495	ОБЕД	Компот из яблок	200	0,05	0,00	10,58	40,30
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			677	23,09	23,99	90,66	665,99
483	ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	10,30	4,91	40,35	249,27
400	ПОЛДНИК	Чай с сахаром	200	5,49	6,05	8,87	113,40
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			260	15,79	10,96	49,22	362,67
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1452	47,19	44,03	192,75	1349,75
День 10							
185.5	ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	180	8,68	8,42	31,39	236,61
701.1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	64,08
6	ЗАВТРАК	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,30
465	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3,24	3,54	13,04	96,28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	14,35	15,34	59,01	425,27
368	ЗАВТРАК 2	Флоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47
58	ОБЕД	Суп с вермишелью	180	2,75	4,63	17,21	122,18
282	ОБЕД	Котлета из говядины	70	9,48	7,27	7,06	129,12
342	ОБЕД	Рагу овощное	150	5,46	8,22	20,07	176,19
701	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	42,72
700	ОБЕД	Хлеб ржаной	37	2,44	0,44	12,36	64,38
399	ОБЕД	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,14	23,58	99,00
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			617	20,87	20,7	80,28	590,87
215	ПОЛДНИК	Печенье	60	11,77	14,26	2,22	184,46
47	ПОЛДНИК	Йогурт	180	0,80	4,01	2,56	49,79
701	ПОЛДНИК	Флоды и ягоды свежие	100	1,58	0,20	9,66	42,72
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			390	14,23	18,47	22,44	308,15
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1522	49,85	54,91	171,53	1371,29

Справка разработана на основании данных, полученных в результате обследования / Подл. Релькина  
М.Д. Мельникова в г.А. Тульская с. - М.Д.Д.Д. в д.д. 2015 - 640 с.