

**Примерное двухнедельное МЕНЮ
детей дошкольного возраста от 1,5 до 7 лет
дошкольной группы МАОУ «Шутиловская ОШ» в соответствии с
физиологическими нормами потребления продуктов
на 2025 – 2026 учебный год**

1 день

№ рецепт	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорий ность
Завтрак								
№ 42	Молочная вермишель	200	200	200	4,4	4,2	15,9	119
№ 48	Какао с молоком	200	200	200	3,2	3,1	13,5	93
№ 54	Бутерброд с маслом	30\7	30\7	30\7	2,4	8,8	14,6	146
	Итого:	437			10	16,1	44	358
2 завтрак								
№ 2К	Яблоко	100		100	0,4	0	11,3	446
	итого:	100			0	0	11,3	46
Обед								
№ 7	Суп рыбный из консервов	200	60	60	9,0	7,5	17,3	165,7
№ 21	Рагу овощное из говядины	200	200	200	18,0	19,5	38,6	409
№ 21/1	или из кур				15,9	13,39	0,3	185
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650			31/ 28,9	27,55\ 21,44	105,57\ 67,27	779,2\ 555,2
Ужин								
№ 28	Каша гречневая рассыпчатая	150	150	150	8,5	2.»	36,2	202
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 59	Печенье	1 шт. (20)	1 шт. (20)	1 шт. (20)	0,1	0,03	9,1	25
№ 58	или вафли	1 шт. (25)	1 шт. (25)	1 шт. (25)	0,75	7,5	16,0	134,5
	ИТОГО:	370/375			8,7/ 9,35	2,26/ 9,73	34,4/ 61,3	252/ 361,5
	Итого за 1 день	1557/1562			49,7\48,25	45,91\ 47,27	195,97\ 184,57	1437,2/ 1322,7

2 день

№ рецепт	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийно сть
Завтрак								
№ 41	Каша геркулесовая молочная	200	200	200	6,3	8,1	33,5	232
№ 47	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	2,8	2,8	14,7	93
№ 52	Бутерброд с повидлом	30/20	30/20	30/20	2,9	1,33	19,81	111,65
	ИТОГО:	450			9,3	9,46	62,41	368,65
2 завтрак								
№ 60	Сок	100		100	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 9	Суп картофельный на мясокостном бульоне	200	200	200	2,0	4,3	10,8	91
№ 16	Голубцы ленивые из говядины	170	170	170	18,0	12,7	15,2	262
№ 16/1	или из кур				16,0	11,7	14,2	240
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	710			26,5/ 24,5	23,05/ 22,05	79,07/ 78,07	605,5/ 583,5
Ужин								
№ 70	Рыбная котлета с рисом	75/120	75/120	75/120	19,23	12,6	4,16	210
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 56	Батон	30	30	30	2,5	1,14	16,98	95,7
	Итого:	360			21,83	13,77	30,24	330,7
	Итого за 1 день	1620			57,63/ 55,63	46,28/ 45,28	183,72/ 182,72	1352,85/ 1330,85

3 день

	Наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калори йность
Завтрак								
№ 38	Каша «Дружба» молочная	200	200	200	6,3	8,1	33,5	232
№ 48	Какао с молоком	200	200	200	3,2	3,1	13,5	93
№ 54	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			8,8	16,93	57,2	403
2 завтрак								
№ 60	Сок	100		100	0	0	12,0	48
	итога:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 4	Суп гороховый на мясо-костном бульоне	200	329	200	2,7	4,4	21,3	127,4
№ 20	Плов из говядины	200	200	200	22,2	23,0	33,9	434
№ 19	или из кур				20,8	20,2	30,8	392
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650			28,90/ 27,50	27,95/ 25,11	104,87/ 101,77	765,40/ 723,90
Ужин								
№69	Сырники со сгущенным молоком	200 125/20	200	200	22,2	23,5	37,7	454
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
	Итого:	400			24,8	24,67	63,78	574,7
	Итого за 1 день	1587			62,50/ 61,1	69,55/ 66,75	237,85/ 234,75	1791,10 /1749,6

