

Согласовано:

Утверждаю: Директор ООО «АШ-СУ»



М.Исламова

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ В
ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
(СЕЛЬСКИЕ) НА 2025 ГОД С 1 ИЮЛЯ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Масса продуктов блюда в бруттах, г	Цена	Сумма
			Белки	Жиры	Углеводы					
1-я неделя										
1-й день										
Завтрак										
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.			9.725
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.			7.300
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.			1.470
Итого за завтрак			7.65	8.35	44.327	277.41				18.495
2-ой завтрак										
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.500
Обед										
	Плов с мясом	115	9.015	9.963	20.183	205.92	321/2016 Сб.рец.			34.378
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.550
	Компот из свежих яблок	150	0.07	0.07	11.725	48.272	861/2013 Сб.рец.			3.950
	Суп перловый на мясном бульоне.	150	3.267	2.838	10.454	80.504	80/2016 Сб.рец.			12.551
Итого за обед			13.18	13.17	54.34	393.95				52.43
Полдник										
	Кыстыбый с картофелем.	85	4.625	8.33	24.947	195.038	80 стр./1997 Сб.рец.			15.764
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.			7.845
Итого за полдник			6.725	10.73	34.472	263.288				23.609
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 1-й день			27.728	32.427	137.448	955.324				102.099
2-й день										
Завтрак										
	Каша пшенная молочная со сливочным маслом	140	6.05	6.027	25.911	177.43	182/2016 Сб.рец.			13.283
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.			7.3
	Цикорий с молоком	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.			7.475
Итого за завтрак			10.14	12.254	48.456	340.33				28.058
2-ой завтрак										
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.5
Обед										
	Салат из свеклы	40	0.72	2.046	4.224	38.14	34/2016 Сб.рец.			4.3
	Суп овощной на мясном бульоне.	150	3.306	2.817	9.222	75.898	72/2016 Сб.рец.			14.475
	Шницель рыбный	60	16.982	8.956	11.095	187.06	274/2016 Сб.рец.			46.311
	Макароны отварные	120	4.55	4.075	32.02	186.1	218/2016 Сб.рец.			8.675
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.			5.08
Итого за обед			27.463	18.194	83.136	622.248				80.391

Полдник									
	Гороховое пюре	130	9.173	7.497	7.972	183.962	182/2016 Сб.рец.		8.715
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47			1.24
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.		1.47
Итого за полдник			10.693	7.657	23.812	254.962			11.425
	Соль	3	0	0	0	0			0.066
Итого за 2-й день			48.472	38.281	159.716	1238.22			127.44
3-й день									
Завтрак									
	Омлет натуральный	80	6.69	8.737	4.046	121.696	229/2016 Сб.рец.		26.25
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.		5.36
	Какао с молоком	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.		7.512
Итого за завтрак			12.49	13.075	26.011	272.566			39.122
2-ой завтрак									
	Фрукты:Банан	50	0.75	0.25	10.5	48	847/2013 Сб.рец.		10.5
Итого за 2-ой завтрак			0.75	0.25	10.5	48			10.5
Обед									
	Салат из свежей капусты	40	0.739	2.046	3.4	35.462	21/2016 Сб.рец.		4.47
	Суп крестьянский на мясном бульоне.	150	3.762	2.996	12.996	92.989	86/2016 Сб.рец.		12.862
	Гуляш из отварного мяса	30/30	9.569	11.746	3.931	159.986	293/2016 Сб.рец.		36.008
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	3.198	4.915	21.196	142.098	339/2016 Сб.рец.		19.775
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25			1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.		5.08
Итого за обед			19.173	22.003	68.098	565.585			79.745
Полдник									
	Творог «Обнимама» 5 % 50гр	50	4.5	2.5	2	48.5			32
	Оладьи с медом натуральным	90	6.182	10.573	37.765	274.004	143 стр./1997 Сб.рец.		15.548
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.		7.845
Итого за полдник			12.782	15.473	49.29	390.754			55.393
	Соль	3	0	0	0	0			0.066
Итого за 3-й день			45.195	50.801	153.899	1276.905			184.826
4-й день									
Завтрак									
	Каша ячневая молочная со сливочным маслом	140	5.714	5.839	22.827	162.87	182/2016 Сб.рец.		12.675
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.		5.36
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.		7.845
Итого за завтрак			11.274	10.047	44.652	311.05			25.88
2-ой завтрак									
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.		7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68			7.5
Обед									
	Салат из моркови с яблоками	40	0.458	0.074	3.643	17.763	39/2016 Сб.рец.		4.438
	Свекольник на мясном бульоне.	150	3.287	2.778	9.646	76.825	62/2016 Сб.рец.		14.318
	Голубцы Ленивые.	130	8.126	8.521	14.709	167.006	315/2016 Сб.рец.		37.58
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25			1.55
	Компот из урюка и яблок	150	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.		5.86
Итого за обед			13.631	11.708	54.335	393.48			63.746
Полдник									
	Королевская ватрушка	90	12.838	10.363	23.291	240.733	441/2016 Сб.рец.		39.282
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.		1.47
Итого за полдник			12.838	10.363	29.291	264.733			40.752

