

Согласовано:
Директор ЧДОУ "ДОЦ"Согласие"
М.Т.Галеева

Утверждаю:
Директор ООО "Жемчужина"
С.Л. Архипов

**Примерное двухнедельное меню для детей от 3-7 лет
с 9-10,5 часовым пребыванием.**

| Прием пищи | Наименование блюд | Выход г. | Пищевые Вещества (г) | | | Энергет ценность ккал | № рецептуры |
|------------------------|-----------------------------------|----------|----------------------|-------|----------|--------------------------|-------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| 1-ая неделя | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Каша овсяная молочная | 200/5 | 4,85 | 7,68 | 20,12 | 192,08 | 3717 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,93 | 54,92 | 3604 |
| | Батон с маслом сливочным и сыром | 40/7/10 | 5,25 | 7,54 | 11,36 | 161,2 | 4015 |
| | Итого завтрак: | 457 | 10,14 | 15,22 | 44,41 | 408,2 | |
| 2 завтрак | Бифилайф | 150 | 4,5 | 5,7 | 13,2 | 122,2 | |
| Обед | Суп из сборных овощей со сметаной | 200/10 | 4,16 | 7,5 | 20,3 | 134 | 35 |
| | Плов с курицей | 220 | 13,81 | 9,33 | 22,65 | 244,6 | 125 |
| | Подгарнировка | 60 | 0,02 | 4,04 | 5,9 | 53 | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0 | 18,18 | 75,16 | 3496 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 760 | 27,37 | 27,11 | 110,29 | 767,56 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 15,58 | 54,07 | |
| | Суфле из отварной горбуши | 80 | 9,8 | 9,4 | 6,66 | 153 | 122 |
| | Овощное рагу | 150 | 2,82 | 4,02 | 14,05 | 101,97 | 92 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | 3905 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Выпечка | 60 | 2,66 | 4,83 | 45,22 | 215,9 | |
| | Итого: | 610 | 17,33 | 18,43 | 106,5 | 625,14 | |
| | Итого за день: | | 54,84 | 60,76 | 261,2 | 1800,9 | |

2-ый день, вторник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|
| Завтрак | Пудинг творожный с повидлом | 150/20 | 12,08 | 11,1 | 25,4 | 319,04 | 113 |
| | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,3 | 19 | 96 | 166 |
| | Батон с масло сливочным | 40/7 | 3,11 | 5,33 | 21,36 | 131,93 | 3995 |
| | Итого завтрак: | 417 | 18,39 | 19,73 | 65,76 | 546,97 | |
| 2 завтрак | Йогурт питьевой | 150 | 5 | 5,7 | 21,2 | 122,2 | |
| Обед | Борщ на говяжьем бульоне со сметаной | 200/10 | 3,6 | 2,95 | 10,63 | 76,2 | 33 |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,97 | 3,95 | 22,01 | 144,57 | 61 |
| | Котлета мясная | 80 | 12,9 | 8,81 | 22,23 | 245,65 | 130 |
| | Подгарнировка | 60 | 0,6 | 2,7 | 4,82 | 36,69 | |
| | Компот из ягод | 200 | 0,08 | 0,08 | 19,8 | 61,78 | 4064 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 770 | 29,71 | 24,73 | 130,75 | 825,69 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 19,58 | 54,07 | |
| | Подгарнировка | 60 | 1,54 | 2,15 | 13,36 | 104 | |
| | Омлет запечённый | 150 | 13 | 13,8 | 5,2 | 192 | 109 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | 3905 |
| | Итого : | 530 | 16,59 | 16,13 | 63,13 | 450,27 | |
| | Итого за день: | | 59,6 | 60,59 | 259,64 | 1822,93 | |
| 3-ый день, среда | | | | | | | |
| Завтрак | Каша манная молочная | 200/5 | 4,53 | 6,75 | 21,07 | 188 | 101 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,82 | 16,87 | 115,53 | 165 |
| | Батон с масло сливочным и сыром | 40/7/10 | 5,25 | 7,54 | 21,36 | 161,2 | 4015 |
| | Итого завтрак: | 457 | 12,58 | 17,11 | 59,3 | 464,73 | |
| 2 завтрак | Кефир с сахарным сиропом | 150 | 5,7 | 6,39 | 8,19 | 102,34 | |
| Обед | Суп гороховый с гренками | 200 | 3,32 | 8,22 | 23,4 | 186,6 | 3847 |
| | Греча рассыпчатая | 150 | 5,42 | 4,3 | 36,24 | 145 | 3378 |
| | Гуляш из говядины | 80 | 9,49 | 11,92 | 12,59 | 175 | 124 |
| | Подгарнировка | 60 | 0,3 | 0 | 1,8 | 7 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 17,08 | 92 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----|-------|-------|---------|---------|----|
| | Итого обед: | 760 | 29,28 | 31,4 | 129,36 | 846,54 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 19,58 | 54,07 | |
| | Салат из свежих огурцов | 60 | 0,28 | 0,04 | 0,763 | 75 | 1 |
| | Картофель запеченный с яйцом | 150 | 9,25 | 11,57 | 13,77 | 225,94 | 65 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 11,8 | 44,79 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Итого: | 530 | 13,1 | 11,97 | 65,953 | 492,2 | |
| | Итого за день: | | 54,96 | 60,48 | 254,613 | 1803,47 | |

