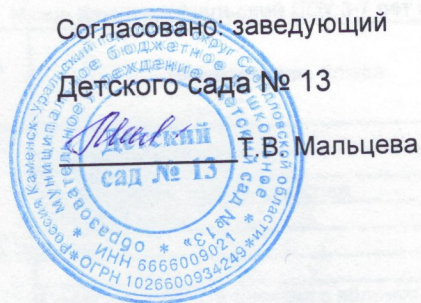




ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

Для детей возрастной категории 3-7 лет

Дошкольных учреждений

г. Каменска-Уральского

на 2025-2026 учебный год

(Завтрак, Обед, Полдник)

Итого за завтрак	20	14	40	15	150
Итого за обед	180	75	10	19	150
Итого за полдник	20	14	40	15	150
Итого за день	220	103	90	43	450

Разработано в соответствии с:
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к
организации общественного питания населения"

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	45	7,5	5	24,62	176,7	1 579
	Каша ячневая жидкая с маслом	200	7,2	7	27,05	254,1	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		425	14,7	12	51,67	430,8	
Обед							
	Салат из отварной моркови с яблоками	50	0,69	8	4,61	87,7	1 520
	Суп-пюре из гороха	180	5,55	2	16,26	102	1 524
	Биточки паровые	70	9,56	16	6,44	212,2	1 552
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Кисель из кураги	180	1,02		28,58	118,4	1 558
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	60,9	1148
Итого за Обед		690	24,09	31	100,32	777,3	
Полдник							
	Фрикадельки мясные в соусе	50/50	14,35	13	11,21	209	1 590
	Котлета картофельная с морковью	150	4,01	6	23,95	164,2	1173
	Чай без сахара	180					10,18
	Хлеб ржаной	35	2,31		11,69	60,9	1148
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		615	27,14	26	94,73	714,2	
Итого за день		1730	65,93	69	246,72	1922,3	

(лист 2)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Каша рисовая жидкая с маслом	180	6,85	5	28,52	201	235,05
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		430	16,28	11	55,66	433	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Суп-лапша на курином бульоне	180	7,7	10	10	159	1 525
	Суфле из рыбы	80	10,02	7,3	11,65	142,3	1 541
	Капуста тушеная	130	3,42	5	16,21	120,9	999
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	30	1,98		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		670	26,47	23,3	85,11	628,8	
Полдник							
	Морковь отварная	50	0,63	2	3,29	36	1488
	Запеканка из творога с рисом	170	18,96	16	27,53	332,6	1297
	Соус сладкий из повидла	50	0,06	6,66	16,7	65,33	903
	Кисель с витаминами "Витошка"	200	4,35	4	24	95	504
Итого за Полдник	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
		440	24,89	26,66	78,07	539,93	
Итого за день		1 540	67,64	60,96	218,84	1 601,73	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУЗ-7 лет года 2026

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом	180	6,47	7	28,61	218,3	262
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
	Сыр (порциями)	10	2,69	3	12,79	36,3	97
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		400	14,34	15	69,25	438,7	
Обед							
	Маринад овощной	50	0,48	3	4,14	64	570
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,37	4	6,58	95,4	124
	Суфле из печени	70	8,17	5	0,07	149,4	866
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Компот из свежих плодов	180	0,1		21,49	89,2	1 553
	Хлеб пшеничный	20	2,14	1	16,66	56,8	897
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		665	17,64	20	88,47	702,8	
Полдник							
	Фрикадельки из мяса птицы	60	7,7	6	5,12	132,5	1061
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	7,48	4	33,65	202,9	1 556
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,54		29,34	126	1 578
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		455	25,47	14	110,16	703,8	
Итого за день		1 520	57,45	49,00	267,88	1 845,30	

(лист 4)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУЗ-7 летгода 2026

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша ячневая жидкая с маслом	180	5,16	6	24,35	171	1 507
	Чай без сахара	180					10,18
Итого за Завтрак		400	7,3	14	37,14	315,3	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Свекольник со сметаной	180	0,07	2	17,03	98,4	1033
	Колбаска витаминная	70	15,55	5	5,05	168	1028
	Пюре картофельное	130	2,82	5	19,09	127,4	312
	Кисель из вишни	200	0,14		27,48	110,8	1 557
	Хлеб пшеничный	20	1,52	1	9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		685	23,01	13	90,41	616,8	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками	200	27,22	21	29,26	418	1 574
	Повидло	30	0,03		4,92	20,3	1 586
	Чай без сахара	180					10,18
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
	Пирожки печеные с картофелем	70	4,85	4	27,3	172,7	1 595
Итого за Полдник		610	32,62	26	74,22	672,1	
Итого за день		1 695	62,93	53,00	201,77	1 604,20	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 Неделя: 1

День: пятница

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	45	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5,41	7	22,7	180,2	1 519
	Чай с молоком сгущенным	180	2,15	1	15,5	84	1 594
Итого за Завтрак		405	14,23	13	60,08	421,3	
Обед							
	Икра кабачковая для детского питания	50	0,6	7	3,7	48,5	1 523
	Суп из овощей	180	1,38	3	8,04	65,1	1 527
	Рыба запеченная в молочном соусе	80	15,41	11	3,71	177	265
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,42	4,63	23,32	142	1 560
	Сок натуральный	180	0,4		20,16	124,2	707
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		675	29,04	25,63	78,79	656	
Полдник							
	Суфле из печени	70	14,09	5	1,93	107,6	1 561
	Капуста тушеная	150	2,77	5	10,79	97,8	1 562
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Ватрушки (с творогом)	60	7,9	5	25,01	173,1	1 564
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		485	31,88	20	57,23	532,7	
Итого за день		1 565	75,15	58,63	196,10	1 610,00	

