

Согласовано:
 И.о. заведующего МДОУ д/с № 89
 /Е.В.Шуревская/
 подпись /расшифровка
 « 05» февраля 2026г.

Утверждаю:
 Директор ООО "ОБЩЕПИТ 1"
 /О.А.Чекунов/
 подпись /расшифровка
 « 05» февраля 2026г.

**ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
 В ДОШКОЛЬНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ
 в возрасте от 3 лет до 7 лет с дневным пребыванием 12 часов (сад)**

1 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,2	9,6	21,5	145
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	25	1,8	0,5	11,0	55
	Кондитерские изделия	25	1,0	10,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	425	8,1	20,1	58,3	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	180	5,4	5,6	13,1	108
282/2011	Шницель из говядины рубленый	70	10,4	7,8	10,5	161
400/2022	Макароны отварные с овощами (лук, морковь)	130	5,2	5,7	27,5	186
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	640	24,5	19,9	96,6	655
Уплотненный полдник						
94/2011	Суп молочный с крупой	180	8,0	5,8	16,8	143
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
738/2004	Пирожки печеные сдобные с повидлом	100	5,8	6,3	48,0	282
	Итого за прием пищи:	460	14,0	12,1	97,0	563
	Всего:		48,1	52,2	272,9	1675

2 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
85/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,4	8,4	27,0	192
94/2011	Чай с молоком	180	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	10,5	12,2	57,5	372
2-ой завтрак						
99/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
57/2011	Борщ с капустой и картофелем со сметаной прокипяченной	180/10	1,7	5,2	10,4	110
256/2011	Котлеты рыбные любительские	70	11,1	7,8	7,0	146
735/2002	Соус томатный	30	1,3	2,3	2,4	27
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
г.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	700	21,6	20,7	91,8	644
Уплотненный полдник						
428/2022	Запеканка из творога с яблоками с соусом молочным сладким	150/30	21,9	19,5	31,8	390
351/2011	Чай каркаде с сахаром	180	0,2	0,0	13,6	53
ТЭК 23А	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
473/2011	Итого за прием пищи:	410	26,0	24,6	72,3	596
	Всего:		59,6	57,6	242,6	1703

* При отсутствии протирачного механизма готовить картофель отварной

3 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,0	9,2	26,3	188
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,8	1,7	23,4	112
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	11,3	11,6	65,1	377
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
76/2011	Рассольник ленинградский со сметаной прокипяченной	180/10	4,5	5,5	13,9	118
298/2011 735/2002	Голубцы ленивые с соусом томатным	50/50	7,1	6,9	10,2	127
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,3	17,8	153
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	700	20,4	17,9	96,2	640
Уплотненный полдник						
322/2002	Рагу из овощей	180	2,9	7,1	14,0	138
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	30	2,4	10,8	19,7	154
	Итого за прием пищи:	420	7,6	18,5	79,1	496
	Всего:		40,8	48,1	261,4	1604

4 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
		180/5	5,1	8,3	22,5	156
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	180	3,6	3,1	15,1	103
394/2011	Чай с молоком	50	3,4	1,0	22,0	108
	Хлеб пшеничный	415	12,1	12,4	59,6	367
	Итого за прием пищи:					
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
85/2011	Суп картофельный с клецками	180	1,6	2,4	8,8	62
500/2004	Биточки рубленые из птицы	70	13,3	12,2	8,4	167
514/2004	Бобовые отварные	130	11,3	6,0	26,4	201
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	650	30,0	21,6	93,5	652
Уплотненный полдник						
ТТК 2	Каша "Дружба" с маслом сливочным	180/5	8,0	8,4	34,1	254
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
1006/2022	Булочка с повидлом обсыпная	100	7,4	15,4	54,4	384
	Итого за прием пищи:	482	15,5	23,8	98,7	679
	Всего:		59,1	57,9	272,8	1789

5 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	180/5	5,1	9,3	19,0	175
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,8	1,7	23,4	112
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	10,4	11,7	57,8	364
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
82/2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,1	3,6	13,7	91
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры, квашеная капуста, вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	45	2,7	0,9	19,8	99
	Итого за прием пищи:	655	25,5	20,9	99,8	663
Уплотненный полдник						
422/2002	Икра свекольная	150	3,5	12,6	19,7	194
215/2011	Омлет натуральный	75	5,4	12,8	1,2	147
783/2022	Чай фруктовый	180	0,2	0,0	9,2	38
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	435	11,2	26,0	43,3	445
	Всего:		48,6	58,7	221,9	1563

6 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная манная жидкая с маслом сливочным	180/5	5,2	9,6	21,5	134
392/2011	Чай с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	25	1,0	9,0	15,8	126
	Итого за прием пищи:	430	8,4	19,2	60,5	366
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
67/2011	Щи "Новгородские" со сметаной прокипяченной	180/10	1,7	4,9	7,5	82
287/2011 735/2002	Тефтели мясные (2-й вариант) с соусом томатным	60/30	11,1	13,2	11,2	209
314/2011	Каша гречневая вязкая	130	4,0	4,3	17,8	153
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	670	20,3	23,2	82,0	644
Уплотненный полдник						
93/2011	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,7	8,9	18,8	145
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
993/2022	Булочка "Забава"	100	13,4	3,6	55,6	296
	Итого за прием пищи:	460	19,3	12,5	106,6	579
	Всего:		49,5	55,0	270,1	1680

