

Утверждаю:
Заведующий МКДОУ д/с №3 пгт Нагорск

Н.Д. Крильо
Приказ от 28.02.2025 № 4

Примерное двухнедельное меню

**для детей МКДОУ детский сад №3 пгт Нагорск,
разработанное на основании:**

1. Сборника технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях (Екатеринбург 2011г.)
2. Сборника технических нормативов – Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2010
3. Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: .С.К., 2005
4. Сборника технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания г.Уфа 2014г

Меню разработано в соответствии с СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

с 03.03. 2025 г. по 29.08.2025 г.



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюд в гр.		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				Б	Ж	У		
		2 – 3 г.	3 – 7 лет	2 – 3 г / 3 – 7 л	2 – 3 г / 3 – 7 л.	2 – 3 г. / 3 – 7 л	2 – 3 г / 3 – 7 л	
Неделя 1								
1 день								
завтрак	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	180	4,5 / 5,4	4,4 / 5,2	31,7 / 38,1	186 / 223	7/4
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	50/5/20	4,9 / 6,7	6,2 / 8,4	14,2 / 19,3	133 / 181	2/13
	Чай с лимоном	150	180	0,1 / 0,1	0,01 / 0,01	6,7 / 8,1	26 / 32	11/10
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4 / 0,4	0,4 / 0,4	9,8 / 9,8	47 / 47	847
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		455	535	10,4 / 12,9	12,2 / 15,5	50,7 / 62,2	358 / 442	
обед	Салат из отварной свеклы с р/маслом	40	60	0,5 / 0,8	3,3 / 5,0	2,7 / 4,1	43 / 64	20/1
	Рассольник со сметаной	150	180	1,1 / 1,3	2,0 / 2,4	7,0 / 8,4	51 / 61	9/2
	Биточки (котлеты) из мяса говядины паровые	50	70	7 / 10	7/9,7	3,8/4,5	104 / 145	14/8
	Капуста тушеная	100	130	2,3 / 3,0	2,0 / 2,5	9,0 / 11,7	63 / 81	8/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,5 / 0,6	0,02 / 0,03	16,0 / 19,0	64 / 77	5/10
Итого за обед		520	670	12,7 / 17,8	15,3 / 21	44,3 / 57,5	362 / 491	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	200	5,0 / 5,6	5,8 / 6,4	7,7 / 8,5	104 / 115	698
	Печенье	30	50	4,4 / 5,1	6 / 6,9	44,1 / 51,5	240 / 280	
Итого за полдник		210	250	9,9 / 10,7	11,8 / 13,3	51,8 / 60,0	344 / 395	
Итого за день		1185	1455	33 / 41,4	39 / 50	147 / 180	1064 / 1328	
2 день								
завтрак	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	150	180	5 / 6,5	5,6 / 6,7	20 / 29,8	152 / 194	8/4
	Какао с молоком	150	180	2,9 / 3,5	2,6 / 3,1	17,2 / 20,6	101 / 121	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	30/5/10	50/5/10	4,9 / 7,1	6,6 / 8,1	14,1 / 17,2	137 / 197	4/13
2 завтрак	Банан	100	100	1,5 / 1,5	0,5 / 0,5	21 / 21	96 / 96	006
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		445	525	19,3 / 24,2	17,5 / 21,5	85,9 / 100,4	599 / 717	
обед	Салат из свежих огурцов с растит. маслом	40	60	0,3 / 0,4	4,0 / 6,0	0,9 / 1,3	40 / 60	14/1