4 день								
Завтрак								
	Наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калори йность
№ 39	Каша пшенная молочная	200	200	200	7,4	8,8	33,1	250,0
№ 47	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	2,8	2,8	14,7	93
№ 53	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			12,6	20,4	62,4	489,0
2 завтрак								
№ 60	Сок	100		100	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 64	Салат из свежей капусты	60	60	60	1,4	2,7	6,3	55,0
№ 5	Суп – лапша на курином бульоне	200	393	200	3,6	5,1	25,2	155
№ 15	Котлета куриная	70	70	70	11,1	11,4	8,2	205,5
№ 26	Гороховое пюре	150	150	150	14,6	5,1	33,1	240
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	6,0	0	15,0	57
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	730			39,7	24,8	109,97	807,0
Ужин								
№ 43	Оладьи с повидлом	80	80	80	2,6	2,4	2	31,4
№ 48	Какао с молоком	200	200	200	3,2	3,1	13,5	93
	Итого:	280			5,8	5,5	15,5	124,4
	Итого за 1 день	1547			58,1	50,7	137,47	1468,4

5 день

	Наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийн ость
Завтрак								
№ 37	Каша рисовая молочная	200	200	200	7,4	8,8	33,1	250,0
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 54	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			9,9	17,63	56,8	421
2 завтрак								
№ 3К	Яблоко	100		100	0,4	0	11,7	44
	итого:	100			0	0	11,7	44
Обед								
№ 8	Борщ со сметаной	200	200	200	1,8	5,7	12,5	107
№ 18	Бефстроганов из говядины или кур	70	108	80	11,4	12,9	4,4	180,9
№ 24	Картофельное пюре	150	150	150	4,4	4,8	28,4	172,7
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	670			22,27/ 40,97	27,07/ 39,47	97,67/ 93,57	706,75/ 874,85
Ужин								
№ 35	Биточки манные	200	200	200	8,4	8,8	61,7	358
№ 51	Кисель	200	200	200	0,0	0	20,0	57
	Итого:	400			8,4	8,8	81,7	415
	Итого за 1 день	1607			40,57/ 59,27	53,5/ 65,9	248,17/ 244,07	1590,75/ 1758,8

6 день

	наименование	Выход блюд	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак								
№ 37	Каша перловая молочная	200	200	200	9,1	9,6	26,4	229,1
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 56	Бутерброд с маслом	30\7	30\7	30\7	2,4	8,8	14,6	146
	Итого:	437			11,6	18,43	50,1	400,1
2 завтрак								
№ 60	Сок	100	105	95	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 1	Щи из свежей капусты со сметаной	200	200	200	1,8	5,8	8,4	93
№ 13	Жаркое по-домашнему из говядины	200	200	200	22,2	22,7	23,0	375
№ 13/1	или из кур				22,2	22,7	23,0	375
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	710			29,8	33,95	85,87	738,5
Ужин								
№ 30	Макароны отварные с ½ яйца	130/20	100/20	100/20	7,7	11,1	23,0	225
№ 51	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 58	Печенье	1 шт. (20)	1 шт. (20)	1 шт. (20)	0,1	0,03	9,1	25
№ 59	или вафли							
		1 шт. (25)	1 шт. (25)	1 шт. (25)	0,75	7,5	16,0	134,5
	ИТОГО:	370/375			5,7/ 8,55	7,96/ 18,63	34,7/ 39,91	211/ 384,5
	Итого за 1 день	1617/1622			47,1/	60,34/	182,67/	1397,6/

					49,95	71,01	187,88	1571,1
7 день								
	наименование	Выход блюд	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийность
Завтрак								
№ 38	Каша «Дружба» молочная	200	200	200	6,3	8,1	33,5	232
№ 48	Какао с молоком	200	200	200	3,2	3,1	13,5	93
№ 54	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			11,9	20	61,6	471
2 завтрак								
№ 2К	Сок	100	105	95	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	11,3	46
Обед								
63	Икра кабачковая	40	40	40	0,67	2,67	2,31	36,8
№ 9	Суп картофельный на мясо-костном бульоне	200	508	200	4,72	2,5	21,38	140,65
№ 71	Картофельная запеканка из говядины или кур	150	200	150	12,72	18,44	26,09	319,58
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	600			21,44	21,49	97,14	664,73
Ужин								
№ 40	Каша манная молочная	200	200	200	5,0	7,8	23,4	184
№ 44	Плюшка	70	70	70	5,5	4,1	35,8	204
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
	Итого:	470			10,6	11,93	68,3	413

	Итого за 1 день	1607			43,94	53,42	239,04	1596,73
--	------------------------	-------------	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

