



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 416D1579C558E396B25F64E7302A9F7
Владелец: Ахметжанова Рахима Илгизировна
Действителен с 10.03.2025 до 03.09.2026

Утверждаю
ООО "Мечта"

01.09.2025

Примерное двухнедельное меню для организации питания детей в дошкольных организациях с 12 часовым пребыванием детей

Наименование	№ рецептур по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы Калории		С
		1-3 год	1-3 год	1-3 год	1-3 год	1-3 год	1-3 год
День 1/ Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью с маслом	78	150	6,24	7,5	20	195,56	1,95
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,02
Итого:			9,84	13,5	50,5	366,16	2,23
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		180	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	
Обед							
Морковь отварная	17	40	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками со сметаной	58	150/20/10	5,8	7,8	21,5	489	25,7
Гарнир гречневый	183	120	3,6	4,72	37,7	206	20,7
"Ежики" из говяжьего с соусом	108	60/20	9,2	8,9	11,24	193	0,6
Хлеб ржаной -пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из яблок	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			22,64	22,12	121,55	1111	50,5
Полдник							
Оладьи со сметаной	261	120/10	7,45	8,8	64,12	245,48	0,66
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			7,65	8,8	74,12	265,98	0,92
Итого за 1 день:			41,13	44,62	265,77	1826,54	53,65
День 2/вторник 1 неделя							
Завтрак							
Запеканка творожная со сметаной	239	150/10	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Какао с молоком	306	180	4,08	5	16,6	116,8	0,56
Бутерброд с сыром	2	30/10	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03
Итого:			30,18	31,5	61,9	646,3	2,64

2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Свекла отварная	25	40	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп гороховый с фрикадельками	63	150/20	6,9	8,2	20,2	170,4	4,99
Макароны отварные	227	120	5,6	4,7	35,9	208,4	0
Мясной соус	329	60	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	311	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			25,84	25,5	119,15	790,26	10,03
Полдник							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	205	150/5	5,8	6,3	30,9	188,5	2,14
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Завитушка	295	50	4,56	8,76	67,68	286	0,01
Итого:			4,76	8,76	77,68	306,5	0,27
Итого за 1 день:			65,98	70,76	267,13	1839,06	13,94
День 3 /Среда 1 недели							
Завтрак							
Каша манная молочная со сливочным маслом	205	150/5	5,8	6,3	30,9	188,5	2,14
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			9,4	12,3	61,4	359,1	2,5
2-ой завтрак							
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	44,4	4
Итого:			0,4	0,4	9,8	44,4	4
Обед							
Морковь отварная	17	40	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	55	150/20/10	10,2	9,7	9,5	465	4,54
Плов с курицей	138	180	9,48	10,22	36,9	473	4,98
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из яблок	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			23,72	20,62	97,51	1161	13,02
Полдник							
Суп молочный крупяной	76	150	6,24	7,5	20	192	1,95
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Кисель фруктовый	324	180	0,1	0,1	17,8	73,6	1,2
Итого:			9,53	8	58,51	364,8	3,25
Итого за 1 день:			43,05	41,32	227,22	1929,3	22,77
День 4 /Четверг 1 недели							
Завтрак							
Омлет натуральный	234	150	10	13,5	15	224,3	0,26

Кофейный напиток с молоком	304	180	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	0,45	0,24	16,53	70	0
Итого:			13,25	16,61	46,73	391,12	2,01
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Свекла отварная	25	40	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп-лапша домашняя с куриной грудкой	68	150	6,6	9,4	20,4	493	5,39
Картофельное пюре	146	120	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Тефтели рыбные из минтая	87	60	8,9	5	32,3	180,1	0,48
Хлеб ржаной - пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	311	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			22,6	22,82	139,11	1123,42	14,95
Полдник							
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	210	150/5	3,6	7,8	27,9	173,1	0,53
Хлеб ржаной - пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			3,39	0,4	30,71	119,7	0,36
Итого на 1 день:			44,44	44,83	224,95	1730,24	18,32
День 5 / Пятница 1 неделя							
Завтрак							
Каша молочная пшеничная с маслом	209	150/5	4,8	7,8	25,9	159,6	0,53
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			8,4	13,8	56,4	330,2	0,89
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		180	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Морковь отварная	17	40	0,48	0,06	1,56	8,7	6
Суп картофельный с крупой с фрикадельками	63	150/20	6,9	8,2	20,2	470	4,99
Рис отварной с овощами	187	100/20	2,6	6,1	33,54	192	1,56
Фрикассе из куриных грудок	99	40/30	3,45	6,8	7,11	123,44	5,4
Хлеб ржаной - пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	311	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			16,87	21,76	110,12	1004,44	20,45
Полдник							
Сырники из творога со сметаной	241	100/20	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Чай сладкий	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			21,5	16,9	40	382,8	2,31
Итого за 1 день:			47,77	52,66	226,12	1800,84	23,67
День 6 / Понедельник 2 неделя							
Завтрак							