4-ый день, четверг

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|
| Завтрак | Каша Ассорти с маслом | 200/5 | 5,47 | 3,14 | 24,01 | 205,69 | 4030 |
| | Чай с молоком | 200 | 2,76 | 2,96 | 13,57 | 96,15 | 3457 |
| | Батон с маслом сливочным | 40/7 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | |
| | Итого завтрак: | 447 | 11,34 | 11,42 | 58,94 | 433,77 | |
| 2 завтрак | Ряженка | 150 | 6 | 12 | 8,2 | 108,7 | |
| Обед | Суп овсяный с овощами и со сметаной | 200/10 | 4 | 5,5 | 13,3 | 115 | 46 |
| | Бифштекс рубленый паровой | 80 | 12,9 | 8,81 | 22,23 | 205,65 | 130 |
| | Рис припущенный | 150 | 4,08 | 2,06 | 29,0,3 | 170,29 | |
| | Подгарнировка | 60 | 1,3 | 5,3 | 8,28 | 140 | 8 |
| | Кисель "Золотой шар" | 200 | 0 | 0 | 22,94 | 77 | 161 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 770 | 32,84 | 34,21 | 105,01 | 955,24 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 19,58 | 54,07 | |
| | Пудинг творожный со сгущ. молоком | 150/20 | 9,08 | 13,1 | 35,32 | 319,04 | 113 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого : | 490 | 11,13 | 13,28 | 79,89 | 473,31 | |
| | Итого за день: | | 55,31 | 58,91 | 243,84 | 1862,32 | |

