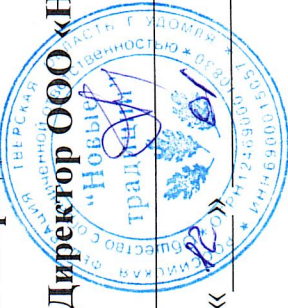


Утверждаю:

Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

2026 г.

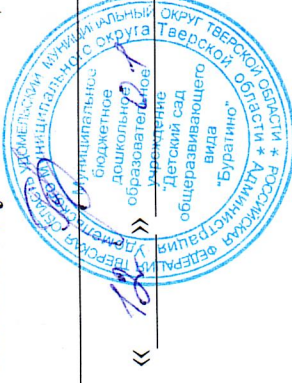


Согласовано:

И.о.Заведующая МБДОУ «Буратино»

Герасимова Т.Н.

2026г.



## Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания воспитанников посещающих дошкольные образовательные учреждения в возрасте от 1 года до 3 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2026 г

Примерное 10-дневное меню для воспитанников посещающие дошкольные учреждения от 1года до 3 лет 2026 год  
Неделя 1

День 1	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
	<b>Завтрак</b>						
	Каша пшеничная вязкая с морковью и маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за завтрак:	<b>355</b>	<b>7,18</b>	<b>8,59</b>	<b>49,1</b>	<b>301,76</b>	
	<b>2-ой завтрак</b>						
	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
	Итого за 2й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
	<b>Обед</b>						
	Суп картофельный с фрикадельками	150	3,15	2,83	9,96	78	89
	Котлеты рыбные запечёные с соусом	60	7,61	2,45	5,33	74	271/365
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211	330
	Сок натуральный	180	0,9	0	18,18	76,8	418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
	Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПП
	Итого за обед:	<b>560</b>	<b>21,81</b>	<b>10,98</b>	<b>86,50</b>	<b>532,54</b>	
	<b>Полдник</b>						
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	77	420
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
	Итого за полдник:	<b>200</b>	<b>4,25</b>	<b>2,54</b>	<b>23,97</b>	<b>123,76</b>	
	<b>Ужин</b>						
	Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229

Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПП
Итого за ужин:	<b>250</b>	<b>13,18</b>	<b>22,42</b>	<b>33,35</b>	<b>388,6</b>	
Итого за день		<b>46,80</b>	<b>44,91</b>	<b>202,23</b>	<b>1389</b>	

## День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		
<b>Завтрак</b>					
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,25	5,47	29,05	187
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	17,75	414
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	ПП
Итого за завтрак:	<b>380</b>	<b>9,64</b>	<b>8,07</b>	<b>56,46</b>	<b>310,2</b>
<b>2-ой завтрак</b>					
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>					
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	35
Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55
Тефтели мясные в сметанном соусе	60	4,43	4,93	5,86	86
Рагу из овощей	110	2,06	4,7	10,99	95
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	0,02	24,99	102
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за обед:	<b>610</b>	<b>11,36</b>	<b>15,62</b>	<b>69,63</b>	<b>465,74</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88
Итого за полдник:	<b>220</b>	<b>4,42</b>	<b>0,62</b>	<b>49,97</b>	<b>224</b>
<b>Ужин</b>					

Макароны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>350</b>	<b>9,11</b>	<b>6,91</b>	<b>41,94</b>	<b>264,76</b>	
Итого за день		<b>34,91</b>	<b>31,6</b>	<b>227,31</b>	<b>1307</b>	

### День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсяная "Геркулес" вязкая с сахаром	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Бутерброд с маслом сливочным	30	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак:	<b>345</b>	<b>7,32</b>	<b>10,01</b>	<b>52,94</b>	<b>330</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Огурец свежий	50	0,62	0,05	5,8	27	42
Суп картофельный с горохом	180	3,95	3,79	11,75	97	87
Птица тушёная с овощами в соусе	160	15,79	12,04	10,92	215	290
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>610</b>	<b>23,20</b>	<b>16,44</b>	<b>69,5</b>	<b>519,58</b>	
<b>Полдник</b>						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:	<b>170</b>	<b>10,06</b>	<b>8,96</b>	<b>16,65</b>	<b>187</b>	
<b>Ужин</b>						
Оладьи с повидлом	130/10	9,12	8,12	55,5	332	432

