

Согласовано: заведующий

Детского сада № 41



Н.В. Дубровина

Утверждаю: директор

ООО «Комбинат Общественного Питания»



О.Ю. Козырева

## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 1-3 года

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 Ясли 1-3 года 2026      Неделя: 1      День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброд с сыром	40	6,66	4,5	21,88	122,1	1 579
	Каша ячневая жидкая с маслом	150	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	160					10,18
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>	<b>9,57</b>	<b>7,5</b>	<b>41,7</b>	<b>240,7</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с яблоками	40	0,57	2	3,34	37,5	1 520
	Суп-пюре из гороха	150	1,2	3	7,68	66,6	1 524
	Биточки паровые	60	8,19	14	5,52	181,9	1 552
	Пюре картофельное	120	2,45	4	16,35	109,8	1 542
	Кисель из кураги	150	0,67		21,44	88,8	1 558
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>16,63</b>	<b>23</b>	<b>74,98</b>	<b>586,9</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>1455</b>	<b>51,41</b>	<b>54,5</b>	<b>201,05</b>	<b>1475,8</b>	

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 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	150	4,22	4	23,76	145,7	235,05
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37		11,97	75,8	1 516
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>	<b>13,17</b>	<b>10</b>	<b>46,29</b>	<b>336,7</b>	
Обед	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Суфле из рыбы	70	9,28	7	11,12	140,9	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 ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>	<b>22,58</b>	<b>21</b>	<b>66,16</b>	<b>549,5</b>	
Полдник	Морковь отварная	30	0,38	2	1,97	21,6	1488
	Запеканка творожная с рисом	150	16,73	14	24,29	293,5	1297
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	4	10,02	39,2	903
	Кисель с витаминами "Витошка"	180	4,35	4	21,6	855	504
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
<b>Итого за Полдник</b>		<b>410</b>	<b>23,02</b>	<b>24</b>	<b>67,72</b>	<b>1256,3</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 360</b>	<b>58,77</b>	<b>55,00</b>	<b>180,17</b>	<b>2 142,50</b>	

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 Неделя: 1 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182	262
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	88,2	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>350</b>	<b>12,65</b>	<b>13</b>	<b>61,92</b>	<b>384,7</b>	
Обед	Маринад овощной	30	0,29	2	2,48	38,4	570
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,14	4	5,48	79,5	124
	Суфле из печени	60	7	4	0,06	128	866
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	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>560</b>	<b>15,5</b>	<b>18</b>	<b>74,84</b>	<b>588,2</b>	
Полдник	Фрикадельки из мяса птицы	50	6,41	5	4,27	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>106,74</b>	<b>666,28</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1 345</b>	<b>51,75</b>	<b>43,69</b>	<b>243,50</b>	<b>1 639,18</b>		

(лист 4)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2026 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	150	2,91	3	19,82	118,6	1 507
	Чай без сахара	160					10,18
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,05</b>	<b>11</b>	<b>32,61</b>	<b>262,9</b>	
Обед	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Колбаска витаминная	60	13,33	3	4,33	144	1028
	Пюре картофельное	120	2,61	4	17,62	117,6	312
	Кисель из вишни	150	0,11		20,61	83,1	1 557
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1	9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	20	1,7	1	9,7	51,8	1148
	<b>Итого за Обед</b>	<b>550</b>	<b>21,36</b>	<b>11</b>	<b>77,43</b>	<b>533,3</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>1 425</b>	<b>54,24</b>	<b>45,00</b>	<b>173,51</b>	<b>1 370,70</b>		

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 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	40	5,83	4	19,15	137,4	810
	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519
	Чай с молоком сгущенным	160	2,15	1	15,5	84	1 594
<b>Итого за Завтрак</b>		350	12,49	11	53,57	371,6	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая для детского питания	30	0,36	1	2,31	23,5	1 523
	Суп из овощей	150	1,15	3	6,7	54,2	1 527
	Рыба запеченная в молочном соусе	70	13,48	12	4,24	164,9	265
	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,22	4	22,36	136,6	1 560
	Сок натуральный	150	0,4		16,8	103,5	707
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1 581
<b>Итого за Обед</b>		570	25,11	20	72,27	581,9	
<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		9,84	47	1 580
<b>Итого за Полдник</b>		450	30,95	19	52,61	501,3	
<b>Итого за день</b>		1 370	68,55	50,00	178,45	1 454,80	

(лист 6)

