

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 1-3 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 |             |              | Энергетическая 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         | 130              | 3,8                     | 3,8         | 23,7         | 144                           | 193         |
|                                    | Блинчик с творогом                     | 50               | 5,1                     | 4,4         | 10,9         | 104                           | 274         |
|                                    | Чай чёрный с сахаром                   | 150              | 0                       | 0           | 7,5          | 30                            | 213         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                     | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                    | <b>Всего завтрак</b>                   | <b>355</b>       | <b>10,9</b>             | <b>8,6</b>  | <b>51,1</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 Витаминный с растительным маслом | 30               | 0,3                     | 4,5         | 3,1          | 55                            | 242         |
|                                    | Суп с клёцками                         | 150              | 3,1                     | 3,9         | 14,4         | 105                           | 321         |
|                                    | Фрикадельки мясные с соусом томатным   | 50               | 5,6                     | 5,8         | 3,2          | 88                            | 287         |
|                                    | Изделия макаронные отварные            | 110              | 3,7                     | 2,8         | 22,2         | 129                           | 257         |
|                                    | Чай чёрный с лимоном и сахаром         | 150              | 0                       | 0           | 7,6          | 30                            | 225         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с                     | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                    | Хлеб ржаной                            | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                    | <b>Всего обед</b>                      | <b>540</b>       | <b>16,5</b>             | <b>17,9</b> | <b>19,2</b>  | <b>506</b>                    |             |
|                                    |  |                  |                         |             |              |                               |             |
| Полдник                            | Печенье сахарное                       | 40               | 3                       | 4,7         | 29,8         | 174                           | 264         |
|                                    | Отвар шиповника                        | 160              | 0,4                     | 0,2         | 16,3         | 68                            | 341         |
|                                    | <b>Всего полдник</b>                   | <b>200</b>       | <b>3,4</b>              | <b>4,9</b>  | <b>46,1</b>  | <b>242</b>                    |             |
|                                    |  |                  |                         |             |              |                               |             |
|                                    | <b>Итого за день</b>                   | <b>1195</b>      | <b>33,8</b>             | <b>33,9</b> | <b>126,4</b> | <b>1147</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 2.

| 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 2 Вторник</b> |   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                        | Каша молочная ячневая жидккая             | 130              | 3,4                     | 3,8         | 19,9         | 127                           | 195         |
|                                | Яйцо куриное, сваренное вкрутую           | 40               | 5,1                     | 4,6         | 0,3          | 63                            | 229         |
|                                | Чай чёрный с сахаром                      | 160              | 0                       | 0           | 8            | 32                            | 216         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | <b>Всего завтрак</b>                      | <b>355</b>       | <b>10,5</b>             | <b>8,8</b>  | <b>37,2</b>  | <b>269</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»                          | 30               | 0,3                     | 1,6         | 1,4          | 21                            | 245         |
|                                | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 150              | 5,2                     | 1,8         | 12,4         | 87                            | 289         |
|                                | Рагу из овощей                            | 130              | 1,9                     | 6,6         | 14,2         | 124                           | 296         |
|                                | Компот из вишни сушеной                   | 150              | 0                       | 0           | 12           | 48                            | 271         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                | <b>Всего обед</b>                         | <b>510</b>       | <b>11,2</b>             | <b>10,9</b> | <b>59,2</b>  | <b>379</b>                    |             |
| Полдник                        | Пирожок печёный с конфитюром              | 50               | 3                       | 4,2         | 20,9         | 133                           | 340         |
|                                | Сок фруктовый в ассортименте              | 150              | 0,8                     | 0           | 13,6         | 58                            | 236         |
|                                | <b>Всего полдник</b>                      | <b>200</b>       | <b>3,8</b>              | <b>4,2</b>  | <b>34,5</b>  | <b>191</b>                    |             |
|                                | <b>Итого за день</b>                      | <b>1165</b>      | <b>25,9</b>             | <b>24,3</b> | <b>140,7</b> | <b>883</b>                    |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 3.

