Утверждаю:

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

Aupertop MKO William W

Примерное двухнедельное меню дошкольников для детей от 3 до 7 лет МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек» с 29.09.2025г. по 10.10.2025г.

Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет 1 неделя - 1 день - понедельник Продукты № Масса порции Завтрак 200 крупа пшеничная Каша пшеничная молочная молоко caxap 2 Чай 200 чай caxap Хлеб 30 хлеб 430 Итого за завтрак: Обед 200 Борщ со сметаной капуста картофель морковь свекла лук масло растит. томатная паста сметана 2 Котлета из говядины с перловым 60/80/25 мясо гарниром и с подливой яйцо хлеб лук томатная паста масло растит. мука крупа перловая 200 3 Компот из сухофруктов сухофрукты caxap Хлеб 50 хлеб 615 Итого за обед: Полдник Пирог с повидлом 60 мука молоко дрожжи caxap масло сливочное масло растительное яйцо повидло яблочное 2 Чай 200 чай caxap Соль йодированая за весь день 260 Итого за полдник: Итого за день: 1 неделя-2 день-вторник Масса порции Продукты

	Завтрак											
1	Суп гречневый	200	гречка									
			молоко					1			1	
			caxap									
2	Чай	200	чай		 							
-	lan	200	caxap									
	Хлеб	30	хлеб									
-	Итого за завтрак:	430	Alieo								1	
-		430										
<u> </u>	Обед	200	,									
2	Суп "Домашний"со сметаной	200	картофель									
			вермишель									
			лук									
			томатная паста									
			сметана									
			масло растит.									
			морковь									
3	Плов из куриного филе	60/80/25	куриное филе								1	
			лук									
			масло растит.					1				
			морковь									
			рис		 			<u> </u>			 	
		1	яблоко	}	1	1		1		1	1	
4	Компот из яблок	200										
		50	caxap									
	Хлеб	50	хлеб									
	Итого за обед: Полдник	665										
1		60										
1	Ватрушка	60	мука		-							
			молоко									
			творог									
			яйцо									
			caxap									
			масло сливочное									
			масло растит.									
						1						
_	П.Х	200	дрожжи чай									
2	Чай	∠00	сахар	}	1	1		1			1	
-	Carry Marrymanayag ag	-	салар									
-	Соль йодированая за весь день	5 260	1									
-	Итого за полдник:	260	 		l							
<u> </u>	Итого за день:											
						-						
-			-								 	
—		<u> </u>	<u> </u>		1	неделя - 3 де	au enere	<u> </u>		<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
-		1	Пиотически	I	1	педеля - ЭД(спь - среда	1		1	ı	I
_			Продукты	}								
№	Завтрак	Масса порции,г.										
			ļ	}								
1	Каша манная	200	крупа манная								1	
			молоко								1	
			caxap								1	
	i e e e e e e e e e e e e e e e e e e e		1									

_									 		
2	Какао с молоком	200	какао								
			caxap								
			молоко								
	Бутерброд с маслом	5	масло сливочное								
		30	хлеб								
	Итого за завтрак:	435									
	Обед										
	ООСД										
	Салат капустно-морковный	40	капуста								
			лук								
			морковь								
	 			1							
_	Суп гороховый со сметаной	200	масло растительное								
	Суп гороховый со сметаной	200	горох								
			картофель								
			морковь								
			лук								
			томат								
			масло растительное								
_	Рыбные котлеты	80	сметана								
	Рыоные котлеты	80	рыба мороженная								
			масло растительное								
			лук								
			хлеб								
			яйцо								
•	Картофельное пюре	90	картофель								
			молоко								
;	Кисель	200	кисель								
			caxap								
	Хлеб	50	хлеб								
	Итого за обед:	615	Alico	1							
	Полдник	013									
	Суп рисовый молочный	200	рис								
	Cyn pheessan mone misn	200	молоко								
	Хлеб	30	хлеб								
	Соль йодированая за весь день	5									
	Итого за полдник:	230									
		250		1							
	Итого за день:										
<u>(6</u>	Завтрак	Macca	Продукты								
_	 	порции,гр.									
_	Суп пшенный	200	1	-	1						
	суп пшенный	∠00	пшено								
			молоко								
_			caxap								
2	Чай	200	чай								
		I .	caxap	I	I		1	Ī		Ī	I
	Бутерброд с сыром	5	сыр голандский	1		1					

