

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 03BA5BB4003AB4A481455F4D73DE4CED4C
Владелец: ОВОДОВА ТАТЬЯНА ВЛАДИМИРОВНА
Действителен: с 28.04.2026 до 28.07.2027

СОГЛАСОВАНО:

Директор ЧОУ «ОК-Лаудер Скул» («Школа Лаудер»)



Т.В.Оводова

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель



Е.В.Павлюткина

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГOTOВЛЯЕМЫХ БЛЮД
ПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ 3-7 ЛЕТ
НА 2026-2027 УЧЕБНЫЙ ГОД
/сентябрь — февраль/**

Меню приготавливаемых блюд

Неделя первая

Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1			белки	жиры	углеводы		
день 1	макароны отварные с сыром	130/24	10,15	11,94	25,58	250,80	204
завтрак	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		394	16,23	19,65	52,87	498,31	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,66	0,74	3,54	64,3	45
	Рассольник домашний	180	8,58	3,91	10,27	99,13	95
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	2,41	0,89	2,98	99,3	229
	картофельное пюре	130	2,84	3,35	24,95	160,34	128
	компот из крыжовника	180	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	18,07	17,9	80,57	645,36	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	сырники творожные	150	9,32	9,5	35,12	160,73	219
	соус сметанный	30	1,4	5	7,88	154,2	330
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсин	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		480	16,92	21,34	61,3	460,93	
итого за день		1644	51,92	59,09	206,14	1696,60	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 2	омлет с зеленым горошком	150	8,51	4,24	21,51	131,94	233
завтрак	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	42/7/21	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		400	14,22	12,94	59,35	359,9	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из вареной свеклы с растительным маслом	50	0,53	0,54	3,16	42,83	52
	Щи на курином бульоне	180	1,63	1,15	8,77	124,6	88
	котлета мясная	70	8,93	4,06	9,97	129,75	299
	рис отварной	130	2,9	2,7	29,35	127,76	304
	компот из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		660	17,73	17,56	91,96	646,43	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	пряник тульский	50	4,31	4,9	32,86	183	604
	каша гречневая молочная	180	7,44	10,63	30,14	161,6	183
	чай с сахаром	180	0,07	0,02	5	60	376
	яблоко	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		510	12,22	15,85	78,3	450,6	
итого за день		1670	44,87	46,55	241,01	1548,93	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 1							
день 3	каша пшенная молочная	180	4,96	7,13	24,75	138,59	182
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	11,59	15,48	52,49	380,25	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,45	0,74	1,41	37,39	20
	Суп гороховый с картофелем	180	4,39	2,21	20,23	126,09	102
	котлета рыбная	70	6,08	1,85	5,82	97,53	234
	соус с томатом и луком	30	0,76	0,35	3,19	36,92	333
	овощи отварные с маслом растительным	150	3,37	2,43	10,2	103,48	315
	компот из слив	180	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		720	18,55	16,57	89,02	624,05	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	пудинг рисовый	150	10,17	10,95	43,9	230	190
	ягодный соус	50	1,1	1,2	16,18	131,8	336
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		500	17,47	18,99	78,38	507,8	
итого за день		1740	48,31	51,24	231,29	1604,1	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1			белки	жиры	углеводы		
день 4	запеканка из творога	150	12,14	9,85	33,15	162,5	223
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	42/7/21	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		450	17,97	17,74	68,25	434,02	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	60	0,9	0,07	4,94	54,03	62
	Борщ с картофелем на курином бульоне	180	1,63	2,16	8,79	105,44	83
	котлета куриная	70	10,56	4,16	3,05	118,9	294
	макароны отварные	130	2,08	2,16	31,25	129	202
	компот из черной смородины	180	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	18,75	17,56	86,86	629,66	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Каша геркулесовая молочная	180	6,96	7,5	30,3	151,39	173
	молоко кипяченое	160	5,22	4,5	8,64	96,3	385
	печенье юбилейное	30	5,01	6,86	26,91	145	604
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		470	17,59	19,16	76,15	438,69	
итого за день		1690	55,01	54,66	242,66	1594,37	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя первая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 1			белки	жиры	углеводы		
день 5	сырники творожные	150	9,32	9,50	35,12	160,73	219
	соус сметанный	30	1,17	4,17	6,57	93,5	330
завтрак	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	17,15	22,25	74,66	495,24	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих томатов с растительным маслом	60	0,45	0,74	1,41	37,39	20
	суп крестьянский с пшенной крупой на мясном бульоне	180	1,19	3,64	4,87	111,11	98
	печень по-строгановски	70	10,1	2,97	7,98	126	255
	каша гречневая рассыпчатая(гарнир)	130	5,9	1,07	26,58	106,67	171
	компот из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	21,38	17,53	81,55	602,66	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	овощи припущенные	105	4,47	7,91	17,55	196	136
	биточки рыбные	70	6,59	5,64	9,39	115	234
	кисломолочный напиток ацидофильный	200	5,8	6,54	8	100	386
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	пряник тульский	50	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		525	19,51	36,33	107,56	682,1	
итого за день		1715	58,74	76,31	275,17	1872	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2			белки	жиры	углеводы		
день 6	каша геркулесовая молочная	180	6,96	7,5	30,3	152,39	173
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	13,59	15,85	58,04	394,05	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	икра кабачковая	60	8,2	0,3	2,3	86,6	57
	лапша на курином бульоне	180	1,91	2,07	10,4	110,94	111
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	2,41	0,89	2,98	99,3	229
	картофель отварной с растительным маслом	130	2,26	6,06	15,92	127,28	125
	компот из слив	180	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	18,28	18,31	79,77	646,76	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Пудинг манный	150	10,17	10,95	43,9	230	190
	Ягодный соус	50	1,1	1,2	16,18	131,8	336
	Булочка ванильная	64	4,31	4,9	32,86	183	422
	яблоки	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		364	15,98	17,35	103,24	590,80	
итого за день		1554	48,55	51,71	252,45	1723,61	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 7	Каша рисовая молочная	180	5,16	4,52	25,2	144,31	174
завтрак	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом и сыром	42\7/21	4,33	6,96	20,26	138,06	3
итого за завтрак		430	10,29	12,35	57,36	378,877	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	Салат из капусты с растительным маслом	60	0,66	0,74	3,54	64,3	45
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,63	3,16	8,79	106,76	82
	жаркое по - домашнему	200	18,51	20,67	18,95	337,14	259
	компот из крыжовника	180	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	24,38	33,58	70,11	730,49	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	Омлет с морковью	150	11,04	20,42	4,02	244	214
	кефир	200	5,8	6,54	8	100	386
	апельсины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	Пряник тульский	30	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		480	19,49	43,2	84,64	615,10	
итого за день		1680	54,86	89,33	223,51	1816,36	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 8	сырники творожные	150	9,32	9,50	35,12	160,73	219
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	какао с молоком	180	1,38	1,74	17,58	89,9	382
	бутерброд со сливочным маслом	45\15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		440	16,68	18,14	71,03	438,80	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	винегрет	60	0,7	0,83	2,67	62,55	67
	суп картофельный на курином бульоне	180	3,88	3,27	5,15	91,2	97
	оладьи из печени	70	6,08	1,85	5,82	97,53	282
	макароны отварные	130	2,08	2,16	31,25	129	304
	соус с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	333
	компот из плодов шиповника	180	0,68	0,28	20,74	88,49	388
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		700	17,05	18,98	87,99	629,46	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	каша гречневая молочная	180	7,44	10,63	30,14	161,6	183
	снежок	200	5,8	6,54	8	100	386
	бананы	100	0,4	0,3	10,3	46	338
	печенье юбилейное	30	2,25	15,94	62,32	225,1	604
итого полдник		510	15,89	33,41	110,76	532,7	
итого за день		1750	50,32	70,73	281,18	1692,96	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
неделя 2			белки	жиры	углеводы		
день 9	каша манная молочная	180	4,77	7,4	27,75	138,46	181
завтрак	кофейный напиток с молоком	180	1,35	1,51	12,35	90,55	379
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		420	11,4	15,75	55,49	380,12	
2 завтрак	сок для детского питания	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из моркови с сахаром с растительным маслом	60	0,9	0,07	4,94	54,03	62
	суп фасолевый	180	4,39	2,21	8,23	140,91	119
	плов из кур	200	16,95	10,47	36,45	305,33	291
	компот из свежих плодов	180	0,44	0,16	28,2	89,64	342
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		670	25,74	21,74	97,79	722,91	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	овощи припущенные	105	4,47	7,91	17,55	196	136
	суфле из кур	70	7,81	11,75	1,44	143	299
	чай с сахаром	180	0,07	0,02	5	60	376
	пирожок с яблоком	75	8,82	8,98	34,67	186,39	406
	мандарины	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		530	21,57	28,96	68,96	631,39	
итого за день		1720	59,41	66,65	233,64	1826,42	

