Согласовано: заведующий

Детского сада № 41

_____Н.В. Дубровина

Утверждаю: директор

ООО «Комбинат Общественного Питания»

_____О.Ю Козырева

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 3-7 лет

Дошкольных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	45	7,5	5	24,62	176,7	1 579
	Каша ячневая жидкая с маслом	200	7,2	7	27,05	254,1	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		425	14,7	12	51,67	430,8	
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками	50	0,69	8	4,61	87,7	1 520
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 524
	Биточки паровые	70	9,56	16	6,44	212,2	1 552
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Кисель из кураги	180	1,02		28,58	118,4	1 558
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	60,9	1148
Итого за Обед		690	24,09	31	100,32	777,3	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Котлета картофельная с морковью	150	4,01	6	23,95	164,2	1173
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	60,9	1148
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		615	27,14	26	94,73	714,2	
Итого за день		1730	65,93	69	246,72	1922,3	

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7лет года 2026 г **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	180	6,85	5	28,52	201	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		430	16,28	11	55,66	433	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Суп-лапша на куринном бульоне	180	7,7	10	10	159	1 525
	Суфле из рыбы	80	10,02	7,3	11,65	142,3	1 541
	Капуста тушенная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		670	26,47	23,3	85,11	628,8	
Полдник							
	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1488
	Запеканка из творога с рисом	170	18,96	16	27,53	332,6	1297
	Соус сладкий из повидла	50	0,06	6,66	16,7	65,33	903
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	4,35	4	24	95	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		440	24,89	26,66	78,07	539,93	
Итого за день		1 540	67,64	60,96	218,84	1 601,73	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ3-7 лет года 2026 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом	180	6,47	7	28,61	218,3	262
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	12,79	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	14,34	15	69,25	438,7	
Обед							
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	570
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Компот из свежих плодов	180	0,1		21,49	89,2	1 553
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		665	17,64	20	88,47	702,8	
Полдник							
	Фрикадельки из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1061
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		455	25,47	14	110,16	703,8	
Итого за день		1 520	57,45	49,00	267,88	1 845,30	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ3-7 летгода 2026 г **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша ячневая жидкая с маслом	180	5,16	6	24,35	171	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		400	7,3	14	37,14	315,3	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Свекольник со сметаной	180	0,07	2	17,03	98,4	1033
	Колбаска витаминная	70	15,55	5	5,05	168	1028
	Пюре картофельное	130	2,82	5	19,09	127,4	312
	Кисель из вишни	200	0,14		27,48	110,8	1 557
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1	9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		685	23,01	13	90,41	616,8	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 586
	Чай без сахара	180					10,18
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	70	4,85	4	27,3	172,7	1 595
Итого за Полдник		610	32,62	26	74,22	672,1	
Итого за день		1 695	62,93	53,00	201,77	1 604,20	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	45	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5,41	7	22,7	180,2	1 519
	Чай с молоком сгущенным	180	2,15	1	15,5	84	1 594
Итого за Завтрак		405	14,23	13	60,08	421,3	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	7	3,7	48,5	1 523
	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 527
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,42	4,63	23,32	142	1 560
	Сок натуральный	180	0,4		20,16	124,2	707
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		675	29,04	25,63	78,79	656	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	150	2,77	5	10,79	97,8	1 562
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Ватрушки (с творогом)	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		485	31,88	20	57,23	532,7	
Итого за день		1 565	75,15	58,63	196,10	1 610,00	

Рацион: Меню Каменск -Уральский ДОУ 3-7 лет года 202(**Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,47	5	15,3	178,4	1284
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		450	17,63	13	46,68	420,2	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,2	4	14,28	103,8	139
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 541
	Соус сметанный	30	0,42	1	1,76	22,2	1 538,01
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		695	25,77	18	93,68	665,7	
Полдник							
	Печень тушенная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1545
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Компот из свежих плодов	180	0,1		21,49	89,2	1 553
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		575	16,17	13	67,6	459,1	
Итого за день		1 720	59,57	44,00	207,96	1 545,00	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша манная жидкая с маслом	200	5,75	7	30,49	207,2	852
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
Итого за Завтрак		420	16,1	16	67,72	470,2	
Обед							
	Горошек зеленный отварной	50	1,49	3	19,79	41,7	819,02
	Свекольник со сметаной	180	2,07	2	17,03	98,4	1033
	Котлеты рубленые	70	6,86	21	9,59	256,1	1 566
	Рагу из овощей	150	2,4	11,5	13,55	165,49	959,03
	Компот из свежих плодов	180	0,18		15,48	63	1 553
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		685	16,83	37,5	95,3	723,89	
Полдник							
	Макаронные изделия отварные с сыром	180	10,35	8	41,55	286,6	769,12
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		595	21,02	14	91,29	584,9	
Итого за день		1 700	53,95	67,50	254,31	1 778,99	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом	180	6,47	7	28,61	218,3	262
	Чай без сахара	180					10,18
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1142
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 585
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		440	13,09	13	47,89	384,3	
Обед							
	Винегрет овощной без соленного огурца	50	0,76	6	4,68	75,5	1112
	Суп крестьянский с крупой,сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1058
	Фрикадельки из птицы	70	12,56	1	6,02	83,1	1544
	Капуста тушенная	130	3,42	5	17,21	120,9	999
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		670	23,22	17	90,44	601,9	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	24,96	6,65	19,91	240,33	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		510	39,24	17,65	74,63	623,13	
Итого за день		1 620	75,55	47,65	212,96	1 609,33	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 202(**Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша гречневая жидкая с маслом	180	6,48	8	30,24	216	823
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
Итого за Завтрак		400	16	13	66,48	464,1	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,64	1	14,92	74,9	1027
	Суп-лапша на куринном бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 525
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	1 541
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Напиток из сока	180	0,54		19,06	76,4	699,01
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		670	27,06	17	105,4	699,7	
Полдник							
	Пудинг-творожно манный	170	25,47	16	27,22	358,9	1073
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	3,6	10,02	39,2	903
	Чай без сахара	180					10,18
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Итого за Полдник		440	33,36	23,6	66,99	581,7	
Итого за день		1 510	76,42	53,60	238,87	1 745,50	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5,41	7	22,7	180,2	1 519
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		440	16,31	24	51,12	493,2	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1030
	Суфле из печени	80	16,1	6	2,2	123	1 561
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	332
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		680	28,96	15	90,73	621,1	
Полдник							
	Омлет с капустой	180	13,7	15	30,18	321,5	961
	Чай с молоком сгущенным	180	2,58	1,2	18,6	100,8	1 594
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		565	19,55	17,2	79,81	569,5	
Итого за день		1 685	64,82	56,20	221,66	1 683,80	
Итого за период		16 285	659,41	559,54	2 267,07	16 946,15	
Среднее значение за период		1 628,50	65,94	55,95	226,71	1 694,62	

Составил _____ Клочкова М.В. Утвердил _____