	I	30	хлеб					Ī	Ī	Ī	Ī	Ī	Ī
	Итого за завтрак:	435											
	Обед												
		200											
	Рассольник со сметаной	200	картофель		1								
			крупа перловая										
			лук		1								
			морковь										
			сметана										
			томат										
			масло растит.										
			соленые огурцы										
2	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80/25	мясо говяжье										
			лук										
			хлеб										
			яйцо										
			масло растительное										
			томат										
			морковь										
			мука										
			гречка										
3	Компот из яблок	200	яблоко										
			caxap										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	450											
1	Полдник	60	15750										
1	Пирожки с повидлом	60	мука						-				
			повидло		1								
			дрожжи										
			caxap		1								
			яйцо		1								
			масло растит.		1								
			масло сливоч.		1								
	TT V		молоко										
	Чай с сахаром		чай										
	~ "		caxap										
	Соль йодированая за весь день	5											
	Итого за полдник:	260											
	Итого за день:												
					1 н	еделя - 5 деі	нь - пятница						
№		Macca											
	Завтрак	порции,гр.	Продукты									1	
	r · ·		<u> </u>	}	 	1			 	1	-	 	
											ļ	 	
l	Омлет	60	яйцо		ļ			Į				1	
			молоко	ļ								1	
			мука									1	
			масло растит.										
2	Кофейный напиток	200	caxap										
			молоко									1	
			кофейный напиток									1	
				-	-	-		-	-		-	-	-

	•		1										
3	Хлеб	30											
			хлеб										
	Итого за завтрак:	290											
	Обед												
1	Суп свекольный со сметаной	200	картофель										
			лук										
			морковь										
			масло растительное										
			свекла										
			капуста										
			сметана										
2	Котлеты куриные с ячневым гарниром и	65/75/20	филе										
	сметанным соусом		хлеб										
	,		лук										
			яйцо										
			сметана										
1			масло растительное										
1			мука										
_	Larrage va avva davven -	200	ячневая крупа										
3	Компот из сухофруктов	200	caxap										
<u> </u>			сухофрукты										
<u> </u>	Хлеб	50	хлеб										
<u> </u>	Итого за обед:	625											
<u> </u>	Полдник												
1	Суп молочный с вермишелью	200	молоко										
<u> </u>			вермишель										
	Хлеб	30	хлеб										
<u> </u>	Соль йодированая за весь день	5	соль										
	Итого за полдник:	430											
	Итого за день:												
<u> </u>													
<u></u>													
┝													
					2 недо	еля - 6 день	- понедельник						
№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	ж	y	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
1													
1	Каша овсяная	200	крупа овсяная										
1	таша овелнал	200	молоко					1					
1													
_	п.х	200	сахар										
2	Чай	200	чай										
Ļ	p 6		caxap										
3	Бутерброд с сыром	5	сыр голандский										
<u> </u>		30	хлеб										
<u> </u>	Итого за завтрак:	435											
1	Обед												

