

Утверждаю:

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»



Директор Шомахова

Шомахова М.Б.

**Примерное двухнедельное меню
дошкольников
для детей от 3 до 7 лет
МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»
с 24.11.2025г. по 05.12.2025г.**

Примерное 10-дневное меню дошкольников от 3-х до 7-и лет

1 неделя - 1 день - понедельник

2 неделя - 6 день - понедельник

2 неделя - 7 день - вторник

2 неделя - 10 день - пятница

№		Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника		
				г	г	за кг	рубли	г	г	г	г				
1	Завтрак	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								
			сахар	0.003	0.003	72	0.216								
2	Чай с сахаром		чай	0.0002	0.0002	750	0.15								
			сахар	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 подливой	60/80/25	мясо говяжье	0.054	0.05	580	31.32	7.469	8.24	8.421	139.98	229	М.П.Могильный		
			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	0.365	1.249	1.467	18.53	372	М.П. Могильный		
			томат	0.002	0.002	230	0.46								
			мука	0.003	0.003	30	0.09								
			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
	сахар		сахар	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
			сахар	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
			сахар	0.01	0.01	72	0.72						
	Соль йодированная за весь день	5		0.005	0.005	17	0.085						
	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	

