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

Компенсирующей направленности

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	120	3,43	5	20,53	140,8	1173
	Чай без сахара	150					10,18
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1148
	Пирожки печеные с капустой	60	4,16	5	21,6	151,2	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		535	25,21	24	84,37	648,2	
Итого за день		1650	64	67	236,36	1856,3	

(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	30	0,38	2	1,97	21,6	1488
	Запеканка из творога с рисом	150	16,73	14	24,29	293,5	1297
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	4	10,02	39,2	903
	Сок фруктовый	200	0,4		16,8	103,5	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
Итого за Полдник		400	18,69	18	60,95	483,2	
Итого за день		1 500	61,44	52,30	201,72	1 545,00	

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	50	6,41	5	4,21	110,4	1061
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	120	6,9	3,69	31,08	187,48	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		435	23,6	12,69	106,68	666,28	
Итого за день		1 500	55,58	47,69	264,40	1 807,78	

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	170	23,14	18	24,87	355,3	1 574
	Повидло	15	0,01		2,46	10,1	1 586
	Чай без сахара	150					10,18
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	60	4,16	4	23,4	148	1 595
Итого за Полдник		525	27,83	23	63,47	574,5	
Итого за день		1 610	58,14	50,00	191,02	1 506,60	

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	120	2,22	4	8,63	78,2	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	20	1,52	0	9,84	47	1 580
Итого за Полдник		450	30,95	19	52,61	501,3	
Итого за день		1 530	74,22	57,63	191,48	1 578,60	

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	60	7,64	6	2,18	89,5	1545
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1148
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		485	12,41	11	52,52	356,4	
Итого за день		1 630	55,81	42,00	192,88	1 442,30	

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	130	7,47	6	30,01	207	769,12
	Кефир, снежок, йогурт	180	4,35	4	6	79,5	386
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1148
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		535	16,61	11	76,88	480,7	
Итого за день		1 640	49,54	64,50	239,90	1 674,79	

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	120	15,02	4	19,98	144,5	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	25	1,65		8,35	43,5	1148
Итого за Полдник		395	26,74	15	60,73	459,8	
Итого за день		1 505	63,05	45,00	199,06	1 446,00	

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	130	19,47	12	20,82	274,5	1073
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	3,6	10,02	39,2	903
	Чай без сахара	150					10,18
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Итого за Полдник		370	27,36	19,6	60,59	497,3	
Итого за день		1 440	70,42	49,60	232,47	1 661,10	

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	130	9,9	11	21,8	232,2	961
	Чай с молоком сгущенным	160	2,15	1	15,5	84	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		495	15,32	13	68,33	463,4	
Итого за день		1 615	60,59	52,00	210,18	1 577,70	
Итого за период		15 620	612,79	527,72	2 159,47	16 096,17	
Среднее значение за период		1 562,00	61,27	52,77	215,94	1 609,61	

Составил _____ Клочкова М.В.

Утвердил _____