	Суп овощной с мясными фрикадельками со смет	150	180	3,8 / 4,6	9,2 / 11,1	10,3 / 12,4	141 / 169	15/2
	Тефтели рыбные в соусе	80	100	8,5/ 10,2	4,6/ 5,6	8/ 10	109/ 142	11/7
	Каша рисовая рассыпчатая	100	130	3 / 3,7	3 / 3,4	32 / 37,1	158 / 197	45/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4 / 0,44	0,02 / 0,02	13,7 / 16,4	54 / 65	6/10
	Итого за обед	550	700	15,5 / 21,3	18,2 / 23,7	62,2 / 81	477 / 624	
полдник	Яйца вареные	40	40	5,1 / 5,1	4,6 / 4,6	0,3 / 0,3	63 / 63	424
	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Хлеб пшеничный	25	30	1,7 / 2,0	0,2 / 0,2	12,5 / 15,0	60 / 72	
	Итого за полдник	245	270	6,8 / 7,1	4,8 / 4,8	20,9 / 24,3	155 / 170	
	Итого за день	1240	1495	42 / 53	41 / 50	169 / 206	1231 / 1511	
3 день								
завтрак	Запеканка из творога	120	150	20,0 / 25,0	11,5 / 14,4	16,0 / 20,0	250 / 313	9/5
	Соус фруктовый (повидлю)	30	30	0,03 / 0,03	0,02 / 0,02	4,6 / 4,6	18 / 18	
	Чай с молоком	150	180	1,1 / 1,3	1,1 / 1,3	8,4 / 10,1	46 / 55	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	50/10	3,2 / 3,9	6,4 / 7,7	19,5 / 23,4	151 / 181	1/13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8 / 0,9	0	15,9 / 19,1	71 / 85	3
	Итого за завтрак (включая 2 завтрак)	500	600	13,2 / 15,7	9,8 / 11,5	64,4 / 76,8	402 / 481	
обед	Салат из б/капусты с морковью и раст./маслом	40	60	0,6 / 0,8	3,3 / 5,0	2,7 / 4,1	43 / 64	5/1
	Суп картофельный с бобовыми	150	180	3,1 / 3,8	3,0 / 3,6	12 / 14,2	88 / 106	17/2
	Гренки	10	20	0,9 / 1,7	0,1 / 0,2	5,3 / 10,71	26 / 52	34/2
	Бефстроганов из отв. мяса гов.	60	70	9,6 / 11,2	9,5 / 11	3,4 / 4	138 / 161	7/8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5 / 4,6	2,5 / 3,3	21 / 28	125 / 163	43/3
	Хлеб ржаной	15	25	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	13,0 / 15,5	51 / 61	631
	Итого за обед	525	665	18,9 / 24,3	18 / 22,6	65,9 / 90,6	505 / 668	
полдник	Молоко	180	200	4,7 / 5,8	4,8 / 5,0	8,6 / 9,6	97 / 108	965
	Вафли	30	50	0,8 / 1,4	1,0 / 1,6	22,9 / 38,1	105 / 174	
	Итого за полдник	210	250	5,5 / 7,2	5,8 / 6,6	31,5 / 47,7	202 / 282	
	Итого за день	1235	1515	37 / 47	34 / 41	162 / 215	1109 / 1431	

4 день

завтрак	Суп молочный с лапшой	150	180	3 / 3,1	3 / 3,3	9 / 11	71 / 86	21/2
	Чай с лимоном	150	180	0,1 / 0,1	0,01 / 0,01	6,7 / 8,1	26 / 32	11/10
	Бутерброд с повидлом	40/20	50/20	1,2 / 1,4	1,8 / 2,1	13,5 / 15,8	50 / 58	2
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4 / 0,4	0,4 / 0,4	9,8 / 9,8	47 / 47	847
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		460	530	9,4 / 11,5	10,7 / 13,4	41,4 / 50,2	297 / 369	
обед	Икра морковная	30	50	0,7 / 1,1	2,2 / 3,6	3,1 / 5,1	34 / 56,7	78
	Щи из св. капусты со сметаной	150	180	1,2 / 1,4	1,9 / 2,3	5,0 / 6,0	42 / 50	30/2
	Ежики мясные	60	80	4 / 5,5	7,3 / 9,7	12 / 16	136 / 182	157
	Соус молочный	20	50	0,4 / 1,0	1,2 / 3,0	1,3 / 3,3	17 / 43	1/11
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из кураги с изюмом	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	14 / 18,4	53 / 71	4/10
Итого за обед		440	600	12,6 / 16,9	16,5 / 23,3	61,6 / 77,1	410 / 575	
полдник	Сок фруктовый	180	200	0,9 / 1,0	0	19,1 / 21,2	85 / 94	3
	Булочка творожная	60	60	7,4 / 7,4	7,9 / 7,9	28 / 28	214 / 214	2/12
Итого за полдник		240	260	9,9 / 10	6,8 / 6,8	42,4 / 44,5	277 / 286	
Итого за день		1140	1390	32 / 38	34 / 44	145 / 172	984 / 1230	