Меню приготавливаемых блюд
Неделя вторая
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

прием пищи	наименование блюда	вес блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
неделя 2							
день 10	запеканка из творога	150	12,14	9,85	33,15	162,5	223
завтрак	соус молочный	50	0,7	0,06	2,94	37,06	326
	чай с молоком	180	0,8	0,87	11,9	96,4	378
	бутерброд со сливочным маслом	45/15	5,28	6,84	15,39	151,11	1
итого за завтрак		440	18,92	17,62	63,38	447,07	
2 завтрак	сок витаминизированный	100	0,7	0,2	11,4	92	389
обед	салат из свежих овощей	60	0,55	0,79	2,28	38,85	24
	Суп картофельный с гречневой крупой на курином бульоне	180	1,58	2,17	16,69	117,49	101
	котлета мясная	70	8,93	4,06	9,97	129,75	299
	овощи отварные с маслом растительным	150	3,37	2,43	10,2	103,48	315
	компот из крыжовника	180	0,52	0,18	18,86	89,29	345
	хлеб ржаной	50	3,06	8,83	19,97	133	879
итого за обед		690	18,01	18,46	77,97	494,37	
уплотненный полдник с включением блюд ужина	каша пшенная молочная	180	4,96	7,13	24,75	138,59	182
	ряженка	200	5,8	6,54	8	100	386
	хурма	100	0,4	0,3	10,3	46	338
итого полдник		480	11,16	13,97	43,05	284,59	
итого за день		1710	48,79	50,25	195,80	1318,03	

