

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Басакинская СШ»

/ Казанкова Н.А. /

29.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Организация осуществляющая питание:

И.П. Юмагулова Я.С.

12.01.2026 г.

## Примерное двухнедельное меню

для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года

время пребывания детей в детском саду: с 7.30 до 18.00 час (10,5 час) с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье - выходные дни

Страница 1.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	150	4,4	4,4	27,4	166	194
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,0</b>	<b>9,2</b>	<b>58,1</b>	<b>363</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
Обед	Салат Витаминный с растительным маслом	50	0,5	7,6	5,1	91	244
	Суп с клёцками	180	3,7	4,6	17,2	125	323
	Фрикадельки мясные с соусом томатным	70	7,7	8,1	4	120	288
	Изделия макаронные отварные	130	4,3	3,4	25,9	151	256
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>670</b>	<b>20,9</b>	<b>24,7</b>	<b>84,3</b>	<b>643</b>	
Полдник	Печенье сахарное	60	4,5	7,1	44,6	260	265
	Отвар шиповника	190	0,4	0,2	18,8	78	334
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,9</b>	<b>7,3</b>	<b>63,4</b>	<b>338</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>40,8</b>	<b>43,7</b>	<b>215,8</b>	<b>1418</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 2.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>							
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	150	3,9	4,4	22,9	147	196
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>43</b>	<b>303</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат «Светофор»	50	0,6	2,6	2,4	35	247
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	180	5,9	2,3	14,8	103	291
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Компот из вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>620</b>	<b>13,4</b>	<b>13,2</b>	<b>70,4</b>	<b>453</b>	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,2	77	236
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>4</b>	<b>4,2</b>	<b>39,1</b>	<b>210</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>29,3</b>	<b>27,2</b>	<b>162,3</b>	<b>1010</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 3.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 3 Среда</b>							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	5	5,3	28,1	180	335
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>12,9</b>	<b>48</b>	<b>339</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
Обед	Морковь свежая	50	0,6	0	3,6	17	228
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	180	2,6	4,3	11,8	96	308
	Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102
	Картофель по-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261
	Фиточай каркаде с сахаром	180	0	0	9	36	222
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>680</b>	<b>25,1</b>	<b>29,2</b>	<b>76</b>	<b>659</b>	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Какао на молоке	180	2,6	2,8	18,4	109	238
	<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,3</b>	<b>10</b>	<b>38</b>	<b>299</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>49,9</b>	<b>54,6</b>	<b>172</b>	<b>1371</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 4.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	3,7	4,5	18	127	208
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>286</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат овощной «Свежесть»	50	0,7	3	2,8	42	280
	Суп картофельный с пшеном	180	1,6	4,4	10,1	86	300
	Гуляш из мяса птицы	70	10,5	3,2	3,3	84	307
	Гречка отварная рассыпчатая	130	5,4	4,2	26,7	167	259
	Компот из сухофруктов	180	0	0	9	36	241
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>670</b>	<b>22,9</b>	<b>15,8</b>	<b>74,9</b>	<b>535</b>	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,4	2,8	18,3	108	333
	<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>7,8</b>	<b>9,1</b>	<b>50,8</b>	<b>316</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>37,3</b>	<b>37,4</b>	<b>173,4</b>	<b>1181</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 5.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	180	4,1	5,8	24,4	166	336
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,6</b>	<b>13,4</b>	<b>44,3</b>	<b>325</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	2,8	1,6	33	313
	Суп картофельный с фасолью	180	2,8	3,9	11,1	91	320
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>670</b>	<b>21,6</b>	<b>14,5</b>	<b>79,3</b>	<b>534</b>	
Полдник	Печенье сахарное	60	4,5	7,1	44,6	260	265
	Кисель фруктовый	190	0,2	0	20,4	83	332
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>4,7</b>	<b>7,1</b>	<b>65</b>	<b>343</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>35,9</b>	<b>37,5</b>	<b>198,6</b>	<b>1276</b>	

**Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в детском саду**

**Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в детском саду**

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 6.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 8 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	5	5,3	28,1	180	335
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7,5</b>	<b>12,9</b>	<b>48</b>	<b>339</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Морковь свежая	50	0,6	0	3,6	17	228
	Суп картофельный с рисом	180	1,1	4,3	9,2	80	284
	Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102
	Гречка отварная рассыпчатая	130	5,4	4,2	26,7	167	259
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>680</b>	<b>23,8</b>	<b>28,6</b>	<b>75,4</b>	<b>655</b>	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>12,1</b>	<b>7,4</b>	<b>37,4</b>	<b>264</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1440</b>	<b>43,8</b>	<b>49,3</b>	<b>170,6</b>	<b>1302</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 7.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 9 Вторник</b>							
Завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	150	5,1	5	27,4	175	202
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>12,7</b>	<b>10</b>	<b>47,5</b>	<b>331</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
Обед	Салат «Светофор»	50	0,6	2,6	2,4	35	247
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	180	5,9	2,3	14,8	103	291
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Компот из вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>620</b>	<b>13,4</b>	<b>13,2</b>	<b>70,4</b>	<b>453</b>	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Какао на молоке	200	2,8	3	20,7	121	239
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>5,8</b>	<b>7,2</b>	<b>41,6</b>	<b>254</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>34,9</b>	<b>32,9</b>	<b>169,5</b>	<b>1112</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 8.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 10 Среда</b>							
Завтрак	Каша молочная овсяная жидкая	150	4,3	5,6	19,1	144	204
	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,8</b>	<b>10,7</b>	<b>68,7</b>	<b>411</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат Витаминный с растительным маслом	50	0,5	7,6	5,1	91	244
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	180	2,6	4,3	11,8	96	308
	Фрикассе из курицы	70	12,9	2,1	1,9	78	337
	Изделия макаронные отварные	130	4,3	3,4	25,9	151	256
	Компот из сухофруктов	180	0	0	9	36	241
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>670</b>	<b>25</b>	<b>18,4</b>	<b>76,7</b>	<b>572</b>	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,2	11,9	63	255
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>6,2</b>	<b>5,6</b>	<b>22,8</b>	<b>167</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1420</b>	<b>41,4</b>	<b>35,1</b>	<b>178</b>	<b>1194</b>	



Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 9.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 11 Четверг</b>							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	3,7	4,5	18	127	208
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>6,2</b>	<b>12,1</b>	<b>37,9</b>	<b>286</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	2,8	1,6	33	313
	Суп картофельный с горохом	180	3,8	4,0	13,4	105	318
	Плов куриный	150	11,2	8,3	22,1	208	326
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>620</b>	<b>20,5</b>	<b>16,3</b>	<b>77,9</b>	<b>540</b>	
Полдник	Вафли с начинкой	60	2,4	15,6	37,8	301	331
	Фиточай каркаде с сахаром	190	0	0	9,5	38	223
	<b>Всего полдник</b>	<b>250</b>	<b>2,4</b>	<b>15,6</b>	<b>47,3</b>	<b>339</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1370</b>	<b>32,1</b>	<b>46,5</b>	<b>173,1</b>	<b>1239</b>	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 10.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 12 Пятница</b>							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,1	4,4	28,9	172	206
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	<b>Всего завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11,7</b>	<b>9,4</b>	<b>49</b>	<b>328</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	2,5	4,8	45	315
	Суп картофельный с фрикадельками	180	7,6	11,2	13,4	185	304
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	<b>Всего обед</b>	<b>670</b>	<b>26,4</b>	<b>21,3</b>	<b>76,1</b>	<b>602</b>	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267
	<b>Всего полдник</b>	<b>260</b>	<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>51,7</b>	<b>286</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1430</b>	<b>44,1</b>	<b>37,4</b>	<b>186,6</b>	<b>1260</b>	

**Неделя 2 день 13 Суббота – выходной день в детском саду**

**Неделя 2 день 14 Воскресенье – выходной день в детском саду**