Суп молочный вермишелевый с маслом	76	150	6,24	7,5	20	192	1,95
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			9,84	13,5	50,5	362,6	2,31
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Морковь отварная	17	40	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками со сметаной	58	150/20/10	5,8	7,8	21,5	489	25,7
Макаронные отварные	227	120	5,6	4,7	35,9	208,4	0
Бигочки из говядины с соусом	112	60/20	9,2	8,9	11,24	263	0,6
Хлеб ржаной -пшеничный		25	3,19	0,4	8,7	99,2	0,1
Компот из яблок	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			24,64	22,1	107,74	1183,4	29,8
Полдник							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	205	150/5	5,8	6,3	30,9	188,5	2,14
Хлеб ржаной -пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Крепидель сахарный	43	50	4,95	9,41	41,66	137,5	0,26
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			5,15	9,41	51,66	158	0,52
Итого за 1 день:			44,83	50,01	218,3	1800	33,63
День 7 / Вторник 2 недели							
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	210	150/5	3,6	7,8	27,9	173,1	0,53
Какао с молоком	306	180	4,08	5	16,6	116,8	0,56
Бутерброд с сыром	2	30/10	4,8	9,6	15,3	167,2	0,03
Итого:			12,48	22,4	59,8	457,1	1,12
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		180	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	25	40	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп крестьянский (крупой) с фрикадельками	67	150/20	6,9	8,2	20,2	470	4,99
Капуста тушеная	148	120	3,68	4,13	28,38	165,41	0
Котлета куриная "Похарская"	99	60	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржаной -пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из свежих фруктов	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			23,92	24,93	111,63	1046,87	10,03
Полдник							
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Оладьи со сметаной	261	120/10	7,45	8,8	34,12	245,48	0,66
Итого:			7,65	8,8	44,12	265,98	0,92

Итого за 1 день:			45,05	56,33	235,15	1853,35	12,09
День 8 / Среда 2 недели							
Завтрак							
Запеканка с творогом со сметаной	239	150/10	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Чай с сахаром	300	180	0,2	0,05	10	41,3	0,1
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			24,9	22,95	60,5	553,7	2,25
2-ой завтрак							
Фрукт		100	0,4	0,4	9,8	44,4	4
Итого:			0,4	0,4	9,8	44,4	4
Обед							
Морковь отварная	17	40	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Суп с вермишелью и картофелем с куриной грудкой	68	150/20	6,6	9,4	20,4	413	5,39
Гарнир греческий	183	120	3,6	4,72	37,7	206	20,7
Котлеты из говядины с соусом	299	60/20	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	311	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			23,44	23,72	120,45	995,86	30,19
Полдник							
Каша молочная пшеничная с маслом	209	150/5	4,8	7,8	25,9	159,6	0,53
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Сдоба обыкновенная	44	50	4,93	3,22	34,48	186	0,15
Чай с сахаром	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			5,13	3,22	44,48	206,5	0,41
Итого за 1 день:			53,87	50,29	235,23	1800,46	36,85
День 9 / Четверг 2 недели							
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	189	150/5	5,5	5,6	29,4	189,8	1,89
Кофейный напиток с молоком	304	180	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			11,7	14,47	65,1	436,72	3,74
2-ой завтрак							
Сок фруктовый		180	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	25	40	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	55	150/20/10	5,87	7,89	12	465	33,2
Картофельное пюре	146	120	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Котлеты рыбные из минтая	83	60	8,9	5	32,3	220	0,48
Хлеб ржано-пшеничный		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из яблок	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			21,87	21,31	130,71	1135,32	42,76

Полдник							
Суп молочный крупяной							
Хлеб ржано-пшеничный	76	150	6,24	7,5	20	192	1,95
Кондитерское изделие		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром		50	2,75	4,55	21,55	138,15	0,26
	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого за 1 день:	Итого:		2,95	4,55	31,55	158,65	0,52
День 10/ Пятница 2 недели							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом							
Чай с сахаром	192	150/5	5,5	5,6	29,4	189,8	0,24
Бутерброд с маслом	300	180	0,2	0,05	10	41,3	0,1
	1	30/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1
Итого:			9,1	11,65	59,9	381,2	0,44
2-ой завтрак							
Кисломолочный продукт							
		180	5,2	5	8,4	96	1
Итого:			5,2	5	8,4	96	1
Обед							
Морковь отварная							
Суп с клецками с фрикадельками	25	40	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Жаркое по-домашнему с курицей	68	150/20	6,6	9,4	20,4	593	5,39
Хлеб ржано-пшеничный	98	180	9,48	10,22	30,9	302	4,98
Компот из свежих фруктов		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Итого:	312	180	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Полдник			20,12	20,32	102,41	1118	13,87
Завитушка							
Чай с сахаром	3	50	4,93	3,22	34,48	186	0,15
Итого:	300	180	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого за 1 день:			5,13	3,22	44,48	206,5	0,41
			39,55	40,19	215,19	1801,7	15,72