	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 4-й день			37.919	32.294	132.59	989.943				137.944
5-й день										
Завтрак										
	Каша рисовая молочная со сливочным маслом	140	4.65	5.495	27.227	176.31	182/2016 Сб.печ.			15.075
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.печ.			5.36
	Цикорий с молоком	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.печ.			7.475
Итого за завтрак			10.25	9.705	49.702	327.29				27.91
2-ой завтрак										
	Фрукты: апельсин	50	0.45	0.1	4.05	21.5	847/2013 Сб.печ.			11
Итого за 2-ой завтрак			0.45	0.1	4.05	21.5				11
Обед										
	Винегрет овощной.	40	0.67	3.076	3.905	46.209	46/2016 Сб.печ.			4.155
	Суп с домашней лапшой на мясном бульоне.	150	5.558	3.517	22.113	143.928	88/2016 Сб.печ.			15.52
	Овощи тушеные с мясом	130	10.41	12.604	10.668	198.581	290/2016 Сб.печ.			45.78
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.печ.			5.08
Итого за обед			18.543	19.497	63.261	523.768				72.085
Полдник										
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.печ.			9.725
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47				1.24
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.печ.			7.845
Итого за полдник			9.32	7.085	45.322	276.81				18.81
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 5-й день			38.563	36.387	162.335	1149.368				129.871
6-й день										
Завтрак										
	Молочная вермишель	140	5.09	5.455	23.547	165.51	222/2016 Сб.печ.			13.275
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.печ.			7.3
	Какао с молоком	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.печ.			7.512
Итого за завтрак			9.38	11.81	45.582	328.3				28.087
2-ой завтрак										
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.печ.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.5
Обед										
	Борщ с капустой на мясном бульоне.	150	3.587	2.811	10.28	81.232	63/2016 Сб.печ.			16.1
	Ёжики в соусе.	65/50	13.429	16.765	12.175	252.945	304/2016 Сб.печ.			51.852
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Кисель	180	0.064	0	13.12	56.48	397/2016 Сб.печ.			3.456
Итого за обед			17.905	19.876	47.55	449.907				72.958
Полдник										
	Печенье «Нарезное» 25 гр	50	1.75	0.6	36.5	154.5				9.75
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.печ.			1.47
Итого за полдник			1.75	0.6	42.5	178.5				11.22
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 6-й день			29.211	32.462	139.944	977.387				119.831
7-й день										
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	140	5.78	6.276	25.281	182.65	179/2016 Сб.печ.			14.125
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.печ.			7.3
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.печ.			7.845
Итого за завтрак			9.83	12.501	47.176	342.75				29.27
2-ой завтрак										

	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.5
Обед										
	Салат из моркови	40	0.499	0.038	4.65	21.44	42/2016 Сб.рец.			3.31
	Суп овощной на мясном бульоне.	150	3.306	2.817	9.222	75.898	72/2016 Сб.рец.			14.475
	Треугольник с мясом	75	8.617	11.092	23.057	228.354	177 стр./1997 Сб.рец.			28.133
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.			5.08
Итого за обед			14.327	14.247	63.504	460.742				52.548
Полдник										
	Омлет натуральный	80	6.69	8.737	4.046	121.696	229/2016 Сб.рец.			26.25
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47				1.24
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.			1.47
Итого за полдник			8.21	8.897	19.886	192.696				28.96
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 7-й день			32.543	35.821	134.878	1016.868				118.344
8-й день										
Завтрак										
	Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	140	5.95	6.815	22.582	175.66	182/2016 Сб.рец.			13.484
	Хлеб с маслом	25/5	1.95	3.825	12.37	91.85	1/2016 Сб.рец.			7.3
	Цикорий с молоком	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.			7.475
Итого за завтрак			10.04	13.042	45.127	338.56				28.259
2-ой завтрак										
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.5
Обед										
	Салат витаминный	40	0.562	2.057	3.08	33.617	17/2016 Сб.рец.			4.531
	Свекольник на мясном бульоне.	150	3.287	2.778	9.646	76.825	62/2016 Сб.рец.			14.318
	Биточки рыбные	60	19.166	10.818	11.042	213.524	271/2016 Сб.рец.			52.34
	Рис отварной со сливочным маслом	120	3.05	3.33	31.876	168.38	332/2007 Сб.рец.			9.76
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Кисель	180	0.064	0	13.12	56.48	397/2016 Сб.рец.			3.456
Итого за обед			26.954	19.283	80.739	608.076				85.955
Полдник										
	Творожная запеканка	60	11.503	4.516	9.784	125.572	251/2016 Сб.рец.			28.835
	Хлеб пшеничный	20	1.52	0.16	9.84	47				1.24
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.			7.845
Итого за полдник			15.123	7.076	29.149	240.822				37.92
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 8-й день			52.293	39.577	159.327	1208.138				159.7
9-й день										
Завтрак										
	Каша «Дружба» молочная со сливочным маслом	140	5.55	5.837	26.381	177.03	182/2016 Сб.рец.			13.923
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.			5.36
	Какао с молоком	180	2.34	2.53	9.665	70.94	416/2016 Сб.рец.			7.512
Итого за завтрак			11.35	10.175	48.346	327.9				26.795
2-ой завтрак										
	Фрукты:Банан	50	0.75	0.25	10.5	48	847/2013 Сб.рец.			10.5
Итого за 2-ой завтрак			0.75	0.25	10.5	48				10.5
Обед										
	Салат овощной с яблоками и свеклой	40	0.45	2.076	2.878	32.528	38/2016 Сб.рец.			4.815