5 день

завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	4 / 4,8	4 / 4,6	21 / 24,7	134 / 160	5/4
	Какао с молоком	150	180	2,9 / 3,5	2,6 / 3,1	17,2 / 20,6	101 / 121	14/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	50/10	6,1 / 7,3	3,6 / 4,3	17,5 / 21,0	130 / 156	3/13
2 завтрак	Банан	100	100	1,5 / 1,5	0,5 / 0,5	21 / 21	96 / 96	006
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		450	520	13,1 / 15,5	15,5 / 18,3	79,7 / 91,6	512 / 604	
обед	Салат из св. помидор с р/маслом	40	60	0,4 / 0,6	3,9 / 5,9	1,3 / 2,0	43 / 65	15/1
	Борщ со сметаной и курой	150/10/10	180/10/10	6,8 / 9,0	4,6 / 9,3	26 / 35	98 / 130	170
	Суфле из мяса кур паровое	50	70	1,0 / 14,0	11,0 / 16,0	2,2 / 3,1	150 / 211	8/9
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,7 / 4,6	3,2 / 4,0	16,0 / 20,0	109 / 137	3/4
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из яблок и чернослива	150	180	0,2 / 0,3	0,03 / 0,04	9,0 / 13,5	53 / 63	3/10
Итого за обед		560	710	21,9 / 29,4	23,3 / 36,3	56 / 79,1	463 / 639	
полдник	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Печенье	30	50	4,4 / 5,1	6 / 6,9	44,1 / 51,5	240 / 280	

Итого за полдник		210	250	0,4 / 0,4	1,8 / 1,8	21,6 / 22,5	90 / 93	
Итого за день		1220	1480	35 / 45	41 / 56	157 / 193	1065 / 1336	
Неделя 2								
6 день								
завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	180	5,0 / 5,9	4,5 / 5,4	23 / 28	155 / 185	11/4
	Чай с молоком	150	180	1,1 / 1,3	1,1 / 1,3	8,4 / 10,1	46 / 55	12/10
	Хлеб пшеничный с маслом и яйцом	30/5/20	50/5/20	4,9 / 6,7	6,2 / 8,4	14,2 / 19,3	133 / 181	2/13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8 / 0,9	0	15,9 / 19,1	71 / 85	3
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		505	615	14,2 / 16,8	10,3 / 12,3	66,4 / 80,1	423 / 506	
обед	Салат из отварной свеклы с р/маслом	40	60	0,5 / 0,8	3,3 / 5,0	2,7 / 4,1	43 / 64	20/1
	Суп молочный картофельный	150	180	1,9 / 2,3	2 / 2,3	8,8 / 10,6	61,5 / 73	25/2
	Гренки	10	20	0,9 / 1,7	0,1 / 0,2	5,3 / 10,71	26 / 52	34/2
	Плов из мяса говядины	150	180	13,0 / 15,0	13,0 / 15,0	31,0 / 34,6	314 / 349	4/8
	Хлеб ржаной	15	25	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из чернослива и изюма	150	180	0,5 / 0,6	0,02 / 0,03	16,0 / 19,0	64 / 77	5/10
Итого за обед		515	645	18,5 / 22,5	20,1 / 24,5	66,7 / 81,6	542 / 654	
полдник	Кисломолочный продукт (йогурт)	180	200	5,0 / 5,6	5,8 / 6,4	7,7 / 8,5	104 / 115	698
	Хлеб пшеничный	30	50	2,0 / 3,3	0,2 / 0,3	15,0 / 25,0	72 / 120	
Итого за полдник		210	250	7,0 / 8,9	6,0 / 6,7	22,7 / 33,6	176 / 235	
Итого за день		1230	1510	40 / 48	36 / 44	156 / 195	1141 / 1395	
7 день								
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, гречневая крупа)	150	180	3,8 / 4,6	4,4 / 5,3	18,5 / 22,2	129 / 155	18/4
	Чай с лимоном	150	180	0,1 / 0,1	0,01 / 0,01	6,7 / 8,1	26 / 32	11/10
	Хлеб пшеничный с маслом и сыром	40/5/10	50/5/10	4,9 / 7,1	6,6 / 8,1	14,1 / 17,2	137 / 197	4/13
2 завтрак	Яблоко	100	100	0,4 / 0,4	0,4 / 0,4	9,8 / 9,8	47 / 47	847
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		455	525	25,4 / 32,6	18,5 / 22,9	51,2 / 59,7	478 / 607	
обед	Горошек зеленый с яйцом	30	40	2,2 / 2,9	1,7 / 2,3	1,8 / 2,4	32 / 42	2/1
	Суп с рыбными консервами	150	180	5,2 / 6,0	5,0 / 6,0	8,6 / 10,3	100 / 120	87
	Гуляш из мяса говядины	60	70	9 / 10,4	9,4 / 11	2,8 / 3,3	132 / 154	11/8
	Макаронные изделия отварные	100	130	3,5 / 4,6	2,5 / 3,3	21 / 28	125 / 163	43/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из сухофруктов	150	180	0,4 / 0,44	0,02 / 0,02	13,7 / 16,4	54 / 65	6/10

