



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ ОБ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСИ

Сертификат: 416211576C558E398325F94E73032A9F7
Владелец: Акимзянова Рахия Ильдаровна
Действителен с 10.03.2025 до 03.06.2026

Утверждено

ООО "Мечта"

01.09.2025

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

Наименование	№ рецептур по сборнику	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	С
		3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет	3-7 лет
День 1/ Понедельник 1 неделя							
Завтрак							
Суп молочный с вермишелью с маслом	78	200	6,24	7,5	20	195,56	1,95
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом	1	40/10	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		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	
Обед							
Морковь отварная	17	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками со сметаной	38	200/20/10	5,8	7,8	21,5	489	25,7
Гарнир гречневый	183	150	3,6	4,72	37,7	206	20,7
"Ежик" из говядины с соусом	108	70/20	9,2	8,9	11,24	193	0,6
Хлеб ржаной -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из яблок	312	200	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	200	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	1836,54	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	200	4,08	5	16,6	116,8	0,56
Бутерброд с сыром	2	40/10	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									
Обед		Итого:	180	5,2	5	8,4	96	1	
Свекла отварная				5,2	5	8,4	96	1	
Суп гороховый с фрикадельками	25								
Макароны отварные	63	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94		
Мясной соус	227	200/20	6,9	8,2	20,2	170,4	4,99		
Хлеб ржано -пшеничный	329	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0		
Компот из сухофруктов		70	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6		
		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1		
		200	0,25	0,2	27	111,1	2,4		
Итого:		311	25,84	25,5	119,15	790,26	10,03		
Полдник									
Каша ячневая молочная со сливочным маслом									
Завитушка	205	200/5	5,8	6,3	30,9	188,5	2,14		
Чай с сахаром	295	50	4,56	8,76	67,68	286	0,01		
Хлеб ржано -пшеничный	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26		
		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1		
Итого за 1 день:		Итого:	64,61	62,4	220,16	1652,26	14,03		
День 3 /Среда 1 недели									
Завтрак									
Каша манная молочная со сливочным маслом									
Чай с сахаром	205	200/5	5,8	6,3	30,9	188,5	2,14		
Бутерброд с маслом	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26		
	1	40/10	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									
Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	17	50	3,6	0,1	3,4	12,7	1		
Плов с курицей	55	200/20/10	10,2	9,7	9,5	465	4,54		
Хлеб ржано -пшеничный	138	200	9,48	10,22	36,9	473	4,98		
Компот из яблок		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1		
		200	0,25	0,2	27	111,1	2,4		
Итого:		312	23,72	20,62	97,51	1161	13,02		
Полдник									
Суп молочный крупяной									
Хлеб ржано -пшеничный	76	200	6,24	7,5	20	192	1,95		
Кисель фруктовый		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1		
		200	0,1	0,1	17,8	73,6	1,2		
Итого за 1 день:		Итого:	3,29	0,5	38,51	172,8	1,3		
День 4 /Четверг 1 недели									
Завтрак									
Омлет натуральный									
Кофейный напиток с молоком	234	150	10	13,5	15	224,3	0,26		
Бутерброд с маслом	304	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75		
	1	40/10	0,45	0,24	16,53	70	0		

2-ой завтрак	Итого:			13,25	16,61	46,73	391,12	2,01
Кисломолочный продукт								
		180	5,2	5	8,4	96	1	
Обед	Итого:		5,2	5	8,4	96	1	
Свекла отварная		25	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп-лапша домашняя с куриной грудкой		68	200	6,6	9,4	20,4	493	5,39
Картофельное пюре		146	150	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Тефтели рыбные из минтая		87	70	8,9	5	32,3	180,1	0,48
Хлеб ржано-пшеничный			50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов		311	200	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	200/5	3,6	7,8	27,9	173,1	0,53
Хлеб ржано-пшеничный			25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Чай с сахаром		300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого на 1 день:	Итого:		3,39	0,4	30,71	119,7	0,36	
День 5 / Пятница 1 недели			44,44	44,83	224,95	1730,24	18,32	
Завтрак								
Каша молочная пшеничная с маслом		209	200/5	4,8	7,8	25,9	159,6	0,53
Чай с сахаром		300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом		1	40/10	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		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02	
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02	
Обед								
Морковь отварная		17	50	0,48	0,06	1,56	8,7	6
Суп картофельный с крупой с фрикадельками		63	200/20	6,9	8,2	20,2	470	4,99
Рис отварной с овощами		187	120/30	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 ржано-пшеничный			50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов		311	200	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	150/20	21,3	16,9	30	362,3	2,05
Чай сладкий		300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого за 1 день:	Итого:		21,5	16,9	40	382,8	2,31	
День 6 / Понедельник 2 недели			47,77	52,66	226,12	1800,84	23,67	
Завтрак								
Суп молочный с вермишелью с маслом		78	200	6,24	7,5	20	195,56	1,95
Чай с сахаром		300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Бутерброд с маслом		1	40/10	3,4	6	20,5	150,1	0,1

