

Утверждаю
 Заведующий МКДОУ "Клеванинский детский сад"
 Хорькова Е.Л.



2025

Примерное рекомендованное 2-х недельное меню для дошкольных образовательных организаций

№ рец	Наименование изделий(блюд)	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л	3-7л	2-3л
		Выход,г		белки,г		жиры,г		углеводы,г		ЭЦ, ккал	
1 день											
	Завтрак										
TK2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	150	6,1	4,6	5,3	4	32	24	183	156
TK36/10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75
	Батон с маслм сливочным	35/5	25/5	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	2,4	2,4
	Итого за прием	440	330	13,58	11,18		14,2	69,18	57,78	285,4	233,4
	10-00										
	Сок	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием	100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
	Обед										
TK38/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	200	150	1,8	1,4	4,7	3,5	10,6	7,9	97	73
TK2/9	Рыба запеченная в молочном соусе	80	60	8,4	7,3	2,1	1,8	4	3,5	68	76
TK45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	130	3,7	3,2	3,4	2,9	37,1	32,2	197	171
TK6/10	Компот из сухофруктов + вит С	200	150	0,5	0,4	0	0	18,3	13,7	72	54
	Хлеб пшеничный	30	20	2,66	2,28	0,28	0,24	17,2	14,7	82	70
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	700	540	19,7	16,56	10,96	8,8	100,5	82	584	495

	Полдник										
19.май	Суфле творожное	130	120	19,1	17,7	15,8	14,5	17,8	16,4	292	269
	Молоко сгущенное	19	18	1,7	1,5	1,4	1,2	11,2	10	66	60
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	349	288	20,9	19,3	17,2	15,7	33,9	30,1	377	343
	Итого за день	1589	1258	54,48	47,34	28,36	27,4	217,58	183,88	1298,4	1123,4
2 день											
	Завтрак										
TK15/4	Каша ячневая молочная маслом сливочным	200	150	6	4,5	5,3	4	30,7	23	201	154
TK32/10	Кофейный напиток	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59
	Батон с джемом	36/23	30/23	2,7	2,3	0,9	0,8	30,9	27,9	145	129
	Итого за прием	440	330	11,8	9,1	9,4	7,2	71,1	58	424	342
	10-00										
	Фрукты	100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
	Итого за прием	120	70	0,6	0,35	0,12	0,07	12,6	7	57,5	32,2
	Обед										
TK2/2	Борщ со сметаной	200	150	1,70	1,3	4,20	3,20	8,4	6,3	82	62
TK17/2	Пюре картофельное	180	150	3,7	3,1	5,1	4,2	26,8	22,3	162	135
TK9/9	Суфле из мяса кур	80	60	15,8	11,9	18,2	13,7	3,6	2,7	242	181
TK15/11	Соус молочный с овощами	30	20	0,6	0,4	1,2	0,8	1,8	1,2	20	14
TK647	Напиток клюквенный	200	150	0,1	0,1	0	0	17,2	12,9	69	52
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,7	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	760	580	26,82	20,3	29,42	22,42	85,8	65,1	713	541,7
	Полдник										
TK28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным маслом	40	30	0,9	0,7	4,5	3,4	2,3	1,7	55	41
TK30/10	Макаронные изделия отварные с сыром	130	110	6,3	5,4	4,9	4,2	26,3	22,3	203	78
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	370	290	7,3	6,2	9,4	7,6	33,5	27,7	277	133
	Итого за день	1690	1270	46,52	35,95	48,34	37,29	203	157,8	1471,5	1048,9