| 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 3 Среда</b> |   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                      | Каша молочная манная жидккая                  | 150              | 4,1                     | 4,4         | 23,2         | 149                           | 219         |
|                              | 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                            | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                              | <b>Всего завтрак</b>                          | <b>365</b>       | <b>6,1</b>              | <b>12</b>   | <b>41,3</b>  | <b>298</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                                | 30               | 0,4                     | 0           | 2,2          | 10                            | 227         |
|                              | Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью | 150              | 2,3                     | 3,7         | 10,2         | 83                            | 311         |
|                              | Биточек куриный                               | 80               | 12                      | 19,1        | 3,8          | 235                           | 102         |
|                              | Картофель по-деревенски                       | 130              | 5,2                     | 4,8         | 24,8         | 155                           | 261         |
|                              | Фиточай каркадэ с сахаром                     | 150              | 0                       | 0           | 7,5          | 30                            | 220         |
|                              | Хлеб пшеничный в/с                            | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                              | Хлеб ржаной                                   | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                              | <b>Всего обед</b>                             | <b>590</b>       | <b>23,7</b>             | <b>28,5</b> | <b>67,7</b>  | <b>612</b>                    |             |
|                              |   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Полдник                      | Сырники из творога                            | 80               | 11,7                    | 7,2         | 19,6         | 190                           | 248         |
|                              | Какао на молоке                               | 150              | 2,2                     | 2,4         | 15,7         | 93                            | 237         |
|                              | <b>Всего полдник</b>                          | <b>230</b>       | <b>13,9</b>             | <b>9,6</b>  | <b>35,3</b>  | <b>283</b>                    |             |
|                              |   |                  |                         |             |              |                               |             |
|                              | <b>Итого за день</b>                          | <b>1285</b>      | <b>46,7</b>             | <b>52,6</b> | <b>154,3</b> | <b>1267</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 4.

| 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 4 Четверг</b> |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                        | Суп молочный с вермишелью           | 150              | 3,1                     | 3,8         | 15,1         | 107                           | 207         |
|                                | 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                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | <b>Всего завтрак</b>                | <b>365</b>       | <b>5,1</b>              | <b>11,4</b> | <b>33,2</b>  | <b>256</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»            | 30               | 0,4                     | 2           | 1,6          | 27                            | 279         |
|                                | Суп картофельный с пшеном           | 150              | 1,4                     | 3,3         | 8,5          | 69                            | 301         |
|                                | Гуляш из мяса птицы                 | 50               | 8,1                     | 2,3         | 2,3          | 62                            | 305         |
|                                | Гречка отварная рассыпчатая         | 110              | 4,7                     | 3,6         | 23           | 143                           | 258         |
|                                | Компот из сухофруктов               | 150              | 0                       | 0           | 7,5          | 30                            | 240         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | Хлеб ржаной                         | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                | <b>Всего обед</b>                   | <b>540</b>       | <b>18,4</b>             | <b>12,1</b> | <b>62,1</b>  | <b>430</b>                    |             |
|                                |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
| Полдник                        | Оладьи                              | 80               | 5,4                     | 6,3         | 32,5         | 208                           | 250         |
|                                | Кофейный напиток злаковый на молоке | 160              | 2,2                     | 2,5         | 15,8         | 94                            | 252         |
|                                | <b>Всего полдник</b>                | <b>240</b>       | <b>7,6</b>              | <b>8,8</b>  | <b>48,3</b>  | <b>302</b>                    |             |
|                                |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
|                                | <b>Итого за день</b>                | <b>1245</b>      | <b>31,5</b>             | <b>32,7</b> | <b>153,4</b> | <b>1032</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 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 жидккая       | 150              | 3,5                     | 4,8         | 20,5         | 139                           | 200         |
|                                | Масло сливочное (порциями)          | 10               | 0                       | 7,2         | 0,1          | 66                            | 232         |
|                                | Чай чёрный с сахаром                | 165              | 0                       | 0           | 8,3          | 33                            | 217         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | <b>Всего завтрак</b>                | <b>350</b>       | <b>5,5</b>              | <b>12,4</b> | <b>37,9</b>  | <b>285</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 | 30               | 0,3                     | 2           | 1            | 23                            | 312         |
|                                | Суп картофельный с фасолью          | 150              | 2,4                     | 3,3         | 9,3          | 76                            | 319         |
|                                | Рыба (филе) в тесте запечённая      | 70               | 10,6                    | 3,7         | 8,0          | 108                           | 328         |
|                                | Пюре картофельное                   | 110              | 2,3                     | 2,4         | 15           | 91                            | 262         |
|                                | Отвар шиповника                     | 160              | 0,4                     | 0,2         | 16,3         | 68                            | 341         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | Хлеб ржаной                         | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                | <b>Всего обед</b>                   | <b>570</b>       | <b>19,8</b>             | <b>12,5</b> | <b>68,8</b>  | <b>465</b>                    |             |
|                                |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
| Полдник                        | Печенье сахарное                    | 40               | 3                       | 4,7         | 29,8         | 174                           | 264         |
|                                | Кисель фруктовый                    | 180              | 0,2                     | 0           | 19,2         | 78                            | 267         |
|                                | <b>Всего полдник</b>                | <b>220</b>       | <b>3,2</b>              | <b>4,7</b>  | <b>49</b>    | <b>252</b>                    |             |
|                                |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
|                                | <b>Итого за день</b>                | <b>1240</b>      | <b>31,5</b>             | <b>32,1</b> | <b>165,7</b> | <b>1076</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 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 6.

