



Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

« 9 » 01 2025 г.



Согласовано:

Заведующая МБДОУ «Горемок»

Орлова А.А.

« 09 » 01 2025г.

Примерное циклическое 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	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	77	413
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за полдник:	200	4,25	2,54	23,97	123,76	
Ужин						
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	ПП
Итого за ужин:	350	14,94	25,82	33,69	428	
Итого за день	1615	46,95	48,62	191,05	1382	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша 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	ПП
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	ПП
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП
Итого за обед:	660	13,33	18,71	74,42	520,04	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224	
Ужин						

Макароны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
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 ужин:	330	9,11	6,91	41,94	264,76	
Итого за день	1690	40,18	36,94	240,35	1449	

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	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	610	23,20	16,44	69,5	519,74	
Полдник						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник:	200	10,96	9,76	18,14	204	
Ужин						
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	9,18	8,14	65,49	372	
Итого за день	1575	51,56	44,55	214,17	1469	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	413
Итого за полдник:	220	7,46	3,28	42,05	228,4	
Ужин						

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
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	350	6,02	9,05	47,5	295,76	
Итого за день	1695	47,70	41,25	228,02	1469	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
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	ПР
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
Плов 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	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	540	21,04	17,26	83,63	573,74	
Полдник						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник:	180	5,22	4,5	7,2	90	
Ужин						
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	ПР

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	390	12,97	6,92	42,22	282,76	
Итого за день	1540	52,73	51,38	164,70	1331	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		
Завтрак					
Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	164
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,83	84
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за завтрак:	390	9,42	11,3	55,44	360,76
2-й завтрак					
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44
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
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74
Котлета мясная с соусом	60	6,26	19,3	8,97	235
Макаронны отварные	130	4,39	2,68	21,1	126
Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за обед:	640	15,94	27,47	89,58	669,69
Полдник					
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	107
Итого за полдник:	200	8,15	7,22	23,38	196
Ужин					
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332
					432

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	320	9,18	8,14	65,49	372	
Итого за день	1650	43,09	54,53	243,69	1642	

День 2

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	ПР
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	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	650	15,56	12,78	100,49	582,08	
Полдник						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Печенье	20	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Итого за полдник:	200	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	130	7,26	6,68	20,66	172	220

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 ужин:	330	8,9	6,9	40,31	258,76	
Итого за день	1645	45,14	31,06	237,58	1406	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшённая 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	ПР
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						
Винегред 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	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Сок натуральный	180	1,08		21,82	91	418
Итого за полдник:	220	5,36	0,48	50,3	227	
Ужин						
Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	330	42,90	22,3	21,85	340,76	
Итого за день	1655	72,70	50,37	212,01	1472,00	

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная овсяная 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	ПП
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	ПП
Хлеб ржаной	20	3,3	0,6	16,7	87	ПП
Итого за обед:	560	22,74	13,71	68,23	489	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПП
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	391
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224	
Ужин						
Рагу овощное	150	2,7	6,08	14,99	129	362
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411

Итого за ужин:	350	4,34	6,3	34,64	215,76	
Итого за день	1595	38,35	23,69	210,62	1214	

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
Макароны 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	
Полдник						
Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Итого за полдник:	220	9,5	4,98	35,68	226	
Ужин						
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 за ужин:	310	15,09	11,07	40,91	344	
Итого за день:	1635	51,23	33,64	230,70	1452	
Итого за 10 дней :	16295	489,63	416,03	2172,89	14286,00	
Среднее значение за период :	1629	48,96	41,6	217,00	1428	

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания
детей в дошкольных образовательных организациях (г, мл, на 1 ребенка/в
сутки)**

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	в г, мл, брутто		в г, мл, нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Молоко и кисломолочные продукты с м.д.ж. не менее 5%	390	450	390	450
Творог, творожные изделия с м.д.ж не менее 5%	30	40	30	40
Сметана с м.д.ж. не более 15%	9	11	9	11
Сыр твердый	4,3	6,4	4	6
Мясо (бескостное/на кости)	55/68	60,5/75	50	55
Птица(куры 1 кат потр/цыплята-бройлеры 1 кат потр.)	23/23/22	27/27/26	20	24
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	34	39	32	37
Колбасные изделия	-	7	-	6,9
Яйцо куриное столовое	0,5шт	0,6шт	20	24
Картофель: с 01.09 по 31.10	160	187	120	140
с 31.10 по 31.12	172	200	120	140
с 31.12 по 28.02	185	215	120	140
с 29.12 по 01.09	200	234	120	140
Овощи ,зелень	256	325	205	260
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100
Фрукты (плоды) сухие	9	11	9	11
Соки фруктовые (овощные)	100	100	100	100
Напитки витаминизированные(готовый напиток)	-	50	-	50
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	40	50	40	50
Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	60	80	60	80
Крупы (злаки),бобовые	30	43	30	43
Макаронные изделия	8	12	8	12
Мука пшеничная хлебопекарная	25	29	25	29
Масло коровье сладко сливочное	18	21	18	21
Масло растительное	9	11	9	11
Кондитерские изделия	7	20	7	20
Чай, включая фито чай	0,5	0,6	0,5	0,6
Какао-порошок	0,5	0,6	0,5	0,6
Кофейный напиток	1,0	1,2	1,0	1,2
Сахар	37	47	37	47

Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5	0,4	0,5
Мука картофельная (крахмал)	2	3	2	3
Соль пищевая поваренная	4	6	4	6
Хим. состав (без учета т/о) Белок. г			59	73
Жир, г			58	69
Углеводы, г			215	275
Энергетическая ценность, ккал			1560	1963