Итого:			9,84	13,5	50,5	366,16	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	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Борщ с капустой и картофелем с фрикадельками со сметаной	58	200/20/10	5,8	7,8	21,5	489	25,7
Макароны отварные	227	150	5,6	4,7	35,9	208,4	0
Биточки из говядины с соусом	112	70/20	9,2	8,9	11,24	263	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,19	0,4	8,7	99,2	0,1
Компот из яблок		200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:	312		24,64	22,1	107,74	1183,4	29,8
Полдник							
Каша молочная ячневая с маслом							
Крендель сахарный	209	200/5	4,8	7,8	25,9	159,6	0,53
Чай с сахаром	43	50	4,95	9,41	41,66	137,5	0,26
Хлеб ржано-пшеничный	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
		25	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Итого за 1 день:			8,34	9,81	72,37	257,2	0,62
			48,02	50,41	239,01	1902,76	33,73
День 7 / Вторник 2 неделя							
Завтрак							
Каша "Дружба" молочная со сливочным маслом	210	200/5	3,6	7,8	27,9	173,1	0,53
Какао с молоком	306	200	4,08	5	16,6	116,8	0,56
Бутерброд с сыром	2	40/10	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		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	25	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Суп крестьянский (крупой) с фрикадельками	67	200/20	6,9	8,2	20,2	470	4,99
Капуста тушеная	148	150	3,68	4,13	28,38	165,41	0
Котлета куриная "Пожарская"	99	70	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из свежих фруктов		200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:	312		23,92	24,93	111,63	1046,87	10,03
Полдник							
Чай с сахаром	300	200	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 неделя							
Завтрак							

Запеканка с творогом со сметаной	239	150/10	21,3	16,9	30	362,3	2,03
Чай с сахаром	300	200	0,2	0,05	10	41,3	0,1
Бутерброд с маслом	1	40/10	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	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Суп с вермишелью и картофелем с куриной грудкой	68	200	6,6	9,4	20,4	413	5,39
Гарнир гречневый	183	150	3,6	4,72	37,7	206	20,7
Котлеты из говядины с соусом	299	70/20	9,2	8,9	11,24	153,86	0,6
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из сухофруктов	311	200	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	200/5	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	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			8,32	3,62	65,19	305,7	0,51
Итого за 1 день:			57,06	50,69	255,94	1899,66	36,95
День 9 / Четверг 2 неделя							
Завтрак							
Каша ячневая молочная со сливочным маслом	189	200/5	5,5	5,6	29,4	189,8	1,89
Кофейный напиток с молоком	304	200	2,8	2,87	15,2	96,82	1,75
Бутерброд с маслом	1	40/10	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		200	1	0,2	19,6	83,4	0,02
Итого:			1	0,2	19,6	83,4	0,02
Обед							
Свекла отварная	25	50	0,7	3,1	4,1	47,3	1,94
Щи из свежей капусты с картофелем с фрикадельками со сметаной	55	200/20/10	5,87	7,89	12	465	33,2
Картофельное пюре	146	150	2,96	4,72	34,6	192,72	4,64
Котлеты рыбные из минтая	83	70	8,9	5	32,3	220	0,48
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из яблок	312	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			21,87	21,31	130,71	1135,32	42,76
Полдник							
Суп молочный крупяной	76	200	6,24	7,5	20	192	1,95
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Кондитерское изделие	50		2,75	4,55	21,55	138,15	0,26
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26

Итого:			2,95	4,55	31,55	158,65	0,52
Итого за 1 день:			37,52	40,53	246,96	1814,09	47,04
День 10/ Пятница 2 недели							
Завтрак							
Каша геркулесовая молочная со сливочным маслом	192	200/5	5,5	5,6	29,4	189,8	0,24
Чай с сахаром	300	200	0,2	0,05	10	41,3	0,1
Бутерброд с маслом	1	40/10	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	25	50	0,6	0,1	3,4	12,7	1
Суп с клецками с фрикадельками	68	200/20	6,6	9,4	20,4	593	5,39
Жаркое по-домашнему с курицей	98	200	9,48	10,22	30,9	302	4,98
Хлеб ржано -пшеничный		50	3,19	0,4	20,71	99,2	0,1
Компот из свежих фруктов	312	200	0,25	0,2	27	111,1	2,4
Итого:			20,12	20,32	102,41	1118	13,87
Полдник							
Завитушка	3	70	4,93	3,22	34,48	186	0,15
Чай с сахаром	300	200	0,2	0	10	20,5	0,26
Итого:			5,13	3,22	44,48	206,5	0,41
Итого за 1 день:			39,55	40,19	215,19	1801,7	15,72