| 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 2 день 8 Понедельник</b> |                                |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                            | Каша молочная манная жидккая   | 150              | 4,1                     | 4,4         | 23,2         | 149                           | 219         |
|                                    | 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             | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                    | <b>Всего завтрак</b>           | <b>365</b>       | <b>6,1</b>              | <b>12</b>   | <b>41,3</b>  | <b>298</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                 | 30               | 0,4                     | 0           | 2,2          | 10                            | 227         |
|                                    | Суп картофельный с рисом       | 150              | 1,1                     | 3,2         | 7,7          | 64                            | 282         |
|                                    | Биточек куриный                | 80               | 12                      | 19,1        | 3,8          | 235                           | 102         |
|                                    | Гречка отварная рассыпчатая    | 110              | 4,7                     | 3,6         | 23           | 143                           | 258         |
|                                    | Чай чёрный с лимоном и сахаром | 150              | 0                       | 0           | 7,6          | 30                            | 225         |
|                                    | Хлеб пшеничный в/с             | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                    | Хлеб ржаной                    | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                    | <b>Всего обед</b>              | <b>570</b>       | <b>22</b>               | <b>26,8</b> | <b>63,5</b>  | <b>581</b>                    |             |
| Полдник                            | Сырники из творога             | 80               | 11,7                    | 7,2         | 19,6         | 190                           | 248         |
|                                    | Отвар шиповника                | 160              | 0,4                     | 0,2         | 16,3         | 68                            | 341         |
|                                    | <b>Всего полдник</b>           | <b>240</b>       | <b>12,1</b>             | <b>7,4</b>  | <b>35,9</b>  | <b>258</b>                    |             |
|                                    | <b>Итого за день</b>           | <b>1275</b>      | <b>40,6</b>             | <b>46,6</b> | <b>150,5</b> | <b>1181</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 7.