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>320</b>	<b>9,18</b>	<b>8,14</b>	<b>65,49</b>	<b>372</b>	
Итого за день		<b>50,14</b>	<b>43,93</b>	<b>213,89</b>	<b>1451</b>	

**День 4**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценность(ккал)	№ Рецептур	
		Белки	Жиры			Углеводы
<b>Завтрак</b>						
Каша манная с маслом сливочным	155	3,4	3,96	22,94	141	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44	414
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36	7
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	<b>365</b>	<b>10,11</b>	<b>9,51</b>	<b>45,35</b>	<b>300,2</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты с морковью	40	0,42	1,52	2,71	26	21
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82
Биточки паровые с соусом	60	8,64	5,79	5,71	110	306/365
Каша гречневая рассыпчатая	130	7,45	5,28	33,49	211	330
Чай с лимоном	180	0,07	0,01	7,1	29	412
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>630</b>	<b>20,30</b>	<b>15,18</b>	<b>78,03</b>	<b>530,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Чай с молоком	150	2,26	1,95	11,93	74	413
Итого за полдник:	<b>190</b>	<b>6,54</b>	<b>2,43</b>	<b>40,41</b>	<b>210</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлеты картофельные, соус сметанный	150	4,38	8,83	27,85	209	150/372

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180/7	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>337</b>	<b>6,02</b>	<b>9,05</b>	<b>47,5</b>	<b>295,76</b>	
Итого за день		<b>43,35</b>	<b>36,55</b>	<b>220,60</b>	<b>1379</b>	

### День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Омлет натуральный с маслом	130	11,46	22,08	2,2	254	229
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	<b>330</b>	<b>13,10</b>	<b>22,3</b>	<b>21,85</b>	<b>340,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,04	12,34	75	88
Плов из курицы	140	16	14,78	26,76	304	321
Компот из сушеных фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>540</b>	<b>21,04</b>	<b>17,26</b>	<b>83,63</b>	<b>573,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за полдник:	<b>220</b>	<b>4,34</b>	<b>0,5</b>	<b>38,47</b>	<b>176</b>	
<b>Ужин</b>						
Котлета запеченная рыбная в соусе	60	7,61	2,45	5,33	74	271/365
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	110	339
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>380</b>	<b>11,7</b>	<b>6,51</b>	<b>41,33</b>	<b>270,76</b>	
Итого за день		<b>50,56</b>	<b>46,95</b>	<b>194,59</b>	<b>1403</b>	

### Неделя 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	164	182
Кофейный напиток	150	2,34	2	10,63	70	414
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	6
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	<b>360</b>	<b>8,95</b>	<b>10,9</b>	<b>53,24</b>	<b>346,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из свеклы	30	0,42	1,82	2,5	28,17	34
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74	86
Котлета мясная с соусом	60	6,26	19,3	8,97	235	299/365
Макаронны отварные с маслом	120	4,06	2,48	19,48	116	219
Кисель	150	0,069	0,03	19,61	79	396
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>580</b>	<b>15,32</b>	<b>26,05</b>	<b>82,34</b>	<b>624,91</b>	
<b>Полдник</b>						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	413
Вафли	30	5,48	4,88	9,07	107	ПР
Итого за полдник:	<b>210</b>	<b>8,15</b>	<b>7,22</b>	<b>23,38</b>	<b>196</b>	
<b>Ужин</b>						
Оладьи с повидлом	140	9,12	8,12	55,5	332	432

Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>320</b>	<b>9,18</b>	<b>8,14</b>	<b>65,49</b>	<b>372</b>	
Итого за день		<b>41,98</b>	<b>52,69</b>	<b>233,76</b>	<b>1582</b>	

