

Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»



Дранцев А.Н.

« 1 » _____ 2025г

Согласовано:

Директор МБОУ УСОШ №2



им.Сергеев Ступакова

Н.Н.Камнева

_____ 2025г

Примерное цикличное двухнедельное меню

Для организации питания воспитанников посещающих дошкольные образовательные учреждения в возрасте от 3х до 7 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2025 г

Неделя 1

День 1

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Эн. ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	355	7,18	8,59	49,1	302	
2-ой завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками	180	3,78	3,39	11,95	93,6	89
Котлеты рыбные запечённые с соусом	80	10,15	3,3	7,11	99	271/365
Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76,8	418
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	610	20,18	11,27	74,49	481,14	
Уплотненный полдник						
Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	293	229
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	ПР
Итого	350	14,94	25,82	33,69	428	
Итого за день	1415	42,70	46,08	167,08	1258	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Капа гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,25	5,47	29,05	187	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	380	9,64	8,07	51,46	310,2	
2-ой завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,3	10,3	46	386
Итого за 2 завтрак:	100	0,4	0,3	10,3	46	
Обед						
Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,68	2,6	4,28	43,3	23
Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	80	5,9	6,6	7,8	115	303/372
Рагу овощное	130	2,43	5,6	12,99	112	362
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	660	13,33	18,71	74,42	520,04	
Уплотненный Полдник						
Макаронны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого	390	13,39	7,39	70,42	400,76	
Итого за день	1530	36,76	34,47	206,60	1277	

День 3

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	345	7,32	10,01	52,94	330	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	386
Итого за 2й завтрак:	100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед						
Салат из моркови с сахаром	50	0,62	0,05	5,8	27	42
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97	87
Птица тушёная с овощами в соусе	160	15,79	12,04	10,92	215	290
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	PP
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	PP
Итого за обед:	610	23,20	16,44	69,5	519,74	
Уплотненный полдник						
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Фрукты	50	0,2	0,2	4,9	23,5	386
Итого	370	14,8	13,2	69,47	457,5	
Итого за день	1425	46,22	39,85	200,01	1350	

День 4

Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества	Эн.ценнос	№
--------------------	-----	------------------	-----------	---

Питание в дневной больнице

Таблица содержания углеводов							
	блюда	Белки	Жиры	Углеводы	ть(ккал)	Рецептур	
Завтрак							
Каша манная с маслом сливочным	155	3,4	3,96	22,94	141	182	
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414	
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	
Итого за завтрак:	365	10,11	9,51	45,35	300,2		
2-й завтрак							
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386	
Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44		
Обед							
Салат из б/капусты	50	0,53	1,9	3,39	32,5	21	
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82	
Биточки паровые с соусом	80	11,52	7,72	7,61	147	306/365	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211	330	
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	412	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР	
Итого за обед:	660	23,71	19,01	83,32	600,24		
Уплотненный полдник							
Котлеты картофельные, соус сметанный	130/20	4,38	8,83	27,85	209	150/372	
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР	
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР	
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411	
Итого	390	10,30	9,53	75,98	431,76		
Итого за день	1655	44,52	38,45	214,45	1377		

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность (ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		

Завтрак									
Омлет натуральный с маслом		130	11,46	22,08	2,2	254	229		
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	411		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП		
Итого за завтрак:		330	13,10	22,3	21,85	340,76			
2-й завтрак									
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	44	386		
Итого за 2 й завтрак:		100	0,4	0,4	9,8	44			
Обед									
Суп картофельный с макаронными изделиями		180	1,94	2,04	12,34	75	88		
Шлов из курицы		140	16	14,78	26,76	304	321		
Компот из смеси сухофруктов		180	0,4	0,018	24,99	102	394		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП		
Хлеб ржаной		20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП		
Итого за обед:		540	21,04	17,26	83,63	573,74			
Уплотненный полдник									
Котлета запеченная рыбная в соусе		70	8,88	2,86	6,22	86	271/365		
Пюре картофельное		120	2,45	3,84	16,35	110	339		
Хлеб пшеничный		20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП		
Печенье		40	4,28	0,48	28,48	136	ПП		
Чай с сахаром		180	0,06	0,02	9,99	40	411		
Итого		430	17,25	7,4	70,7	418,76			
Итого за день		1400	51,79	47,36	185,98	1377			

Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак					
Каша пшеничная вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,83	414

День 1

Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	390	9,42	11,3	55,44	360,76	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,2	46,95	34
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74	86
Котлета мясная с соусом	60	6,26	19,3	8,97	235	299/365
Макаронны отварные	130	4,39	2,68	21,1	126	219
Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95	396
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	640	15,94	27,47	89,58	669,69	
Уплотненный полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	107	ПР
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432
Итого	340	17,27	15,34	78,88	528	
Итого за день	1470	43,03	54,51	233,70	1602	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155	4,07	0,45	28,89	136	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	365	10,78	6	51,3	295,2	

2-й завтрак									
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386			
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44				
Обед									
Кукуруза консер.	50	2,17	0,7	10,5	59,5	ПП			
Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	73	83			
Фрикадельки мясные в соусе	70	5,71	5,75	5,22	96	305			
Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,76	173	333			
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП			
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП			
Итого за обед:	650	15,56	12,78	100,49	582,08				
Уплотненный полдник									
Макароны отварные с сыром	140	7,26	6,68	20,66	172	220			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП			
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	411			
Итого	340	9,24	6,9	55,31	320,76				
Итого за день	1455	35,98	26,08	216,90	1242				

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшеничная вязкая с морковью, с маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
Итого за завтрак:	355	7,18	8,59	49,1	301,76	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	

Обед								
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	46,6	46		
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82		
Гуляш	70	8,99	7,24	2,31	110	293		
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	339		
Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,018	24,99	102	394		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР		
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР		
Итого за обед:	650	16,86	18,6	80,96	558,34			
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР		
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411		
Итого	330	13,10	22,3	21,85	340,76			
Итого за день	1435	37,54	49,89	161,71	1245,00			

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн. ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная овсянная с маслом сливочным	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	365,00	6,45	2,66	47,98	240,76	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,85	11,62	96	87
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	560	22,74	13,71	68,23	489	
Уплотненный полдник						
Рagu овощное	150	2,7	6,08	14,99	129	362
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391
Итого	390	8,70	6,9	74,62	399,6	
Итого за день	1415	38,29	23,67	200,63	1174	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	155	2,28	0,33	28,91	128	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	355	3,92	0,55	48,56	214,76	
2-й завтрак						
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,40	9,8	44	
Обед						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,52	43,33	21
Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	64
Биточки паровые с соусом	70	10,08	6,76	6,7	128	306/365
Макаронны отварные с маслом	130	4,79	2,93	23,02	137	219
Компот из сушёных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	ПР
Итого за обед:	650	22,32	16,64	95,75	623,09	
Уплотненный полдник						
Запеканка из творога с морковью(сгущ молоко)	130	15,03	11,05	30,92	304	252
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого	310	15,09	11,07	40,91	344	
Итого за день:	1415	41,73	28,66	195,02	1226	
Итого за 10 дней :	14615	418,56	389,02	1982,08	13128,00	
Среднее значение за период :	1462	41,86	38,9	198,21	1313	