Рацион: Меню Каменск -Уральский Ясли 1-3 года 2026

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7	0,13	66,1	1259
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	8,47	5	15,3	178,4	1284
	Кофейный напиток с молоком	150	2,15	1	15,5	84	1 594
	Батон	20	1,5	1	10,28	52,4	1 585
<b>Итого за Завтрак</b>		360	12,2	14	41,21	380,9	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	30	0,43	2	2,51	28,2	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	3,53	3	12,89	100	139
	Суфле из рыбы	70	9,28	7	11,12	140,9	1 541
	Соус сметанный	15	0,21	1	0,88	11,1	1 538,01
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
<b>Итого за Обед</b>		590	18,51	20	81,66	589,1	
<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	1 581
	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>		1 435	43,12	45,00	175,39	1 326,40	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ясли 1-3 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	150	4,32	5	22,87	155,4	852
	Какао с молоком	160	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,06</b>	<b>13</b>	<b>57,54</b>	<b>400,7</b>	
Обед	Горошек зеленый отварной	30	0,89	2	11,87	25	819,02
	Свекольник со сметаной	150	1,73	2	14,19	82	1033
	Котлеты рубленные	60	10,05	9	8,22	219,5	1 566
	Рагу из овощей	120	2,61	9	10,87	132,8	959,03
	Компот из свежих плодов	150	0,15		12,9	52,5	1 553
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
<b>Итого за Обед</b>	<b>535</b>	<b>17,08</b>	<b>22</b>	<b>66,4</b>	<b>555,3</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	1 581
	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>1 420</b>	<b>47,75</b>	<b>46,00</b>	<b>200,82</b>	<b>1 436,70</b>		

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 года 2023 Неделя: 2 День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная жидкая с маслом	150	5,39	6	23,84	182	262
	Чай без сахара	160					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>390</b>	<b>12,01</b>	<b>12</b>	<b>43,12</b>	<b>348</b>		
Обед	Винегрет овощной без соленого огурца	30	0,46	4	2,81	45,3	1112
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	150	2,52	5	12,37	82	1058
	Фрикадельки из птицы	70	12,56	2	6,02	83,1	1544
	Капуста тушеная	120	3,16	4	14,96	111,6	999
	Компот из сушеных фруктов	150	0,4		24,99	101,7	1 549
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
<b>Итого за Обед</b>	<b>545</b>	<b>20,75</b>	<b>15</b>	<b>69,5</b>	<b>467,2</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	1 581
<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>1 330</b>	<b>59,50</b>	<b>42,00</b>	<b>173,35</b>	<b>1 275,00</b>		

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 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	150	5,4	6	25,2	180	823
	Кофейный напиток с молоком	160	2,37		11,97	75,8	1 516
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>	<b>14,44</b>	<b>11</b>	<b>59,05</b>	<b>412,9</b>	
Обед	Салат из отварной моркови с изюмом	30	0,48	2	3,08	31,3	1027
	Суп-лапша на курином бульоне	150	6,93	9	9	143,1	1 525
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	1 541
	Рис припущенный с овощами	120	2,8	7	27,24	180,8	297
	Напиток из сока	150	0,54		15,89	63,7	699,01
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
<b>Итого за Обед</b>	<b>570</b>	<b>28,95</b>	<b>23</b>	<b>84,43</b>	<b>663,8</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>1 290</b>	<b>70,75</b>	<b>53,60</b>	<b>204,07</b>	<b>1 574,00</b>		

(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский Ясли 1-3 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	150	4,51	6	18,92	150,2	1 519
	Какао с молоком	150	3,07	3	12,79	88,2	1 508
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>14,8</b>	<b>22</b>	<b>44,78</b>	<b>445,5</b>		
Обед	Овощи натуральные	30	0,36		1,14	7,8	1 521
	Рассольник ленинградский со сметаной	150	3,29	4	10,68	83,5	1030
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	149,4	1 561
	макаронные изделия отварные с маслом/Пюре из моркови	80/30	4,99	4	22,83	144	1 556/1 596
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
<b>Итого за Обед</b>	<b>455</b>	<b>24,99</b>	<b>13</b>	<b>63,6</b>	<b>512,8</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>1 330</b>	<b>55,11</b>	<b>48,00</b>	<b>176,71</b>	<b>1 421,70</b>		
<b>Итого за период</b>	<b>13 760</b>	<b>560,95</b>	<b>482,79</b>	<b>1 907,02</b>	<b>15 116,78</b>		
<b>Среднее значение за период</b>	<b>1 376,00</b>	<b>56,10</b>	<b>48,28</b>	<b>190,70</b>	<b>1 511,68</b>		

Составил \_\_\_\_\_ Клочкова М.В.

Утвердил \_\_\_\_\_