7 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	6,0	9,2	26,3	180
394/2011	Чай с молоком	180	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	12,1	13,0	56,8	360
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
ТТК 30	Суп «Снежок» птицей отварной	180/10	6,6	7,8	14,7	177
255/2011	Биточки рыбные запеченные	70	9,4	6,7	8,4	113
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,4	0,8	17,6	88
	Итого за прием пищи:	660	22,5	19,7	90,7	631
Уплотненный полдник						
189/2011	Запеканка рисовая с творогом с соусом молочным сладким	150/30	10,4	15,8	55,8	362
392/2011	Чай каркаде с сахаром	180/10	0,1	0,0	10,0	40
473/2011	Булочка "Веснушка"	50	3,9	5,1	26,9	153
	Итого за прием пищи:	420	14,4	20,9	92,7	555
	Всего:		50,5	53,7	261,2	1637

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

8 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная рисовая жидкая с маслом сливочным	200/5	5,7	9,2	25,0	171
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,8	1,7	23,4	112
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	420	11,0	11,6	63,8	360
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
81/2011	Суп картофельный с бобовыми	180	5,4	5,6	13,1	108
ТТК I	Гуляш из филе птицы	40/40	13,2	7,6	7,5	153
317/2011	Макаронные изделия отварные	130	4,8	6,3	22,9	146
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	90
	Итого за прием пищи:	660	27,6	20,5	93,4	631
Уплотненный полдник						
443/2011	Вареники из полуфабриката промышленного производства отварные с картофелем с маслом сливочным	180/10	18,6	6,5	38,1	283
393/2011	Чай с лимоном	180/10/7	0,1	0,0	10,2	41
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Кондитерские изделия	30	2,4	10,8	19,7	154
	Итого за прием пищи:	447	23,2	17,9	81,2	544
	Всего:		63,3	50,1	259,4	1626

9 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная "Геркулес" жидкая с маслом сливочным	180/5	5,1	9,3	19,0	180
394/2011	Чай с молоком	180	3,6	3,1	15,1	103
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	11,2	13,1	49,5	360
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
ГТК 1	Свекольник горячий со сметаной прокипяченной	180/10	1,3	7,1	9,6	112
500/2004	Биточки рубленые из птицы	70	13,3	12,2	8,4	167
321/2011	Пюре картофельное (318/2011 Картофель отварной)*	130	2,7	4,2	17,7	119
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	50	3,4	1,0	22,0	108
	Итого за прием пищи:	670	22,1	24,7	90,0	640
Уплотненный полдник						
42/2002	Каша молочная гречневая жидкая с маслом сливочным	180/5	7,0	9,7	26,8	223
783/2022	Чай фруктовый	180	0,2	0,0	9,2	38
470/2011	Булочка дорожная	100	7,1	14,8	56,1	388
	Итого за прием пищи:	482	14,3	24,5	92,1	649
	Всего:		49,1	62,4	252,6	1740

* При отсутствия протирачного механизма готовить картофель отварной

10 день

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции, г.	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак						
185/2011	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом сливочным	180/5	4,4	8,4	27,0	192
774/2022	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,8	1,7	23,4	112
	Хлеб пшеничный	35	2,5	0,7	15,4	77
	Итого за прием пищи:	400	9,7	10,8	65,8	381
2-ой завтрак						
399/2011	Сок фруктовый, или напиток из шиповника, или фрукты свежие	100	1,5	0,1	21,0	91
	Итого за прием пищи:	100	1,5	0,1	21,0	91
Обед						
86/2011	Суп-лапша домашняя	180	1,7	4,7	9,6	81
304/2011	Плов из птицы	200	19,3	16,2	34,0	339
т.24/1996	Овощи сезонные порционно (свежие или соленые огурцы или помидоры; квашеная капуста; вареные морковь или свекла)	50	0,8	0,2	4,0	22
820/2022	Компот из плодов сухих	180	0,6	0,0	28,3	112
	Хлеб пшеничный	40	2,8	0,8	17,6	90
	Итого за прием пищи:	650	25,2	21,9	93,5	644
Уплотненный полдник						
101/2004	Консервы овощные закусочные (порциями) (икра кабачковая)	150	2,1	8,1	13,5	194
215/2011	Омлет натуральный	75	5,4	12,8	1,2	147
654/2004	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	180	0,2	0,0	32,2	138
	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,6	13,2	66
	Итого за прием пищи:	435	9,8	21,5	60,1	545
	Всего:		46,2	54,3	240,4	1661
Всего за 10 дней:			503,6	559,8	2 459,1	16594
Средний итог в целом за период реализации:			50,4	56,0	245,9	1659

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи плюс, 2011. - 584с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий диетического питания Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2002. - 630с.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Под ред. Ф.Л. Марчука - М.: Хлебпродинформ, 1996. - 620с.