3 день

	Завтрак										
тк14/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	150	6,5	4,9	6	4,5	32,5	24,4	206	154
ТК30/10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71
	Батон с маслм сливочным	35/5	25/5	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	2,4	2,4
	Итого за прием 10-00	435	335	13,28	10,98	16,9	14,6	70,38	58,68	303,4	227,4
	Фрукты	100	100	0,3	0,3	0,2	0,2	14	14	52	52
	Итого за прием	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Обед										
ТК25/2	Суп-пюре из картофеля	200	150	2,5	1,9	2,6	2	11,8	8,9	82	62
ТК36/2	Гренки	30	20	2,7	1,7	0,3	0,2	16,2	10,8	77	51
ТК43/3	Макаронные изделия отварные	180	150	6,4	5,3	4,5	3,8	40,9	34,1	225	331
ТК5/9	Биточки из мяса кур	80	60	14,3	10,8	11,7	8,8	12,1	9,1	211	158
ТК15/11	Соус молочный с овощами	30	20	0,6	0,4	1,2	0,8	1,8	1,2	20	14
ТК20/10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,2	0,1	0,1	18,3	13,7	75	56
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,7	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	790	600	31,62	23,8	21,12	16,22	129,1	97,5	828	769,7
	Полдник										
ТК29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком, соленым огурцом раст.масл	80	60	1,2	0,9	8	6	6,9	5,2	104	78
ТК319	Рыба, запеченная с картофелем по русски	150	130	17,5	15,1	10,6	9,2	14,3	12,4	223	59
ТК27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	430	340	18,7	16	18,6	15,2	21,2	17,6	327	137
	Итого за день	1775	1345	64,85	51,48	56,62	46,02	225,08	176,23	1482,15	1147,4

4 день

	Завтрак										
ТК24/4	Каша молочная ассорти(рис, кукурузная) с маслом	200	150	4,5	3,4	5,7	4,3	26,4	19,8	174	131
ТК36/10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75

	Батон с джемом	36/23	30/23	2,7	2,3	0,9	0,8	30,9	27,9	145	129
	Итого за прием	445	337	10,8	8,4	9,9	7,6	71	58	419	335
	10-00										
	Сок	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Обед										
TK10/2	Рассольник домашний	200	150	1,8	1,3	4,3	3,2	11	8,2	94	71
TK21/4	Гарнир овощной сборный	180	150	4,7	3,9	4,7	3,9	23,7	19,7	142	118
TK2/9	Мясо кур отварное в соусе	80	60	9,8	7,3	10,5	7,9	1,7	1,3	140	181
TK6/10	Компот из сухофруктов + вит С	200	150	0,5	0,4	0	0	18,3	13,7	72	54
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	730	560	21,72	16,4	20,22	15,52	82,5	62,6	586	521,7
	Полдник										
	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	40	30	0,5	0,4	3,3	2,5	2,2	1,7	30	40
TK22/1		40	30	0,5	0,4	3,3	2,5	2,2	1,7	30	40
TK2/6	Омлет запеченный (паровой)	80	60	7,8	5,9	8,5	6,4	1,4	1	131	85
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	280	210	7,9	6	8,5	6,4	6,3	4,7	150	99
	Итого за день	1575	1177	41,67	31,5	38,62	29,52	164,2	127,75	1178,75	969

5 день

	Завтрак										
TK21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	3,4	2,6	3,7	2,8	12	9	95	71
TK32/10	Кофейный напиток	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59
	Батон с сыром	30/20	25/20	8,1	7,7	23,8	23,7	15,7	12,7	153	137
	Итого за прием	435	330	14,6	12,6	30,7	28,9	37,2	28,8	326	267
	10-00										
	Сок	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием										
	Обед										
TK16/2	Суп картофельный с крупой и курой	200	150	2,7	2	4,4	3,3	16,3	12,2	117	88
TK463	Капуста тушеная с мясным фаршем	180	150	8,3	6,9	12	10	9,5	7,9	179	149
TK20/10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,2	0,1	0,1	18,3	13,7	75	56

	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	650	500	16,12	12,6	17,22	13,92	71,9	53,5	509	390,7
	Полдник										
TK31/1	Салат из отварного картофеля с огурцом и растительным маслом	40	30	0,6	0,5	2,7	2	3,9	2,9	43	32
TK5/12	Ватрушка с творогом	80	60	10,5	7,8	10	7,5	32,2	24,2	261	196
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	320	240	11,2	8,4	12,7	9,5	41	30,8	323	242
	Итого за день	1405	1070	41,92	33,6	60,62	52,32	150,1	113,1	1158	899,7