Итого за обед		520	650	12,8 / 15,9	15,9 / 20,5	35,1 / 46,2	335 / 433	
полдник	Молоко	180	200	4,7 / 5,8	4,8 / 5,0	8,6 / 9,6	97 / 108	965
	Пирог открытый с повидлом	60	70	3,7 / 4,3	1,9 / 2,2	33,0 / 38,0	165 / 192	459
Итого за полдник		210	250	6,5 / 8,8	6,3 / 7,4	31,3 / 47,5	208 / 292	
Итого за день		1185	1425	45 / 57	41 / 51	118 / 153	1021 / 1332	
8 день								
завтрак	Запеканка из творога	120	150	20,0 / 25,0	11,5 / 14,4	16,0 / 20,0	250 / 313	9/5
	Соус фруктовый (повидлю)	30	30	0,03 / 0,03	0,02 / 0,02	4,6 / 4,6	18 / 18	
	Какао с молоком	150	180	2,9 / 3,5	2,6 / 3,1	17,2 / 20,6	101 / 121	14/10
	Хлеб пшеничный с маслом	40/10	50/10	3,2 / 3,9	6,4 / 7,7	19,5 / 23,4	151 / 181	1/13
2 завтрак	Банан	100	100	1,5 / 1,5	0,5 / 0,5	21 / 21	96 / 96	006
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		450	520	10,1 / 11,8	8,9 / 10,4	74,7 / 84,4	393 / 450	
обед	Икра морковная	30	50	0,7 / 1,1	2,2 / 3,6	3,1 / 5,1	34 / 56,7	78
	Суп крестьянский с крупой со сметаной	150	180	1,3/ 1,6	3,3/ 3,9	7,6/ 9,1	66/ 79	31/2
	Жаркое по-домашнему	140	200	5,5 / 7,8	5,5 / 7,9	25,0 / 36,3	183/ 261	436
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из свежих плодов	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	13,0 / 15,5	51 / 61	631
Итого за обед		500	660	12,6 / 17,5	14,6 / 19,8	56,5 / 75,9	412 / 557	
полдник	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Баранка	40	50	0,3 / 0,36	0,51 / 0,64	28,1 / 35,1	127 / 159	
Итого за полдник		220	250	8,8 / 9,8	8,1 / 9,4	36,1 / 37,4	255 / 281	
Итого за день		1170	1430	31 / 39	32 / 40	167 / 198	1060 / 1288	
9 день								
завтрак	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	180	4 / 4,8	4 / 4,6	21 / 24,7	134 / 160	5/4
	Чай с молоком	150	180	1,1 / 1,3	1,1 / 1,3	8,4 / 10,1	46 / 55	12/10
	Бутерброд с повидлом	40/20	50/20	1,2 / 1,4	1,8 / 2,1	13,5 / 15,8	50 / 58	2
2 завтрак	Груша	100	100	0,4 / 0,4	0,3 / 0,3	10,3 / 10,3	47 / 47	847
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		460	530	14,2 / 16,8	10,3 / 12,3	66,4 / 80,1	423 / 506	
обед	Салат из св/капусты с растительным маслом	40	60	0,7 / 1,0	2,7 / 4,0	4,3 / 6,4	43 / 65	17/1
	Свекольник со сметаной	150	180	1,3 / 1,6	3,3 / 4,0	8,0 / 10,0	70/ 83	5/2

