

Утверждаю:

МКОУ «Прогимназия №1 г.п. Терек»

Директор  **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													
№		Масса порции	Продукты										
	Завтрак	г											
1	Каша пшеничная молочная	200	крупа пшеничная										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
3	Хлеб	30	хлеб										
	Итого за завтрак:	430											
	Обед												
1	Борщ со сметаной	200	капуста										
			картофель										
			морковь										
			свекла										
			лук										
			масло растит.										
			томатная паста										
			сметана										
2	Котлета из говядины с перловым гарниром и с подливой	60/80/25	мясо										
			яйцо										
			хлеб										
			лук										
			томатная паста										
			масло растит.										
			мука										
			крупа перловая										
3	Компот из сухофруктов	200	сухофрукты										
			сахар										
6	Хлеб	50	хлеб										
7	Итого за обед:	615											
	Полдник												
1	Пирог с повидлом	60	мука										
			молоко										
			дрожжи										
			сахар										
			масло сливочное										
			масло растительное										
			яйцо										
			повидло яблочное										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Соль йодированная за весь день	5											
	Итого за полдник:	260											
	Итого за день:												
	1 неделя-2 день-вторник												
		Масса порции	Продукты										
		г											

2	Какао с молоком	200	какао										
			сахар										
			молоко										
	Бутерброд с маслом	5	масло сливочное										
		30	хлеб										
	Итого за завтрак:	435											
	Обед												
	Салат капустно-морковный	40	капуста										
			лук										
			морковь										
			масло растительное										
1	Суп гороховый со сметаной	200	горох										
			картофель										
			морковь										
			лук										
			томат										
			масло растительное										
			сметана										
2	Рыбные котлеты	80	рыба мороженная										
			масло растительное										
			лук										
			хлеб										
			яйцо										
3	Картофельное пюре	90	картофель										
			молоко										
3	Кисель	200	кисель										
			сахар										
	Хлеб	50	хлеб										
	Итого за обед:	615											
	Полдник												
1	Суп рисовый молочный	200	рис										
			молоко										
	Хлеб	30	хлеб										
	Соль йодированная за весь день	5											
	Итого за полдник:	230											
	Итого за день:												
№	Завтрак	Масса порции,гр.	Продукты										
1	Суп пшениный	200	пшено										
			молоко										
			сахар										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Бутерброд с сыром	5	сыр голандский										

[illegible]

[illegible]

[illegible]

	картофельным пюре		сметана										
			картофель										
			лук										
			молоко										
			мука										
	Хлеб	50	хлеб										
4	Компот из яблок	200	сахар										
			яблоко										
	Итого за обед:	650											
	Полдник												
	Булочка	60	молоко										
			сахар										
			яйцо										
			мука										
			масло растительное										
2	Чай	200	чай										
			сахар										
	Соль йодированная за весь день	4	соль										
	Итого за полдник:	250											
	Итого за день:												
2 неделя - 10 день - пятница													
№		Масса порции, гр.	Продукты	Брутто	Нетто	Цена	Сумма	Б	Ж	У	Ккал	№ техн. карты	Наименование сборника
	Завтрак			г	г	за кг	рубли	г	г	г	г		
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						
			сахар	0.003	0.003	72	0.216						
	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						
			томат	0.002	0.002	230	0.46						
			мука	0.003	0.003	30	0.09	0.365	1.249	1.467	18.53	372	М.П.Могильный
			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	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	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		