6 день

	Завтрак										
TK8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	150	6,7	5	8,2	6,2	28,6	21,5	220	165
TK32/10	Кофейный напиток	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59
TK2	Батон с джемсом	36/23	30/23	2,7	2,3	0,9	0,8	30,9	27,9	145	129
	Итого за прием	440	330	12,5	9,6	12,3	9,4	69	56,5	443	353
	10-00										
	Фрукты	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием										
	Обед										
TK23/1	Салат из отварной свеклы с соленым огурцом и раст.маслом	40	30	0,5	0,3	3,3	2,5	2,3	1,8	41	32
TK21/2	Суп овощной с мясными фрикадельками	200	150	5,1	3,8	12,3	9,2	13,8	10,4	188	141
TK3/3	Пюре картофельное	150	130	3,1	2,7	4,2	3,6	20,6	17,9	133	115
TK18/7	Тефтели рыбные в соусе	80	60	8	6	5,6	4,2	7,2	5,4	114	85
TK6/10	Компот из сухофруктов + вит С	200	150	1	0,8	0,1	0	19,8	14,9	88	66
	Хлеб пшеничный	50	40	4	3,5	0,5	0,4	25,2	22,3	121	107
	Хлеб ржаной	30	30	2	2	0,5	0,5	13,8	13,8	71	71
	Итого за прием	710	560	23,2	18,8	23,2	17,9	100,4	84,7	715	585
	Полдник										
TK10/5	Запеканка из творога	150	120	25,2	20,3	15,2	12,1	24,3	19,4	334	268
	Молоко сгущенное	19	18	1,7	1,5	1,4	1,2	11,2	10	66	60
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	369	288	27	21,9	16,6	13,3	40,4	33,1	419	342

	Итого за день	1519	1178	62,7	50,3	52,1	40,6	209,8	174,3	1577	1280
--	---------------	------	------	------	------	------	------	-------	-------	------	------

7 день

	Завтрак										
TK23/4	Каша молочная ассорти (рис-пшено)	200	150	5	3,8	5,9	4,4	25,6	19,2	175	158
TK36/10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75
	Батон с маслм сливочным	35/5	25/5	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	2,4	2,4
	Итого за прием	440	330	12,48	10,38	16,9	14,6	62,78	52,98	277,4	235,4
	10-00										
	Фрукты	100	100	1,5	15	0,5	0,5	21	21		
	Итого за прием	100	100	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21		
	Обед										
TK6/2	Свекольник со сметаной	200	150	1,8	1,4	4,8	3,6	11,8	8,8	98	73
TK3/4	Каша гречневая вязкая	150	130	4,6	4	4,1	3,6	20	17,3	135	159
TK5/9	Котлета из мяса кур	80	60	14,3	10,7	12	8,8	11,8	8,9	210	158
TK15/11	Соус молочный с овощами	30	20	0,6	0,4	1,2	0,8	1,8	1,2	20	14
TK647	Напиток клюквенный	200	150	0,1	0,1	0	0	17,2	12,9	69	52
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	730	560	26,32	20,1	22,82	17,32	90,4	68,8	670	553,7
	Полдник										
TK31/1	Салат из отварного картофеля с огурцом ирастительным маслом	40	30	0,6	0,5	2,7	2	3,9	2,9	43	32
TK29/10	Макаронные изделия запеченные с яйцом	130	110	5,5	4,6	7,5	6,3	18,5	15,6	163	
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	370	290	6,2	5,2	10,2	8,3	27,3	22,2	225	46
	Итого за день	1640	1280	46,5	37,18	50,42	40,72	201,48	164,98	1172,4	835,1

8 день

	Завтрак										
TK18/4	Каша молочная пшеничная с маслом	200	150	6,5	4,9	6	4,5	31,2	23,4	208	156
TK30/10	Чай с молоком	200	150	2,9	2,2	3,2	2,4	14,4	10,8	95	71
	Батон с маслм сливочным	35/5	25/5	3,88	3,88	7,7	7,7	23,48	23,48	2,4	2,4

	Итого за прием	335	260	13,28	10,98	16,9	14,6	69,08	57,68	305,4	229,4
	10-00										
	Фрукты	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием	100	100	1,5	15	0,5	0,5	21	21		
	Обед										
TK29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с луком, соленым огурцом раст.масл	80	60	1,2	0,9	8	6	6,9	5,2	104	63
TK11/2	Рассольник с крупой	200	150	1,9	1,4	4,9	3,7	12,6	9,4	102	76
TK31/8	Голубцы с мясом, рисом (ленивые)	180	150	11,2	9,3	11,6	9,7	10	8,3	191	159
TK6/10	Компот из сухофруктов + вит С	200	150	0,5	0,4	0	0	18,3	13,7	72	54
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	730	560	19,72	15,5	25,22	19,92	75,6	56,3	607	449,7
	Полдник										
TK4/5	Пудинг манный	200	150	9,3	7	9,9	7,4	49	36,8	319	239
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	400	300	9,4	7,1	9,9	7,4	53,9	40,5	338	253
	Итого за день	1565	1220	43,9	48,58	52,52	42,42	219,58	175,48	1250,4	932,1