5-ый день, пятница

| | | | | | | | |
|----------------|----------------------------------|---------|-------|-------|-------|--------|------|
| Завтрак | Каша ячневая молочная | 200/5 | 4,66 | 4,81 | 21,2 | 175,92 | 99 |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 86 | |
| | Батон с маслом сливочным и сыром | 40/7/10 | 5,25 | 7,54 | 11,36 | 161,2 | 4015 |
| | Итого завтрак: | 457 | 13,81 | 16,85 | 54,16 | 423,12 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|------|
| 2 завтрак | Йогурт питьевой | 150 | 10 | 6,3 | 19 | 122,2 | |
| Обед | Щи из свежей капусты со сметаной | 200/10 | 1,69 | 2,76 | 10,13 | 65,35 | 27 |
| | Макароны отварные | 150 | 3,88 | 2,48 | 40,92 | 143 | 106 |
| | Рулетик «Витаминный» | 80 | 6,88 | 8,7 | 3,61 | 181,98 | 3424 |
| | Соус красный | 30 | 0,38 | 1,21 | 1,49 | 20,18 | 151 |
| | Подгарнировка | 60 | 0,3 | 6,5 | 3,2 | 71 | 4043 |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 17,08 | 92 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 800 | 28,18 | 28,52 | 125,49 | 834,31 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 19,58 | 54,07 | |
| | Филе рыбы запеченное с овощами | 100 | 8,78 | 10,09 | 3,78 | 198,01 | 3518 |
| | Салат "Винегрет" | 100 | 0,3 | 0 | 1 | 60 | 4012 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Выпечка | 60 | 2,66 | 4,83 | 45,22 | 235,9 | |
| | Итого : | 560 | 12,27 | 14,92 | 84,55 | 601,98 | |
| | Итого за день: | | 54,26 | 60,29 | 264,2 | 1859,41 | |
| 2-ая неделя | | | | | | | |
| 1-ый день, понедельник | | | | | | | |
| Завтрак | Суп молочный с макаронами изделиями | 200 | 6,2 | 6,75 | 26,53 | 195 | 41 |
| | Какао с молоком | 200 | 4,32 | 3,3 | 16 | 86 | |
| | Батон с маслом сливочным | 40/7 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | |
| | Итого завтрак: | 447 | 13,63 | 15,37 | 63,89 | 412,93 | |
| 2 завтрак | Снежок | 150 | 10 | 4 | 17 | 102 | |
| Обед | Рассольник с курицей со сметаной | 200/10 | 3,34 | 6,22 | 8,76 | 92 | 32 |
| | Картофель запеченный | 150 | 2,88 | 7,3 | 25,07 | 147 | 66 |
| | Суфле куриное | 80 | 2,2 | 2,3 | 15,2 | 214 | 150 |
| | Соус красный | 30 | 0,38 | 1,21 | 1,49 | 20,18 | |
| | Подгарнировка | 60 | 1,34 | 6,11 | 4,14 | 91,9 | 3922 |
| | Компот из кураги с изюмом | 200 | 0,5 | 0 | 18,72 | 76,46 | 3773 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 800 | 25,2 | 27,68 | 120,44 | 882,14 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|----------------|-----|-------|-------|-------|---------|------|
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 19,58 | 54,07 | |
| | Бигус с мясом | 180 | 10,54 | 12 | 10,28 | 215 | 45/8 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Выпечка | 60 | 2,66 | 4,83 | 25,22 | 205,9 | |
| | Итого: | 760 | 15,25 | 17,01 | 80,07 | 575,17 | |
| | Итого за день: | | 54,08 | 60,06 | 264,4 | 1870,24 | |

2-ый день, вторник

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------|-------|-------|--------|---------|------|
| Завтрак | Каша Дружба молочная | 200/5 | 6,8 | 6 | 28,6 | 210,4 | 100 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,93 | 54,92 | |
| | Батон с маслом сливочным и сыром | 40/7/10 | 5,25 | 7,54 | 11,36 | 161,2 | 4015 |
| | Итого завтрак: | 457 | 12,09 | 13,54 | 52,89 | 426,52 | |
| 2 завтрак | Ряженка | 150 | 4,2 | 12 | 10,2 | 108,7 | |
| Обед | Суп рыбный с горбушей | 200 | 6,5 | 2,9 | 19,8 | 129,75 | |
| | Греча рассыпчатая | 150 | 2,97 | 3,95 | 22,01 | 144,57 | |
| | Тефтели с соусом | 70/30 | 8,4 | 7,1 | 19,12 | 189 | |
| | Подгарнировка | 60 | 0,78 | 3,98 | 11,1 | 88 | |
| | Компот из сухофруктов | 200 | 0,49 | 0,03 | 19,08 | 92 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 780 | 27,9 | 30,5 | 131,37 | 890,62 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0 | 15,58 | 54,07 | |
| | Пудинг творожный со сгущ. молоком | 150/20 | 12,08 | 11,1 | 25,4 | 319,04 | 113 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого: | 490 | 14,13 | 11,28 | 65,97 | 473,31 | |
| | Итого за день: | | 54,12 | 55,32 | 250,23 | 1790,45 | |

3-ый день, среда

| | | | | | | | |
|------------------|----------------------------|-------|-------|------|-------|--------|--|
| Завтрак | Каша пшѐнная с маслом | 200/5 | 4,38 | 7,28 | 29,68 | 194,72 | |
| | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,9 | 4,5 | 21,6 | 86 | |
| | Батон с маслом сливочным | 40/7 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | |
| | Итого завтрак: | 447 | 11,39 | 17,1 | 72,64 | 412,65 | |
| 2 завтрак | Кефир с сахарным сиропом | 150 | 5,7 | 4,39 | 11,19 | 102,34 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------|-----|-------|--------|--------|---------|-----|
| Обед | Суп лапша на курином бульоне | 200 | 1,73 | 3,06 | 21,97 | 128,7 | |
| | Рис припущенный | 150 | 4,08 | 2,06 | 29,0,3 | 190,29 | |
| | Котлета куриная паровая | 70 | 8,88 | 16,7 | 9,61 | 221,98 | |
| | Соус томатный | 30 | 0,38 | 1,21 | 1,49 | 20,18 | |
| | Подгарнировка | 60 | 0,8 | 0,052 | 1,69 | 70,4 | |
| | Напиток из шиповника | 200 | 0,32 | 0 | 22,18 | 75,16 | 159 |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 780 | 26,45 | 28,012 | 98,19 | 947,65 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0,53 | 15,58 | 54,07 | |
| | Картофель запеченный | 150 | 2,88 | 7,3 | 25,07 | 147 | |
| | Кнели рыбные | 80 | 11,76 | 7,76 | 9,58 | 197,6 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого : | 580 | 16,69 | 15,77 | 75,22 | 498,87 | |
| | Итого за день: | | 54,53 | 60,882 | 246,05 | 1859,17 | |