1	Суп "Домашний" со сметаной	200	картофон			f						1
1	суп домашнии со сметанои	200	картофель				1	1	1 '			1
		1	вермишель		ļ		1 '	1	1 '			1
			морковь				('	()	1 '			
		1	лук				1 '	1	1 '			1
		1	масло растит.				1	1	1 '			1
			томат				1 '	1	1 '			
			сметана									
2	Котлеты с пшенным гарниром и	60/90	мясо говяжье				J	l ——	1			
	сметанным соусом	1	лук				1	1	1 '			1
		1	хлеб				1	1	1 '			1
		1	масло растительное				1	1	1 '			1
			мука				1 '		1 '			
			пшено				1 '		1 '			
			яйцо				1 '		1 '			
			сметана				1 '		1 '			
	Кисель	200	кисель									
3	Кисель	200	сахар				'		1 '			
	Хлеб	50	хлеб							1		
—	Итого за обед:	450	AJICU				\vdash	\vdash	\vdash	-		
<u> </u>		450			ļ							
	Полдник							igwdown		ļ		
1	Рогалики с повидлом	60	мука				1	1	1 '			1
		1	молоко				1	1	1 '			1
		1					1	1	1 '			1
			дрожжи				(()	1 '			
		1	масло растительное				1 '	1	1 '			1
			масло сливочное				1 '	()	1 '			
		1	caxap				1	1	1 '			1
		1	яйцо				1	1	1 '			1
		1	повидло									
2	Чай	200	чай									
		1	caxap				1 '	1	1 '	1		1
	Соль йодированая за весь день	5	соль							1		
	Итого за полдник:	260							\vdash			
\vdash	Итого за день:	1145		 			 	 				
-	итого за день.	1145		1	 		 			1	1	
—		 				 	\vdash	\vdash	\vdash	-		
<u> </u>		 		1			 '	igwdot	 '			
								igwdown		ļ		
<u> </u>		<u> </u>			ļ							<u> </u>
				2	олона 7 чет	нь - вторник						
-		M	1	2 H	едели - / ден	ъ - вторник				1	I	1
№		Macca	Продукты				1	1	1 '			1
		порции,гр										
	Завтрак	1						l ——	1			
1	Суп гречневый молочный	200	молоко	1				 	\vdash	1		
	e, po mensin mono misin	200					1	1	1 '			1
_	TT V	200	крупа гречневая					igwdown		ļ		
2	Чай	200	caxap				1 '	1	1 '			
			чай				<u> </u>		<u> </u>	ļ		ļ
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб				1	1 7	1	l		1
L		<u> </u>	масло сливочное				<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
	Итого за завтрак:	435										
	Обед											
1	Салат капустно-морковный	40	капуста	l				 				
Ė	y 1	1	морковь							ì		
				I			ļ					
			лук			1	1 1	1 1	1 1			

			масло растительное								
2	Суп гороховый со сметаной	200	картофель								
			морковь				1				
			лук								
			масло растит.								
			томат				ł				
							ł				
			сметана								
_	TC.	25/25	горох								
3	Котлеты куриные с отварными	75/75	филе								
	макаронами и подливой		хлеб								
			яйцо								
			лук								
			мука								
			томат								
			масло растит.								
			морковь								
	-		макароны								
4	Компот из сухофруктов	200	caxap				1				
			сухофрукты								
	Хлеб	50	хлеб								
	Итого за обед:	450									
	Полдник										
1	Булочка	60	мука								
			молоко								
			caxap								
			масло сливочное								
			дрожжи								
			яйцо								
			масло растительное								
2	Чай	200	чай								
			caxap								
	Соль йодированая за весь день	5									
	Итого за полдник:	260									
	Итого за день:	1145									
		_									
				2	неделя - 8 д	ень - срела		1		1	
№		Macca	Продукты		.,	- E					
		порции,гр.	F V								
	Завтрак										
1	Каша манная	200	крупа манная								
			молоко				1				
			caxap				1				
2			чай								
1 -	Чай с сахаром	200	caxap				1				
	Хлеб	30	хлеб								
	Итого за завтрак:	365									
	Обед										
2	Суп крестьянский со сметаной	200	vanna da ave								
	CJII RECEIBANCKIIII CO CINCTANON	200	картофель				1				
			лук				1				
			морковь								
			масло растительное								
							1				
			пшено				1				
			томат						I		

		1		ı	1	1	1	ı	1	ĭ	1	ı
			сметана									
3	Биточки с гречневым гарниром и подливой	60/80	мясо									
			яйцо									
			хлеб									
			лук									
			масло растит.									
			томат									
			морковь									
			мука									
			макароны									
4	Кисель	200	caxap									
			кисель									
	Хлеб	50	хлеб									
	Итого за обед:	625	Alico									
	Полдник			 	 	1				1		
1	Пирожки с повидлом	60	мука		1							
	* "		мука									
				 	 	1						
			яйцо		1							
			caxap									
			масло растит.									
			повидло									
			масло сливоч.									
			дрожжи									
2	Чай с сахаром	200	чай									
			caxap									
	Соль йодированая за весь день	4	соль									
		2.00										
	Итого за полдник:	260										
	Итого за день:											
					2 H	неделя - 9 ден	нь - четверг					
№		Macca	Продукты									
	Завтрак	порции,гр.	продукты									
1		200	DODA WILLIAM									
1	Суп вермишелевый молочный	200	вермишель									
			молоко сахар		1							
2	Чай	200	чай	 	 	1				1		
_	1411	200	сахар									
3	Бутерброд с маслом	35	хлеб		1							
1	<i>y</i> 11 ···		масло сливочное									
	Итого за завтрак:	435		l	i i							
	Обед											
2	Рассольник со сметаной	200	перловка									
			картофель									
			лук									
			морковь									
			сметана									
			томат									
			соленые огурцы									
			масло растительное									
3	Бефстроганов из куриного филе с	150	филе куриное									
	• • •	•			•	•		•	•	•	•	•