| 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 2 день 9 Вторник</b> |   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                        | Каша молочная пшённая жидкая              | 130              | 4,4                     | 4,4         | 23,7         | 152                           | 201         |
|                                | Яйцо куриное, сваренное вкрутую           | 40               | 5,1                     | 4,6         | 0,3          | 63                            | 229         |
|                                | Чай чёрный с сахаром                      | 160              | 0                       | 0           | 8            | 32                            | 216         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | <b>Всего завтрак</b>                      | <b>355</b>       | <b>11,5</b>             | <b>9,4</b>  | <b>41</b>    | <b>294</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»                          | 30               | 0,3                     | 1,6         | 1,4          | 21                            | 245         |
|                                | Суп картофельный с вермишелью и мясом кур | 150              | 5,2                     | 1,8         | 12,4         | 87                            | 289         |
|                                | Рагу из овощей                            | 130              | 1,9                     | 6,6         | 14,2         | 124                           | 296         |
|                                | Компот из вишни сушеной                   | 150              | 0                       | 0           | 12           | 48                            | 271         |
|                                | Хлеб пшеничный в/с                        | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                | Хлеб ржаной                               | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                | <b>Всего обед</b>                         | <b>510</b>       | <b>11,2</b>             | <b>10,9</b> | <b>59,2</b>  | <b>379</b>                    |             |
| Полдник                        | Пирожок печёный с конфитюром              | 50               | 3                       | 4,2         | 20,9         | 133                           | 340         |
|                                | Какао на молоке                           | 150              | 2,2                     | 2,4         | 15,7         | 93                            | 237         |
|                                | <b>Всего полдник</b>                      | <b>200</b>       | <b>5,2</b>              | <b>6,6</b>  | <b>36,6</b>  | <b>226</b>                    |             |
|                                | <b>Итого за день</b>                      | <b>1165</b>      | <b>30,9</b>             | <b>29,4</b> | <b>146,8</b> | <b>973</b>                    |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 8.

| 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 2 день 10 Среда</b> |   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                       | Каша молочная овсяная жидккая                 | 130              | 3,7                     | 4,8         | 16,6         | 125                           | 203         |
|                               | Печенье сахарное                              | 40               | 3                       | 4,7         | 29,8         | 174                           | 264         |
|                               | Чай чёрный с сахаром                          | 160              | 0                       | 0           | 8            | 32                            | 216         |
|                               | Хлеб пшеничный в/с                            | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                               | <b>Всего завтрак</b>                          | <b>355</b>       | <b>8,7</b>              | <b>9,9</b>  | <b>63,4</b>  | <b>378</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        | 30               | 0,3                     | 4,5         | 3,1          | 55                            | 242         |
|                               | Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью | 150              | 2,3                     | 3,7         | 10,2         | 83                            | 311         |
|                               | Фрикассе из курицы                            | 50               | 9,2                     | 1,5         | 1,3          | 55                            | 339         |
|                               | Изделия макаронные отварные                   | 110              | 3,7                     | 2,8         | 22,2         | 129                           | 257         |
|                               | Компот из сухофруктов                         | 150              | 0                       | 0           | 7,5          | 30                            | 240         |
|                               | Хлеб пшеничный в/с                            | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                               | Хлеб ржаной                                   | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                               | <b>Всего обед</b>                             | <b>540</b>       | <b>19,3</b>             | <b>13,4</b> | <b>63,5</b>  | <b>451</b>                    |             |
| Полдник                       | Чай с молоком и сахаром                       | 150              | 0,8                     | 0,9         | 8,9          | 47                            | 254         |
|                               | Блинчик с творогом                            | 50               | 5,1                     | 4,4         | 10,9         | 104                           | 274         |
|                               | <b>Всего полдник</b>                          | <b>200</b>       | <b>5,9</b>              | <b>5,3</b>  | <b>19,8</b>  | <b>151</b>                    |             |
|                               | <b>Итого за день</b>                          | <b>1195</b>      | <b>34,3</b>             | <b>29</b>   | <b>156,5</b> | <b>1024</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 9.

