



ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОРГАНИЗАЦИЯ
"ТАТЬЯНИНСКАЯ ШКОЛА"

Примерное 20-ти дневное меню для дошкольников
СанПин 2.3/2.4.3590-20

01.09.2026г

Утверждаю

Пяткова Т.В.

1 неделя

Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша пшенная молочная	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	25
13	Сыр твердый для ДП	25
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
125	Кофейный напиток на молоке	180
Завтрак2		
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный прямого отжима	200
	Вода питьевая	200
Обед		
35	Салат зеленый с огурцами и помидорами с растительным маслом	60
128	Суп с изделиями макаронными группы А с мясом	200
92	Голубцы ленивые	200
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
Полдник		
270	Плюшка с сахаром собственного производства	70
280	Кефир 3,2%жирности	180
57	Рагу из овощей	150
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
182	Каша овсянная "Геркулес" молочная	180
17	Ветчина детская	25
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
133	Чай с лимоном и с сахарим	180
Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
18	Салат из свеклы с чесноком	60
201	Суп крестьянский с куриным мясом	200
290	Язык отварной	70
177	Рис отварной	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
122	Компот из плодов сухих (курага)	180
Полдник		
83	Сырники из творога	
115	Соус сметанный сладкий	100
127	Молоко	20
	Печенье	180

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша гречневая молочная	150
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
117	Какао-напиток на молоке	180
464	Биойогурт фруктовый	125
Завтрак2		
140	Апельсин	100
	Вода питьевая	200
Обед		
34	Салат из овощей свежих с растительным маслом	60
35	Суп гороховый с мясом	200

79	Рыба припущенная	70
56	Пюре картофельное	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
123	Компот из ягод свежемороженых (клюква)	180
Полдник		
2	Винегрет овощной	100
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200
	Мармелад	30

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
79	Запеканка из творога	120
115	Соус сметанный сладкий	15
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	40
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180
Завтрак2		
140	Груши	100
	Вода питьевая	200
Обед		
19	Салат из моркови и яблок	60
56	Борщ с мясом	200
121	Оладьи из печени по-кунцевски	70
212	Изделия макаронные группы А отварные	150
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
123	Компот из ягод свежемороженых (черная смородина)	180
Полдник		
77	Омлет натуральный, запеченный	100
481	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
	Вафли с молочно-жировой начинкой обогащенные для детского	20
119	Биойогурт питьевой	180

Пятница

Неделя:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
26	Сельдь с луком и растительным маслом	50
56	Пюре картофельное	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	40
505	Гематоген	20
133	Чай с лимоном и сахаром	180
Завтрак2		
140	Мандарин	100
	Вода питьевая	200
Обед		
21	Салат витаминный с маслом растительным	60
41	Суп рыбный	200
301	Филе птицы (индейка), тушенное в соусе сметанном	70
65	Каша гречневая рассыпчатая	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Полдник		
109	Жаркое по-домашнему (говядина)	100
464	Биоюгурт фруктовый	180
	Зефир, обогащенный микронутриентами (витаминизированный)	40

2 неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша рисовая молочная	200
10	Бутерброд с рыбными гастрономическими продуктами	50
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180
Завтрак2		
140	Банан	100
	Вода питьевая	200
Обед		
23	Салат из свежих огурцов и редиса	60
204	Рассольник с мясом	200
98	Котлеты мясные	70
212	Изделия макаронные группы А отварные	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
293	Компот из кураги	180
Полдник		
270	Плюшка новомосковская	50
280	Кефир 3,2%жирности	180
464	Биойогурт фруктовый	100

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
79	Запеканка из творога	100
115	Соус сметанный	30
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
117	Какао-напиток на молоке	180
Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
34	Салат зеленый с огурцами	60
90	Суп фасолевый с курицей	200

86	Котлета рыбная любительская	70
56	Пюре картофельное	180
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Полдник		
61	Изделия зерн. и хлопья с молоком	150
464	Биойогурт фруктовый	115
13	Сыр твердый для ДП	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
182	Каша овсянная "Геркулес" молочная	200
464	Биойогурт фруктовый	125
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	40
125	Кофейный напиток с молоком	180
Завтрак2		
140	Груши	100
	Вода питьевая	200
Обед		
24	Салат из сельдерея, огурцов и яблок с маслом растительным	60
30	Щи со сметаной на курином бульоне	200
108	Куры порционные	80
177	Рис отварной	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод свежемороженых (клюква)	180
Полдник		
242	Блины	70
127	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	180
115	Варенье	20
270	Творожок детский фруктовый	100

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет натуральный, запеченный	120
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180
Завтрак2		
	Вода питьевая	200
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или	200
Обед		
22	Салат из свеклы с черносливом с маслом растительным	60
41	Суп рыбный	200
94	Жаркое по-домашнему (говядина)	250
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
295	Компот из плодов свежих (яблоки)	180
Полдник		
	Сочник с творогом	90
119	Биойогурт фруктовый питьевой	200
	Пюре детское фруктовое	115
140	Яблоки	100

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша пшенная молочная	200
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
13	Сыр твердый для ДП	25
133	Чай с лимоном с сахаром	180
Завтрак2		
140	Мандарин	100
	Вода питьевая	200
Обед		
19	Салат из моркови и яблок	60
28	Борщ	200
96	Гуляш из мяса отварного	80

65	Каша гречневая рассыпчатая	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Итого за Обед		
Полдник		
40	Салат "Степной"	100
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
127	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	180
	Зефир, обогащенный микронутриентами	20