(лист 6)

Рацион: Меню Каменск -Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026 Неделя: 2 День: понедельник

Рацион: Меню Каменск -Уральский ДОУ 3-7 лет года 2021							
Неделя: 2							
день: понедельник							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	8,47	5	15,3	178,4	1284
	Кофейный напиток с молоком	180	2,58	2	18,6	100,8	1 594
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	693
Итого за Завтрак		450	17,63	13	46,68	420,2	
Обед							
	Салат из свеклы	50	0,71	3	4,18	46,9	1 520
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,2	4	14,28	103,8	139
	Суфле из рыбы	70	12,93	3	5,42	113,2	1 541
	Соус сметанный	30	0,42	1	1,76	22,2	1 538,01
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	735
	Хлеб пшеничный	20	1,52		9,84	47	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		695	25,77	18	93,68	665,7	
Полдник							
	Печень тушенная в сметанном соусе	80	10,18	7	2,91	119,3	1545
	Пюре картофельное	150	3,06	5	20,44	137,3	1 542
	Компот из свежих плодов	180	0,1		21,49	89,2	1 553
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Яблоко свежее	130	0,52	1	12,74	61,1	1 582
Итого за Полдник		575	16,17	13	67,6	459,1	
Итого за день		1 720	59,57	44,00	207,96	1 545,00	

(лист 8)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026			Неделя: 2		День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшенная жидкая с маслом	180	6,47	7	28,61	218,3	262
	Чай без сахара	180					10,18
	Повидло	10	0,04		6,5	25	1142
	Батон	30	1,5	1	12,5	78,2	1 585
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		440	13,09	13	47,89	384,3	
Обед							
	Винегрет овощной без соленного огурца	50	0,76	6	4,68	75,5	1112
	Суп крестьянский с крупой, сметаной	180	1,83	5	12,44	98,4	1058
	Фрикадельки из птицы	70	12,56	1	6,02	83,1	1544
	Капуста тушенная	130	3,42	5	17,21	120,9	999
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44		27,77	113	1 549
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		670	23,22	17	90,44	601,9	
Полдник							
	Жаркое по-домашнему	200	24,96	6,65	19,91	240,33	1 560
	Кефир, снежок, йогурт	180	5,22	5	7,2	95,4	1 577
	Пирожки печеные с капустой	70	4,85	6	25,2	176,4	1 593
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Полдник		510	39,24	17,65	74,63	623,13	
Итого за день		1 620	75,55	47,65	212,96	1 609,33	

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброд с сыром	40	6,67	5	21,88	157,1	810
	Каша гречневая жидкая с маслом	180	6,48	8	30,24	216	823
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85		14,36	91	1 516
Итого за Завтрак		400	16	13	66,48	464,1	
Обед							
	Салат из отварной моркови с изюмом	50	0,64	1	14,92	74,9	1027
	Суп-лапша на курином бульоне	180	3,95	4	11,02	99	1 525
	Биточек из курицы	70	14,65	5	8,57	142,6	1 541
	Рис припущенный с овощами	130	3,07	7	29,51	195,8	297
	Напиток из сока	180	0,54		19,06	76,4	699,01
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
Итого за Обед		670	27,06	17	105,4	699,7	
Полдник							
	Пудинг-творожно манный	170	25,47	16	27,22	358,9	1073
	Соус сладкий из повидла	30	0,04	3,6	10,02	39,2	903
	Чай без сахара	180					10,18
	Булочка "Творожная"	60	7,85	4	29,75	183,6	1 570
Итого за Полдник		440	33,36	23,6	66,99	581,7	
Итого за день		1 510	76,42	53,60	238,87	1 745,50	

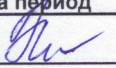
(лист 10)

Рацион: Меню Каменск-Уральский ДОУ 3-7 лет года 2026

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Бутерброды с маслом сливочным	40	2,14	8	12,79	144,3	1 513
	Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5,41	7	22,7	180,2	1 519
	Какао с молоком	180	3,68	4	15,35	105,9	1 508
	Яйца вареные	40	5,08	5	0,28	62,8	1 509
Итого за Завтрак		440	16,31	24	51,12	493,2	
Обед							
	Овощи натуральные	50	0,6		1,9	13	1 521
	Рассольник ленинградский со сметаной	180	1,94	5	12,82	100,2	1030
	Суфле из печени	80	16,1	6	2,2	123	1 561
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,5	4	32,82	189,3	332
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61		18,67	84,6	1 547
	Хлеб пшеничный	25	1,9		12,3	58,8	1 580
	Хлеб ржаной	35	2,31		10,02	52,2	1148
Итого за Обед		680	28,96	15	90,73	621,1	
Полдник							
	Омлет с капустой	180	13,7	15	30,18	321,5	961
	Чай с молоком сгущенным	180	2,58	1,2	18,6	100,8	1 594
	Хлеб ржаной	25	1,65		8,35	43,5	1 581
	Фрукты свежие	180	1,62	1	22,68	103,7	1 583
Итого за Полдник		565	19,55	17,2	79,81	569,5	
Итого за день		1 685	64,82	56,20	221,66	1 683,80	
Итого за период		16 285	659,41	559,54	2 267,07	16 946,15	
Среднее значение за период		1 628,50	65,94	55,95	226,71	1 694,62	

Составил  Ключкова М.В.

Утвердил _____