8 день

	наименование	Выход блюд	Брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийн ость
Завтрак								
№ 36	Каша гречневая молочная	200	200	200	8,5	2,2	36,2	202
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 52	Бутерброд с повидлом	30/20	30/30	30/30	2,9	1,33	19,81	111,65
	ИТОГО:	450			11,5	3,56	65,11	338,65
2 завтрак								
№ 60	Сок	100		100	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 2	Суп крестьянский на курином бульоне	200	363	200	2,1	5,0	14,2	104,1
№ 19	Плов из курицы	200	200	200	20,8	20,2	30,8	392
№ 50	Компот из сухофруктов	150	150	150	4,8	6,0	29,7	187,5
№ 57	Хлеб ржаной	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
	Итого:	790			29,37	33,92	104.51	867,2
Ужин								
№ 32	Творожная запеканка со сгущенным молоком	150/20	150/20	150/20	27,5	19,8	35,1	431
№ 47	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	2,8	2,8	14,7	93
№ 56	Батон	30	30	30	2,5	1,14	16,98	95,7
	Итого:	400			30,1	20,97	61,18	551,7
	Итого за 1 день	1740			70,97	58,45	242,8	1805,55

9 день

	наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калорийн ость
Завтрак								
№ 40	Каша манная молочная	200	200	200	5,0	7,8	23,4	184
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 54	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			7,5	16,63	47,1	355
2 завтрак								
. № 60	Сок	100		100	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	12,0	48
Обед								
№ 6	Суп молочный с овощами	200	150	150	4,0	5,6	16	134
№ 14	Котлета мясная <i>или</i> Куриная	70	70	70	12,1	13,4	9,0	225,0
№ 15					10,5	14,9	10,6	220
№ 24	Картофельное пюре	150	150	150	4,4	4,8	28,4	172,7
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	40	40	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	470			30,2/ 28,8	29,15/ 26,35	99,57/ 96,47	772,5/ 730,5
Ужин								
№ 33	Омлет	90	90	90	7,9	11,6	1,3	141
№ 48	Какао с молоком	200	200	200	3,2	3,1	13,5	93
№ 56	Батон	30	30	30	2,5	1,14	16,98	95,7
	Итого:	320			13,2	15,54	32,98	329,7

	Итого за 1 день	1327			50,9/ 45,5	61,32/ 58,52	191,65/ 188,55	1505,2/ 1463,2
--	------------------------	-------------	--	--	-------------------	-------------------------	---------------------------	---------------------------

10 день								
завтрак								
	Наименование	Выход блюд	брутто	нетто	белки	жиры	углеводы	калори йность
№ 41	Каша геркулесовая молочная	200	200	200	6,3	8,1	33,5	232
№ 47	Кофейный напиток с молоком	200	200	200	2,8	2,8	14,7	93
№ 53	Бутерброд с маслом	30/7	30/7	30/7	2,4	8,8	14,6	146
	ИТОГО:	437			11,5	19,7	62,8	471
2 завтрак								
№ 3К	Сок	100	105	95	0	0	12,0	48
	итого:	100			0	0	11,7	44
Обед								
№ 10	Суп картофельный с клецками	200	200	200	1,3	2,0	8,8	59
№ 17	Гуляш из говядины	70	70	70	20,1	23,2	3,2	277
№ 17/1	или из кур				15,9	13,39	0,3	185
№ 27	Макароны отварные	130	163	130	4,8	6,0	36,2	202
№ 50	Компот из сухофруктов	200	200	200	1,0	0,05	27,5	110
№ 57	Хлеб ржаной	50	50	50	3,0	0,5	22,17	94,5
	Итого:	650			30,2/ 26,0	31,75/ 21,94	97,57/ 94,97	742,5/ 650,5
Ужин								
№ 23	Капуста тушеная	150	150	150	3,3	4,9	14,1	113
№ 34	Яйцо отварное	20	20	20	2,6	2,4	2	31,4
№ 49	Чай с сахаром	200	200	200	0,1	0,03	9,1	25
№ 56	Батон	30	30	30	2,9	1,33	19,81	111,65
	Итого:	400			8,9	8,66	45,01	281,05
	Итого за 1 день	1587			50,6/ 46,4	60,11/ 50,3	217,38/ 214,78	1542,55/ 1450,55