| 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 2 день 11 Четверг</b> |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                         | Суп молочный с вермишелью           | 150              | 3,1                     | 3,8         | 15,1         | 107                           | 207         |
|                                 | 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                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                 | <b>Всего завтрак</b>                | <b>365</b>       | <b>5,1</b>              | <b>11,4</b> | <b>33,2</b>  | <b>256</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 | 30               | 0,3                     | 2           | 1            | 23                            | 312         |
|                                 | Суп картофельный с горохом          | 150              | 3,2                     | 3,4         | 11,3         | 88                            | 316         |
|                                 | Плов куриный                        | 130              | 9,8                     | 7,2         | 18,9         | 180                           | 324         |
|                                 | Отвар шиповника                     | 160              | 0,4                     | 0,2         | 16,3         | 68                            | 341         |
|                                 | Хлеб пшеничный в/с                  | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                 | Хлеб ржаной                         | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                 | <b>Всего обед</b>                   | <b>520</b>       | <b>17,5</b>             | <b>13,7</b> | <b>66,7</b>  | <b>458</b>                    |             |
|                                 |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
| Полдник                         | Вафли с начинкой                    | 40               | 1,6                     | 10,4        | 25,2         | 201                           | 330         |
|                                 | Фиточай каркадэ с сахаром           | 160              | 0                       | 0           | 8            | 32                            | 221         |
|                                 | <b>Всего полдник</b>                | <b>200</b>       | <b>1,6</b>              | <b>10,4</b> | <b>33,2</b>  | <b>233</b>                    |             |
|                                 |                                     |                  |                         |             |              |                               |             |
|                                 | <b>Итого за день</b>                | <b>1185</b>      | <b>27,2</b>             | <b>38</b>   | <b>143,1</b> | <b>1021</b>                   |             |

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 10.

| 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 2 день 12 Пятница</b> |                                   |                  |                         |             |              |                               |             |
| Завтрак                         | Каша молочная кукурузная жидккая  | 130              | 3,6                     | 3,8         | 25           | 149                           | 205         |
|                                 | Яйцо куриное,варенное вкрутую     | 40               | 5,1                     | 4,6         | 0,3          | 63                            | 229         |
|                                 | Чай чёрный с сахаром              | 160              | 0                       | 0           | 8            | 32                            | 216         |
|                                 | Хлеб пшеничный в/с                | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                 | <b>Всего завтрак</b>              | <b>355</b>       | <b>10,7</b>             | <b>8,8</b>  | <b>42,3</b>  | <b>291</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 | 30               | 0,5                     | 1,5         | 2,3          | 25                            | 314         |
|                                 | Суп картофельный с фрикадельками  | 150              | 7,3                     | 10,1        | 11,4         | 166                           | 302         |
|                                 | Рыба (филе) в тесте запечённая    | 70               | 10,6                    | 3,7         | 8,0          | 108                           | 328         |
|                                 | Пюре картофельное                 | 110              | 2,3                     | 2,4         | 15           | 91                            | 262         |
|                                 | Чай чёрный с лимоном и сахаром    | 150              | 0                       | 0           | 7,6          | 30                            | 225         |
|                                 | Хлеб пшеничный в/с                | 25               | 2                       | 0,4         | 9            | 47                            | 209         |
|                                 | Хлеб ржаной                       | 25               | 1,8                     | 0,5         | 10,2         | 52                            | 211         |
|                                 | <b>Всего обед</b>                 | <b>560</b>       | <b>24,5</b>             | <b>18,6</b> | <b>63,5</b>  | <b>519</b>                    |             |
| Полдник                         | Оладьи                            | 80               | 5,4                     | 6,3         | 32,5         | 208                           | 250         |
|                                 | Кисель фруктовый                  | 150              | 0,2                     | 0           | 15,7         | 64                            | 266         |
|                                 | <b>Всего полдник</b>              | <b>230</b>       | <b>5,6</b>              | <b>6,3</b>  | <b>48,2</b>  | <b>272</b>                    |             |
|                                 | <b>Итого за день</b>              | <b>1245</b>      | <b>41,2</b>             | <b>34,1</b> | <b>163,8</b> | <b>1126</b>                   |             |

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

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