4-ый день, четверг

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | Омлет запеченный | 200 | 4,6 | 6,23 | 22,75 | 196 | |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,04 | 0 | 12,93 | 54,92 | |
| | Батон с маслом сливочным и сыром | 40/7/10 | 5,25 | 7,54 | 11,36 | 161,2 | 4015 |
| | Итого завтрак: | 457 | 9,89 | 13,77 | 47,04 | 412,12 | |
| 2 завтрак | Йогурт питьевой | 150 | 10 | 6,3 | 17 | 120 | |
| Обед | Суп "Крестьянский" со сметаной | 200/10 | 3,71 | 7,13 | 23,2 | 163 | |
| | Жаркое "По-домашнему" с говядиной | 220 | 11,4 | 14,6 | 28,7 | 294 | |
| | Подгарнировка | 60 | 0,4 | 6,8 | 2,2 | 67,5 | |
| | Кисель ягодный | 200 | 0,162 | 0,008 | 28,3 | 113,9 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 118 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 760 | 30,232 | 35,378 | 129,46 | 922,6 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0,53 | 15,58 | 54,07 | |
| | Пудинг творожный с повидлом | 150/20 | 12,08 | 11,1 | 25,4 | 319,04 | 113 |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|-----------------------------|--------|--------|--------|--------|---------|-----|
| | Итого : | 490 | 14,13 | 11,81 | 65,97 | 473,31 | |
| | Итого за день: | | 54,252 | 60,958 | 242,47 | 1808,03 | |
| 5-ый день, пятница | | | | | | | |
| Завтрак | Каша пшеничная молочная | 200/5 | 3,2 | 6,08 | 25,6 | 189 | |
| | Какао с молоком | 200 | 3,2 | 3,3 | 16 | 96 | 166 |
| | Батон с маслом сливочным | 40/7 | 3,11 | 5,32 | 21,36 | 131,93 | |
| | Итого завтрак: | 447 | 9,51 | 14,7 | 62,96 | 416,93 | |
| 2 завтрак | Бифалайф | 150 | 8,2 | 4,3 | 17 | 102 | |
| Обед | Суп-пюре овощной с гречками | 200/10 | 2,34 | 5,2 | 6,7 | 105 | |
| | Бефстроганов | 70 | 8,5 | 9,1 | 1,9 | 190 | |
| | Макароны отварные | 150 | 4,4 | 9,6 | 19 | 145 | |
| | Поджаренная | 60 | 0,78 | 2,98 | 9,1 | 38 | |
| | Компот из ягод | 200 | 0,097 | 0 | 22,1 | 110,5 | |
| | Хлеб ржаной | 50 | 3,04 | 0,36 | 20,04 | 92,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого обед: | 760 | 28,877 | 31,72 | 105,86 | 829,1 | |
| Уплотненный Полдник | Фрукт | 100 | 0,53 | 0,53 | 12,58 | 54,07 | |
| | Пюре картофельное | 150 | 2,97 | 3,95 | 20,01 | 144,57 | |
| | Биточек рыбный | 80 | 9,76 | 5,76 | 6,58 | 127,6 | |
| | Выпечка | 60 | 1,66 | 3,83 | 30,22 | 205,9 | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0 | 0 | 14,97 | 54 | |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 1,52 | 0,18 | 10,02 | 46,2 | |
| | Итого : | 610 | 16,44 | 14,25 | 94,38 | 632,34 | |
| | Итого за день: | | 54,827 | 60,67 | 263,2 | 1878,37 | |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402740

Владелец Галеева Маргарита Темирбулатовна

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026