	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	50	75	7 / 10,5	7,8 / 11,7	9 / 13,7	134,7/ 202,5	288/355
	Каша гречневая вязкая	120	150	3,7 / 4,6	3,2 / 4,0	16,0 / 20,0	109 / 137	3/4
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из кураги с изюмом	150	180	0,2 / 0,3	0,01 / 0,01	14 / 18,4	53 / 71	4/10
Итого за обед		540	695	10,6 / 13,6	15,2 / 19,3	58,5 / 76,9	421 / 544	
полдник	Сок фруктовый	180	200	0,9 / 1,0	0	19,1 / 21,2	85 / 94	3
	Омлет запеченый или паровой	60	70	5,9 / 6,8	7,9 9,2	1,0 / 1,2	98 / 115	2/6
	Хлеб пшеничный	30	30	2,0 / 2,0	0,2 / 0,2	15,0 / 15,0	72 / 72	
Итого за полдник		270	300	0,3 / 0,4	0,5 / 0,65	36,2 / 44,1	159 / 194	
Итого за день		1270	1525	25 / 31	26 / 32	161 / 201	1003 / 1244	
10 день								
завтрак	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	150	180	3,7 / 4,5	4,4 / 5,3	19,0 / 23	131 / 158	16/4
	Чай	180	200	0,03 / 0,04	0,01 / 0,01	8,1 / 9,0	32 / 35	10/10
	Хлеб пшеничный с сыром	40/10	50/10	6,1 / 7,3	3,6 / 4,3	17,5 / 21,0	130 / 156	3/13
2 завтрак	Сок фруктовый	150	180	0,8 / 0,9	0	15,9 / 19,1	71 / 85	3
Итого за завтрак (включая 2 завтрак)		530	620	8,4 / 10,1	12,2 / 14,6	57,2 / 66,8	375 / 441	
обед	Салат из свежих помидоров и огурцов с раст./маслом	40	60	0,3 / 0,4	4,0 / 5,9	1,0 / 1,4	43 / 65	18/1
	Суп –лапша на курином бульоне	150	180	1,4 / 1,7	2,1 / 2,5	8,0 / 10,0	59 / 70	20/2
	Котлеты, биточки рубленые из птицы	60	70	3,0 / 3,5	4,2 / 4,9	9,0 / 10,6	88 / 102	172
	Рагу из овощей с соусом молочным	100	130	2/ 3	3,5/ 4,6	10/ 13,0	79 / 103	19/3
	Хлеб ржаной	30	50	1,5 / 2,5	0,3 / 0,5	7,5 / 12,5	40 / 67	
	Компот из яблок и чернослива	150	180	0,2 / 0,3	0,03 / 0,04	9,0 / 13,5	53 / 63	3/10
Итого за обед		530	670	10,7 / 15,1	10,8 /14,7	51,3 / 74,7	378 / 516	
полдник	Молоко	180	200	4,7 / 5,8	4,8 / 5,0	8,6 / 9,6	97 / 108	965
	Пряники	30	50	1,8 / 3,0	1,5 / 2,4	22,7 / 37,9	111 / 184	
Итого за полдник		240	270	8,4 / 10,1	6,7 / 7,2	41,6 / 47,6	262 / 300	
Итого за день		1300	1560	27 / 35	30 / 37	150 / 189	1015 / 1257	