	Суп гороховый на мясном бульоне.	150	8.396	3.112	10.366	133.866	87/2016 Сб.рец.			10.678
	Гуляш из отварного мяса	30/30	9.569	11.746	3.931	159.986	293/2016 Сб.рец.			36.008
	Картофельное пюре со сливочным маслом	120	3.198	4.915	21.196	142.098	339/2016 Сб.рец.			19.775
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.			5.08
Итого за обед			23.518	22.149	64.946	603.528				77.906
Полдник										
	Творог «Обнимам» 5 % 50гр	50	4.5	2.5	2	48.5				32
	Оладьи с медом натуральным	90	6.182	10.573	37.765	274.004	143 стр./1997 Сб.рец.			15.548
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.			1.47
Итого за полдник			10.682	13.073	45.765	346.504				49.018
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 9-й день			46.3	45.647	169.557	1325.932				164.285
10-й день										
Завтрак										
	Каша гречневая молочная со сливочным маслом	140	5.7	4.525	25.957	161.56	182/2016 Сб.рец.			9.725
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.			5.36
	Чай с молоком	180	2.1	2.4	9.525	68.25	413/2016 Сб.рец.			7.845
Итого за завтрак			11.26	8.733	47.782	309.74				22.93
2-ой завтрак										
	Фрукты: апельсин	50	0.45	0.1	4.05	21.5	847/2013 Сб.рец.			11
Итого за 2-ой завтрак			0.45	0.1	4.05	21.5				11
Обед										
	Борщ с капустой на мясном бульоне.	150	3.587	2.811	10.28	81.232	63/2016 Сб.рец.			16.1
	Плов с мясом	115	9.015	9.963	20.183	205.92	321/2016 Сб.рец.			34.378
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка и яблок	150	0.935	0.035	14.362	72.636	393/2016 Сб.рец.			5.86
Итого за обед			14.362	13.109	56.8	419.038				57.888
Полдник										
	Королевская ватрушка	90	12.838	10.363	23.291	240.733	441/2016 Сб.рец.			39.282
	Чай с сахаром	180	0	0	6	24	411/2016 Сб.рец.			1.47
Итого за полдник			12.838	10.363	29.291	264.733				40.752
	Соль	3	0	0	0	0				0.066
Итого за 10-й день			38.91	32.305	137.923	1015.011				132.636
11-й день										
Завтрак										
	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	140	5.78	6.276	25.281	182.65	179/2016 Сб.рец.			14.125
	Хлеб с сыром	25/6	3.46	1.808	12.3	79.93	3/2016 Сб.рец.			5.36
	Цикорий с молоком	180	2.14	2.402	10.175	71.05	414/2016 Сб.рец.			7.475
Итого за завтрак			11.38	10.486	47.756	333.63				26.96
2-ой завтрак										
	Фрукты:яблоки	50	0.176	0.176	4.312	20.68	847/2013 Сб.рец.			7.5
Итого за 2-ой завтрак			0.176	0.176	4.312	20.68				7.5
Обед										
	Салат из свеклы	40	0.72	2.046	4.224	38.14	34/2016 Сб.рец.			4.3
	Уха с картофелем, рыбой	150	11.61	6.09	9.77	140.424	182/1994 Сб.рец.			34.83
	Шницель	60	10.725	10.425	7.997	164.307	299/2016 Сб.рец.			38.985
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	120	4.566	3.111	24.522	138.3	179/2016 Сб.рец.			5.97
	Хлеб сельский	25	0.825	0.3	11.975	59.25				1.55
	Компот из урюка	150	1.08	0	14.6	75.8	393/2016 Сб.рец.			5.08

[illegible]