3 неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
196	Каша молочная (из пшена и риса) "Дружба"	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
464	Биойогурт фруктовый	100
125	Кофейный напиток с молоком	180
Завтрак2		
140	Банан	100
	Вода питьевая	200
Обед		
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
41	Суп рыбный	200
93	Бефстроганов из мяса отварного в сметанном соусе	80
212	Изделия макаронные группы А отварные	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный	60
308	Кисель из ягод (вишня)	180
Полдник		
136	Ватрушка с творогом собственного производства	50
127	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	180
77	Омлет натуральный, запеченный	100

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша гречневая молочная	180
13	Сыр твердый для ДП	20
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	40
133	Чай с лимоном и с сахаром	180

Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
82	Борщ	200
123	Печень по строгановски	70
56	Пюре картофельное	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный	60
123	Компот из ягод свежемороженых (вишня)	180
Полдник		
	Вафли для детского питания	20
83	Сырники из творога	100
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	10
119	Биойогурт питьевой натуральный	200

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет с ветчиной запеченный	120
13	Салат из помидоров с зеленью	50
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	60
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
117	Какао-напиток на молоке	180
Завтрак2		
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или	200
	Вода питьевая	200
Обед		
62	Салат картофельный с солеными огурцами	60
204	Суп рисовый с говядиной	200
347	Котлеты рубленые из птицы	80
48	Капуста тушеная	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Полдник		
57	Рагу из овощей	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
119	Ряженка	200
505	Гематоген	20

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
247	Макароны отварные с сыром	200
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
125	Кофейный напиток с молоком	200
Завтрак2		
140	Груши	100
	Вода питьевая	200
Обед		
26	Сельдь с луком и растительным маслом	50
72	Бульон мясной с яйцом и гренками	200
96	Запеканка картофельная с мясом отварным	250
116	Соус сметанный	30
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
291	Компот из плодов свежих (яблоки + лимон)	180
Полдник		
280	Кефир 3,2%жирности	180
	Булочка сдобная	50
464	Биойогурт фруктовый	125

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша манная молочная	200
13	Сыр твердый для ДП	25
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
131	Фиточай с сахаром	200
Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
13	Салат из моркови с изюмом	60
62	Суп картофельный с мясом и клёцками	200
88	Рыба в томате с овощами	100
177	Рис отварной	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30

308	Кисель из ягод свежемороженных (клюква)	180
Полдник		
53	Картофель отварн., запеченный с раст.маслом	100
97	Сосиски отварные	30
464	Биойогурт питьевой	200

4 Неделя Понедельник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
182	Каша геркулесовая молочная	200
17	Ветчина детская	30
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180
Завтрак2		
140	Банан	100
	Вода питьевая	200
Обед		
15	Салат из огурцов и помидоров	60
35	Суп гороховый с мясом	200
591	Гуляш из мяса отварного	70
212	Изделия макаронные группы А отварные	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Полдник		
254	Пирог с рыбой	65
280	Кефир 3,2%жирности	180
270	Творожок детский фруктовый	100

Вторник

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
267	Запеканка творожная с сгущенным молоком	100
41	Масло сладкосливочное несоленое	10
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный	30
127	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	180
Завтрак2		
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или прямого отжима	200
	Вода питьевая	200
Обед		

27	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	60
43	Суп с клецками на курином б-не	200
125	Куры порционные	70
177	Рис отварной	150
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	60
308	Кисель из ягод свежемороженных (черная смородина)	180
Полдник		
69	Картофель отварной	70
	Огурцы соленые для ДП	20
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
133	Чай с лимоном и с сахаром	180
	Мармелад	15

Среда

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша гречневая молочная	180
96	Колбаса вареная	30
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
133	Чай с лимоном и с сахаром	180
Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
34	Салат зеленый с огурцами	60
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200
86	Котлета рыбная любительская	70
56	Пюре картофельное	180
480	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	30
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	30
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	200
Полдник		
242	Блины	80
	Варенье	20
127	Молоко ультрапастеризованное обогащенное	200
	Творожок детский фруктовый	100

Четверг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
77	Омлет натуральный, запеченный	100
358	Зеленый горошек отварной	50
	Булочка повышенной калорийности	50
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
125	Кофейный напиток из цикория с молоком	180
Завтрак2		
407	Сок фруктовый или овощной обогащенный или	200
	Вода питьевая	200
Обед		
4	Икра кабачковая	60
41	Суп рыбный	200
307	Котлеты мясные	70
57	Рагу из овощей	150
408	Хлеб из муки пшеничной в/с обогащенный микронуклиентами	40
481	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	40
123	Компот из ягод замороженных (вишня)	180
Полдник		
33	Вермишель молочная	150
	Пряники детские	20
119	Биойогурт питьевой	180
140	Груши	150

Пятница

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции
1	2	3
Завтрак1		
221	Каша рисовая молочная	150
13	Сыр твердый для ДП	20
41	Масло сладкосливочное несоленое	5
131	Фиточай с сахаром	180
Завтрак2		
140	Яблоки	100
	Вода питьевая	200
Обед		
11	Салат из квашенной капусты	60
29	Борщ с фасолью	200
347	Котлеты рубленые из птицы (индейка)	70
138	Картофель отварной	150
480	Хлеб ржано-пшеничный в/с обогащенный микронуклиентами	40
122	Компот из плодов сухих (компотная смесь)	180
Полдник		

83	Сырники из творога	100
280	Кефир 3,2%жирности	180
115	Соус сметанный сладкий	15
	Печенье	20