	картофельным пюре		сметана					
			картофель					
			лук					
			молоко					
			мука					
	Хлеб	50	хлеб					
4	Компот из яблок	200	caxap					
			яблоко					
	Итого за обед:	650						
	Полдник							
	Булочка	60	молоко					
			caxap					
			яйцо					
			мука					
			масло растительное					
2	Чай	200	чай					
			caxap					
	Соль йодированая за весь день	4	соль					
	Итого за полдник:	250						
	Итого за день:							
i								

2 неделя - 10 день - пятница

№		Macca	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак	порции, гр.		Γ	г	за кг	рубли	r	Γ	Γ	Γ		
1	Каша рисовая	200	рис	0.025	0.025	92	2.3	6.21	7.08	30.91	212.200	147	М.П.Могильный
			молоко	0.05	0.05	65	3.25	1					
			caxap	0.003	0.003	72	0.216						
	Чай с сахаром		чай	0.0002	0.0002	750	0.15						
			caxap	0.01	0.01	72	0.72						
	Хлеб	30	хлеб	0.03	0.03	40	1.2						
	Итого за завтрак:	230						6.21	7.08	30.91	212.2		
	Обед												
1	Свекольник со сметаной	200	картофель	0.055	0.05	30	1.65		2.736	9.108	83.4	80	М.П.Могильный
			капуста	0.025	0.022	35	0.875						
			свекла	0.03	0.025	40	1.2						
			лук	0.005	0.003	25	0.125						
			морковь	0.003	0.003	40	0.12						
			масло растит.	0.002	0.002	120	0.24						
			сметана	0.003	0.003	230	0.69	1.476					
2	Котлеты с отварными макаронами и	60/80/25	мясо говяжье	0.054	0.05	580	31.32	7.469	8.24	8.421	139.98	229	М.П.Могильный
	подливой		яйцо	0.006	0.006	140	0.84						
			лук	0.005	0.003	25	0.125						
			масло растит.	0.004	0.004	120	0.48]					
			хлеб	0.01	0.01	40	0.4						
			морковь	0.003	0.002	40	0.12						
			томат	0.002	0.002	230	0.46	0.365	1.249	1.467	18.53	372	М.П.Могильный
			мука	0.003	0.003	30	0.09	0.303	1.249	1.70/	10.33	372	
			макароны	0.025	0.025	38	0.95	1.6821	2.02	17.52	94.99	330	М.П. Могильный

3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты	0.005	0.005	120	0.6	0.16	0.16	23.88	97.6	390	М.П.Могильный
			caxap	0.01	0.01	72	0.72						
	Хлеб	50	хлеб	0.05	0.05	40	2	4	1.5	25	129.5	200102	М.П.Могильный
	Итого за обед:	615						15.1521	15.905	85.396	563.994		
	Полдник												
1	Оладьи со сметаной	60	мука	0.035	0.035	30	1.05	3.7	11.25	29.8	235.3	430	М.П. Могильный
			caxap	0.003	0.003	72	0.216						
			яйцо	0.005	0.005	140	0.7						
			молоко	0.01	0.01	65	0.65						
			масло растительное	0.003	0.003	120	0.36						
			сметана	0.008	0.008	230	1.84						
2	Чай с сахаром	200	чай	0.0002	0.0002	750	0.15	0	0	9	36	411	М.П.Могильный
			caxap	0.01	0.01	72	0.72						
	Соль йодированая за весь день	5		0.005	0.005	17	0.085	0	0	0	0		
	Итого за полдник:	260						3.7	11.25	38.8	271.25		
	Итого за день:						54.312	25.0621	34.235	155.106	1047.444		
	ИТОГО за весь период						54.31	25.06	34.24	155.11	1047.44		
	Среднее значение за период						5.43	2.51	3.42	15.51	104.74		