



**Примерное двухнедельное меню
для детей возрастной категории 3-7 лет
дошкольных образовательных учреждений**

Разработано в соответствии с:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения"

Стоимость питания 1 день 145,50 руб.

2024 год

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Д.А. Плужников

УТВЕРЖДАЮ

ЗРУ по Школьному питанию

ООО «РБЕ»

Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 1 неделя 1 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	1	2008	1,03	1,95	16,85	102
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	2008	189	6,55	6,58	13,75	160
Какао на молоке	180	2008	432	3,40	3,30	13,86	97
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	400			12,91	12,58	56,99	424
II Завтрак							
Яблоки	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Овощи консервированные порционно (зеленый горошек конс)	50	2008	40	0,28	2,66	0,83	41
Рассольник "Ленинградский" со свининой, сметаной	180/5/5	2017	96	3,15	5,06	14,39	108
Биточки рубленые мясные	70	2016	302	10,76	9,14	21,00	160
Макаронные изделия отварные	130	2008	331	2,29	4,16	24,27	160
Кисель из кураги	200	2008	406	1,04	0,06	36,56	150
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	705			19,82	18,59	101,01	642
Полдник							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Пряник	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Итого за прием пищи:	230			5,95	10,20	31,43	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Д.А. Плужников

УТВЕРЖДАЮ

ВРУ по Школьному питанию

ООО «РБЕ»

Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 1 неделя 2 день							
Завтрак							
Суфле творожное запеченное с молоком сгущенным	160/20	2016	240	13,74	14,78	34,90	292
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Итого за прием пищи:	405			15,81	15,57	57,45	399
II Завтрак							
Груши	100	396	2016	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,30	10,30	46
Обед							
Овощи свежие порционно (огурец), масло растительное	50	2017	52	0,27	2,62	0,78	41
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	180/5/5	2017	88	3,43	5,73	8,22	107
Гуляш из мяса птицы	70	2017	262	9,97	7,82	2,24	131
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	181	3,81	2,91	28,73	153
Напиток из плодов шиповника	200	2008	441	0,68	0	21,62	124
Хлеб крестьянский	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	695			21,96	20,01	84,91	673
Полдник							
Напиток кисломолочный «Снежок» м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Печенье	40	477	2008	2,70	3,73	26,61	139
Итого за прием пищи:	255			5,45	7,48	32,61	229

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ

Зру по Школьному питанию
ООО «РБЕ»
Д.А. Плужников



Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 1 неделя 3 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	3	2008	5,88	6,14	12,53	117
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	7,22	5,08	20,03	148
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	415			15,17	12,01	77,10	372
II Завтрак							
Яблоки	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Томаты свежие порционно	50	2008	41	0,33	0,18	3,28	28
Суп из овощей с птицей и сметаной	180/5/5	2017	99	2,44	5,13	10,45	93
Суфле из рыбы (филе минтая)	70	АПК	45	13,04	12,90	20,44	291
Пюре картофельное	130	2008	335	2,89	4,75	19,08	130
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	705			22,66	24,05	104,45	773
Полдник							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	461	2016	2,80	3,75	5,25	86
Вафли	30	567	2016	1,47	7,21	18,80	184
Итого за прием пищи:	210			4,27	10,96	23,05	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения



УТВЕРЖДАЮ
ЗРУ по Школьному питанию
ООО «РБЕ»
Д.А. Плужников



Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 1 неделя 4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,21	6,40	17,60	104
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	2017	183	9,35	5,68	31,14	215
Какао - напиток на молоке	180	432	2008	3,47	3,45	13,23	97
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	400			15,96	16,28	74,50	481
II Завтрак							
Мандарины	100	399	2016	0,80	0,20	7,50	35
Итого за прием пищи:	100			0,80	0,20	7,50	35
Обед							
Салат из капусты белокочанной	50	2017	21	0,27	3,37	0,78	35
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	180/5/5	2008	112	3,88	3,31	14,28	117
Рагу из мяса птицы (филе цыпленка)	200	2016	334	11,56	11,5	17,35	195
Компот из изюма	200	2008	401	0,16	0,10	28,14	101
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	685			19,67	19,21	83,87	565
Полдник							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Пряник	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Итого за прием пищи:	230			5,95	10,20	31,43	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

А. В. Антохорова

УТВЕРЖДАЮ

ЗРУ по Школьному питанию

ООО «РВЕ»

Д. А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 1 неделя 5 день							
Завтрак							
Бутерброд со сливочным маслом	35	1	2008	1,21	6,40	9,60	104
Омлет	170	35	АКП	7,18	5,33	23,01	158
Какао - напиток на молоке	180	432	2008	3,47	3,45	13,23	97
Батон нарезной из муки высшего сорта	15	1	АКП	1,16	0,45	7,52	39
Итого за прием пищи:	400			13,02	15,63	53,36	398
II Завтрак							
Груши	100	399	2016	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,30	10,30	46
Обед							
Салат из моркови с яблоками	50	2008	59	0,33	2,68	3,28	51
Суп картофельный с горохом с птицей	180	2017	99	2,52	5,81	7,76	88
Плов куриный	200	2016	331	13,32	9,83	32,45	279
Напиток из плодов шиповника	180	2016	484	0,18	0	16,90	71
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминами	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	675			20,92	19,55	88,72	632
Полдник							
Ряженка м.д.ж. 2,5%	180	464	2016	2,75	3,75	6,30	91
Печенье	40	477	2008	2,70	1,73	26,61	139
Итого за прием пищи:	230			5,45	5,48	32,91	230

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Ирина В. Плужникова

УТВЕРЖДАЮ

ЗР по Школьному питанию

ООО «РБЕ»

Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация / сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 2 неделя 1 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	1	2008	1,03	1,95	16,85	102
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	6,55	6,58	19,75	185
Какао на молоке	180	2008	432	3,40	3,30	13,86	97
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	400			12,91	12,58	62,99	449
II Завтрак							
Груши	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Салат из моркови и яблок	50	2022	67	0,28	2,66	0,83	41
Суп картофельный с макаронами, сметаной и птицей	180/5/5	2008	112	3,88	3,31	14,28	117
Фрикадельки тушеные в соусе сметанном	70	2017	288/255	7,97	8,74	12,75	127
Каша гречневая рассыпчатая	130	2008	181	3,81	2,91	28,73	153
Компот из изюма	200	2008	439	0,08	0,04	21,10	87
Хлеб пшеничный	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	705			19,82	18,59	101,01	642
Полдник							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Пряник	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Итого за прием пищи:	230			5,95	10,20	31,43	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

Ирина В. Трофимова

Наименование

ЗРУ по ШКОЛЕ
«РБЕ»
Жиринск
Белки

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

Ирина В. Прохорова



УТВЕРЖДАЮ
ЗРУ по ИСКОЛЬНОМУ ПИТАНИЮ
ООО «РБЕ»
Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 2 неделя 3 день							
Завтрак							
Бутерброд с сыром	40	3	2008	5,88	6,14	12,53	117
Каша манная молочная с маслом сливочным	150	2008	189	7,22	5,08	20,03	148
Чай с сахаром	200	2016	420	0,14	0,04	10,02	42
Батон нарезной из муки высшего сорта с микронутриентами	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	415			15,17	12,01	55,11	372
II Завтрак							
Яблоки	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Огурцы соленные	50	2016	86	0,36	3,80	2,84	48
Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	180/5/5	2017	82	2,76	5,45	9,12	93
Жаркое по-домашнему (говядина)	200	2017	259	13,04	11,30	30,44	286
Компот из свежих яблок	200	2008	394	0,16	0,16	27,88	114
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	705			20,12	21,64	93,60	658
Полдник							
Йогурт питьевой м.д.ж. 2,5%	180	461	2016	2,80	3,75	5,25	86
Вафли	30	567	2016	1,47	7,21	18,80	184
Итого за прием пищи:	210			4,27	10,96	23,05	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО
Директор образовательного учреждения

Ирина В. Прохорова



УТВЕРЖДАЮ
ЗРУ по Школьному питанию
ООО «РБЕ»
Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептов/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 2 неделя 4 день							
Завтрак							
Бутерброд с джемом	45	2	2008	1,21	6,40	17,60	104
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	2017	183	7,35	4,68	25,94	205
Какао - напиток на молоке	180	432	2008	3,47	3,45	13,23	97
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Итого за прием пищи:	400			13,96	15,28	69,30	471
II Завтрак							
Груши	100	403	2016	0,40	0,40	9,80	44
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,40	9,80	44
Обед							
Салат из капусты с зеленым горошком	50	2003	46	0,39	3,06	1,02	37
Рассольник "Ленинградский" с мясом цыпленка, сметаной	180/5/5	2017	96	2,93	4,46	12,41	119
Фрикассе из мяса птицы	70	2017	599	9,95	7,40	13,23	142
Рагу овощное	130	2008	321	2,31	9,06	24,36	176
Компот из мандаринов	180	2008	394	0,14	0,14	17,88	72
Хлеб крестьянский	25	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	685			19,52	25,05	92,22	663
Полдник							
Кефир м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Пряник	50	479	2008	3,20	6,45	25,43	180
Итого за прием пищи:	230			5,95	10,20	31,43	270

Заведующая производством

СОГЛАСОВАНО

Директор образовательного учреждения

Ирина В. Плужникова

УТВЕРЖДАЮ

ЗРУ по Школьному питанию

ООО «РБЕ»

Д.А. Плужников

Наименование	Выход, г	№ рецептуры или технологической карты	Технологическая и нормативная документация /сборник рецептур/	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал.
ДОУ 3-7 лет Стоимость 145-50, 2 неделя 5 день							
Завтрак							
Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/20	2016	240	13,74	14,78	35,90	324
Батон нарезной из муки высшего сорта	25	АКП	1	1,93	0,75	12,53	65
Чай с лимоном и сахаром	200	2016	423	0,18	0,04	10,14	42
Итого за прием пищи:	405			15,85	15,57	58,57	431
II Завтрак							
Яблоки	100	396	2016	0,40	0,30	10,30	46
Итого за прием пищи:	100			0,40	0,30	10,30	46
Обед							
Салат из свеклы с сыром	50	2016	84	0,69	3,30	4,29	47
Суп из овощей с птицей и сметаной	180/5/5	2017	99	3,54	5,13	10,45	93
Гуляш из филе цыпленка	70	2017	260	9,97	7,82	2,24	131
Макаронные изделия отварные	130	2008	331	2,14	4,16	24,21	135
Компот из кураги	180	2008	402	0,40	0	26,66	109
Хлеб крестьянский	15	АКП	1	1,16	0,45	7,52	39
Хлеб ржано-пшеничный обогащенный витаминным комплексом	40	АКП	2	2,64	0,48	15,80	78
Итого за прием пищи:	775			20,54	21,34	91,17	632
Полдник							
Напиток кисломолочный «Снежок» м.д.ж. 2,5%	180	462	2016	2,75	3,75	6,00	90
Печенье	40	477	2008	2,70	3,73	26,61	139
Итого за прием пищи:	255			5,45	7,48	32,61	229

Заведующая производством