9 день

	Завтрак										
TK22/2	Суп молочный с крупой	200	150	3,5	2,6	4,2	3,2	14,2	10,7	108	81
TK32/10	Кофейный напиток	200	150	3,1	2,3	3,2	2,4	9,5	7,1	78	59
	Батон с сыром	30/20	25/20	8,1	7,7	23,8	23,7	15,7	12,7	153	137
	Итого за прием	435	330	14,7	12,6	31,2	29,3	39,4	30,5	339	277
	10-00										
	Сок	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием	100	100	1,5	15	0,5	0,5	21	21		
	Обед										
TK16/2	Суп картофельный с бобовыми и кур	200	150	4,3	3,3	4,5	3,4	16,6	12,5	131	98
TK3/9	Рагу из мяса кур	180	150	17,8	14,9	19,6	16,4	17,3	14,4	317	158
TK20/10	Напиток из шиповника	200	150	0,2	0,2	0,1	0,1	18,3	13,7	75	56
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51

	Итого за прием	650	500	27,22	21,9	24,92	20,42	80	60,3	661	409,7
	Полдник										
TK28/1	Салат из морской капусты с припущенной морковью, яйцом и растительным маслом	40	30	0,9	0,7	4,5	3,4	2,3	1,7	55	41
TK6/12	Ватрушка со сметаной	80	65	6,8	5,6	10,3	8,4	37,8	30,7	274	223
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14
	Итого за прием	320	245	7,8	6,4	14,8	11,8	45	36,1	348	278
	Итого за день	1505	1175	51,22	55,9	71,42	62,02	185,4	147,9	1348	964,7

10 день

	Завтрак										
TK5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	150	5,3	4	5,1	3,8	28,6	21,4	178	133
TK36/10	Какао с молоком	200	150	3,6	2,7	3,3	2,5	13,7	10,3	100	75
	Батон с джемом	36/23	30/23	2,7	2,3	0,9	0,8	30,9	27,9	145	129
	Итого за прием	495	338	11,6	9	9,3	7,1	73,2	59,6	423	337
	10-00										
	Сок	120	70	1,25	0,7	0	0	4,4	2,45	23,75	13,3
	Итого за прием										
	Обед										
TK12/2	Суп картофельный со сметаной	200	150	1,4	1	2,2	1,7	9,4	7	66	50
TK36/2	Гренки	30	20	2,7	1,7	0,3	0,2	16,2	10,8	77	51
TK4/9	Плов из мяса кур	180	150	17,2	14,3	15,8	13,1	29,7	24,8	329	261
TK6/10	Компот из сухофруктов + вит С	200	150	0,5	0,4	0	0	18,3	13,7	72	54
	Хлеб пшеничный	30	20	2,28	1,52	0,24	0,16	14,5	9,7	70	46,7
	Хлеб ржаной	40	30	2,64	1,98	0,48	0,36	13,3	10	68	51
	Итого за прием	680	520	26,72	20,9	19,02	15,52	101,4	76	682	513,7
	Полдник										
TK22/1	Салат из отварной свеклы с морской капустой и растительным маслом	40	30	0,5	0,4	3,3	2,5	2,2	1,7	30	40
TK319	Рыба, запеченная с картофелем по русски	150	130	17,5	15,1	10,6	9,2	14,3	12,4	223	59
TK27/10	Чай	200	150	0,1	0,1	0	0	4,9	3,7	19	14

Итого за прием	390	310	18,1	15,6	13,9	11,7	21,4	17,8	272	113
Итого за день	1565	1168	56,42	45,5	42,22	34,32	196	153,4	1377	963,7
Итого среднее значение за 10 дней	1583	1214	51,02	43,73	50,12	41,26	197,22	157,48	1331,36	1016,40
			43,2	33,6	48	37,6	208,8	162,4	1440	1120

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 461041075780426786019748426748138865562456002264

Владелец Хорькова Елена Леонидовна

Действителен с 07.08.2024 по 07.08.2025