**День 2**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры		
<b>Завтрак</b>					
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155	4,07	0,45	28,89	136
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,75	76,44
Сыр порционный	10	2,32	2,95	0	36
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Итого за завтрак:	<b>365</b>	<b>10,78</b>	<b>6</b>	<b>51,3</b>	<b>295,2</b>
<b>2-й завтрак</b>					
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>
<b>Обед</b>					
Кукуруза консервированная	30	1,24	0,4	6	34
Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	73
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60	4,89	4,93	4,48	82
Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	160
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98
Итого за обед:	<b>610</b>	<b>13,57</b>	<b>11,37</b>	<b>92,83</b>	<b>529,58</b>
<b>Полдник</b>					
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68
Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,02	24,99	102
Итого за полдник:	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>0,26</b>	<b>39,35</b>	<b>170</b>
<b>Ужин</b>					
Макароны отварные с сыром	130	7,26	6,68	20,66	172
					220

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>330</b>	<b>8,9</b>	<b>6,9</b>	<b>40,31</b>	<b>258,76</b>	
Итого за день		<b>35,91</b>	<b>24,91</b>	<b>233,10</b>	<b>1296</b>	

### День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша пшённая вязкая с морковью, с маслом	155	5,54	8,37	29,45	215	186
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	<b>355</b>	<b>7,18</b>	<b>8,59</b>	<b>49,1</b>	<b>301,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Винегрет овощной	50	0,68	3,08	4,22	46,6	46
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82
Гуляш	60	7,71	6,21	1,98	95	293
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	339
Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0,2	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>640</b>	<b>15,58</b>	<b>17,75</b>	<b>80,63</b>	<b>543,34</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Сок натуральный	150	0,9	0	18,18	76	418
Итого за полдник:	<b>170</b>	<b>3,04</b>	<b>0,24</b>	<b>32,54</b>	<b>144</b>	
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный с маслом	120	10,58	20,38	2,03	234	229

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	<b>320</b>	<b>12,22</b>	<b>20,6</b>	<b>21,68</b>	<b>320,76</b>	
Итого за день		<b>38,40</b>	<b>47,56</b>	<b>193,26</b>	<b>1352</b>	

**День 4**

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша овсянная вязкая с сахаром	165	4,81	2,44	28,33	154	182
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	<b>365</b>	<b>6,45</b>	<b>2,66</b>	<b>47,98</b>	<b>240,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с фасолью	180	3,68	3,85	11,62	96	87
Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>560</b>	<b>20,56</b>	<b>13,33</b>	<b>61,41</b>	<b>447,74</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Итого за полдник:	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>0,38</b>	<b>35,85</b>	<b>155,84</b>	
<b>Ужин</b>						
Рагу овощное	120	2,16	4,86	11,99	103	362
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411

Итого за ужин:	320	3,80	5,08	31,64	189,76	
Итого за день		33,47	21,83	186,19	1076	

### День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценность (ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая с маслом сливочным	155	2,28	0,33	28,91	128	182
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	<b>355</b>	<b>3,92</b>	<b>0,55</b>	<b>48,56</b>	<b>214,76</b>	
<b>2-й завтрак</b>						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	<b>95</b>	<b>0,38</b>	<b>0,38</b>	<b>9,31</b>	<b>42</b>	
<b>Обед</b>						
Салат из белокочанной капусты	50	0,7	2,53	4,52	43,33	21
Борщ с картофелем	180	1,47	3,60	10,16	79	64
Биточки паровые с соусом	70	10,08	6,76	6,7	128	299/365
Макаронные изделия с маслом	130	4,79	2,93	23,02	137	219
Компот из сушённых фруктов	180	0,4	0,02	24,99	102	394
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	<b>650</b>	<b>20,14</b>	<b>16,26</b>	<b>88,93</b>	<b>582,07</b>	
<b>Полдник</b>						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	87,84	390
Итого за полдник:	<b>200</b>	<b>2,28</b>	<b>0,38</b>	<b>35,85</b>	<b>155,84</b>	
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога с морковью	110	12,72	9,35	26,16	257	252
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411

Итого за ужин:	290	12,78	9,37	36,15	297
Итого за день :		39,50	26,94	218,80	1292
Итого за 10 дней :		415,02	377,87	2123,73	13527
Среднее значение за период :		41,50	37,79	212,37	1353