

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			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>14,7</b>	<b>12</b>	<b>51,67</b>	<b>430,8</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>24,09</b>	<b>31</b>	<b>100,32</b>	<b>777,3</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>535</b>	<b>25,21</b>	<b>24</b>	<b>84,37</b>	<b>648,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1650</b>	<b>64</b>	<b>67</b>	<b>236,36</b>	<b>1856,3</b>		

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>430</b>	<b>16,28</b>	<b>11</b>	<b>55,66</b>	<b>433</b>	
Обед	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Суп-лапша на курином бульоне	180	7,7	10	10	159	1 525
	Суфле из рыбы	80	10,02	7,3	11,65	142,3	1 541
	Капуста тушеная	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>26,47</b>	<b>23,3</b>	<b>85,11</b>	<b>628,8</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>18,69</b>	<b>18</b>	<b>60,95</b>	<b>483,2</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>61,44</b>	<b>52,30</b>	<b>201,72</b>	<b>1 545,00</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>14,34</b>	<b>15</b>	<b>69,25</b>	<b>438,7</b>	
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>17,64</b>	<b>20</b>	<b>88,47</b>	<b>702,8</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>23,6</b>	<b>12,69</b>	<b>106,68</b>	<b>666,28</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 500</b>	<b>55,58</b>	<b>47,69</b>	<b>264,40</b>	<b>1 807,78</b>		

(лист 4)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,3</b>	<b>14</b>	<b>37,14</b>	<b>315,3</b>		
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>23,01</b>	<b>13</b>	<b>90,41</b>	<b>616,8</b>	
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>525</b>	<b>27,83</b>	<b>23</b>	<b>63,47</b>	<b>574,5</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 610</b>	<b>58,14</b>	<b>50,00</b>	<b>191,02</b>	<b>1 506,60</b>		

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		405	14,23	13	60,08	421,3	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		675	29,04	25,63	78,79	656	
<b>Полдник</b>							
	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
<b>Итого за Полдник</b>		450	30,95	19	52,61	501,3	
<b>Итого за день</b>		1 530	74,22	57,63	191,48	1 578,60	

(лист 6)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	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
<b>Итого за Завтрак</b>		450	17,63	13	46,68	420,2	
<b>Обед</b>							
	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
<b>Итого за Обед</b>		695	25,77	18	93,68	665,7	
<b>Полдник</b>							
	Печень тушеная 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
<b>Итого за Полдник</b>		485	12,41	11	52,52	356,4	
<b>Итого за день</b>		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			Энергетическая 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16,1</b>	<b>16</b>	<b>67,72</b>	<b>470,2</b>	
Обед							
	Горошек зеленый 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
<b>Итого за Обед</b>		<b>685</b>	<b>16,83</b>	<b>37,5</b>	<b>95,3</b>	<b>723,89</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>535</b>	<b>16,61</b>	<b>11</b>	<b>76,88</b>	<b>480,7</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 640</b>	<b>49,54</b>	<b>64,50</b>	<b>239,90</b>	<b>1 674,79</b>	

(лист 8)

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

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная 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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>13,09</b>	<b>13</b>	<b>47,89</b>	<b>384,3</b>	
Обед							
	Винегрет овощной без соленого 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 тушеная	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>670</b>	<b>23,22</b>	<b>17</b>	<b>90,44</b>	<b>601,9</b>	
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	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>395</b>	<b>26,74</b>	<b>15</b>	<b>60,73</b>	<b>459,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 505</b>	<b>63,05</b>	<b>45,00</b>	<b>199,06</b>	<b>1 446,00</b>	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>66,48</b>	<b>464,1</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,64	1	14,92	74,9	1027
	Суп-лапша на курином 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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>670</b>	<b>27,06</b>	<b>17</b>	<b>105,4</b>	<b>699,7</b>	
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>	<b>27,36</b>	<b>19,6</b>	<b>60,59</b>	<b>497,3</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 440</b>	<b>70,42</b>	<b>49,60</b>	<b>232,47</b>	<b>1 661,10</b>		

(лист 10)

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>16,31</b>	<b>24</b>	<b>51,12</b>	<b>493,2</b>	
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>680</b>	<b>28,96</b>	<b>15</b>	<b>90,73</b>	<b>621,1</b>		
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>495</b>	<b>15,32</b>	<b>13</b>	<b>68,33</b>	<b>463,4</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1 615</b>	<b>60,59</b>	<b>52,00</b>	<b>210,18</b>	<b>1 577,70</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>15 620</b>	<b>612,79</b>	<b>527,72</b>	<b>2 159,47</b>	<b>16 096,17</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 562,00</b>	<b>61,27</b>	<b>52,77</b>	<b>215,94</b>	<b>1 609,61</b>		

Составил  Ключкова М.В.Утвердил 

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 74622892844150726796523337175507594912532816835

Владелец Дубровина Наталья Владимировна

Действителен с 25.06.2025 по 25.06.2026