

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №2»
городского округа Нальчик Кабардино-Балкарской республики**

Согласовано:

Совет родителей

МКДОУ «Д/С №2»

от 12.01. 2026г.



Утверждаю:

Завед. МКДОУ «Детский сад №2»

К.С.Кудаева

Пр. №2 от 12.01. 2026г.

Десятидневное меню на питание детей с 1,5-3 лет

МКДОУ «Детский сад №2» на 2026 - 2027г.г.

г.о. Нальчик

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День1		1-3года					
Завтрак							
	Каша мол /сладкая геркулесовая	150	4,99	8,24	16,98	162,33	95/2
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83/1
итого		325	5,35	8,24	17	212,73	
Обед							
	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	37/2
	Котлеты из говядины	60	9,5	8,93	3,67	133,2	71/2
	Каша пшеничная с маслом	120	6,84	2,82	16,47	108,2	43/2
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	Хлеб	25					83/1
итого		535	18,23	13,59	50,52	406,87	
Полдник							
	Суп молочный с макаронами	150	4,95	6,75	27	140,28	93/2
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,55	7,85	76,4	362,28	
Итого за 1 день			39,12	31,98	154,42	1021,68	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша манная мол. сладкая</i>	150	4,39	7,46	20,11	166	91
	<i>Чай</i>	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Хлеб</i>	20					83/1
итого		320	4,75	7,46	20,18	216,4	
Обед							
	<i>Борщ со сметаной</i>	180/5	1,46	1,6	7,9	52,5	25
	<i>Котлета рыбная с пшеничной кашей</i>	60 100	21,7 6,84	6,23 2,89	5,17 16,47	165,27 108,2	71 43/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	<i>Хлеб</i>	25					83/1
итого		520	30,23	11,72	47,82	398,54	
Полдник							
	<i>Суп молочный гречневый</i>	150	5,2	7,8	18,75	166,8	101/2
	<i>Хлеб</i>	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,8	8,9	68,15	388,8	
Итого за 1 день			50,52	35,78	181,24	1183,3	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3		1-3года					
Завтрак							
	Каша пшениная молочная сладкая	150	3,4	5,2	12,23	113	48/1
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83
итого		325	3,76	5,2	12,30	163,4	
Обед							
	Щи из св.капусты со сметаной	180/5	1,45	3,93	6,79	67,80	2/1
	Биточки мясные	65	13,16	13,18	16,88	239,76	65/2
	Соус сметанный с луком	50	2,26	3,21	4,27	7,75	122
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	Хлеб	35					83
итого		485	17,10	16,58	73,94	394,88	
Полдник							
	Суп ячневый молочный сладкий	150	5,15	6,03	19,44	160,5	105/2
	Хлеб	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		170	10,75	7,13	68,84	382,5	
Итого за 1 день			37,41	35,31	168,48	992,72	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша дружба молочная сладкая</i>	150	10,4	11,11	41,30	307	41/1
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Хлеб</i>	20					
итого		325	10,76	11,11	41,37	357,4	
Обед							
	<i>Суп свекольник с крупой со сметаной</i>	180/5	2,8	2,65	7,64	65,83	35/2
	<i>Куры отварные измельченные с отварными макаронами</i>	60 120	13,35 4,69	8,5 6,84	0 25,03	139,3 183,81	53/2 45/2
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
	<i>Хлеб</i>	25					83
итого		540	21,07	18	50,95	460,8	
Полдник							
	<i>Гречка с молоком</i>	180	5,23	7,8	18,75	166,8	101/2
	<i>Хлеб</i>	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,83	8,9	142,24	388,2	
Итого за 1 день			53,24	45,55	254,87	1340	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5		1-3года					
Завтрак							
	Каша ячневая молочная сладкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	99/2
	Чай с лимоном	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83
итого		325	5,43	7,81	19,47	219,1	
Обед							
	Суп крестьянский со сметаной	180/5	1,8	2,38	9,88	79,87	39/2
	Плов с птицей	180	7,4	4,58	21,4	153,73	69/2
	Хлеб	35	5,6	1,1	49,4	222	83/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		550	15,03	9,06	99,06	528,17	
Полдник							
	Рогалик с вареньем	60	4,79	4,21	39,64	221,31	73/1
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
итого		210	5,15	4,21	339,71	271,71	
Итого за 1 день			27,55	26,32	468,12	1163,18	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 1		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша пшеничная молочная</i>	150	5,07	7,81	19,4	168,7	99/2
	<i>Чай с лимоном</i>	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/5	1,58	5,24	9,81	93,8	1
итого		325	7,01	13,05	29,28	313,9	
Обед							
	<i>Суп с мясными фрикадельками</i>	180/20	5,83	4,56	13,59	118,80	9/1
	<i>Пирожок с картофелем</i>	80	4,94	2,7	32,16	165,49	117
	<i>Хлеб</i>	25					831
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		435	10,99	7,27	64,03	356,86	
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	200	5,23	7,8	18,75	166,78	97
	<i>Хлеб</i>	15	2,39	0,98	17,93	35,4	83/1
итого		165	7,62	8,78	36,68	202,18	
Итого за 1 день			28,37	30,53	147,99	958,9	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 2		1-3года					
Завтрак							
	Каша манная мол. сладкая	150	4,39	7,46	20,11	166	91/1
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					83/1
итого		320	4,75	7,46	20,18	216,4	
Обед							
	Борщ со сметаной	180/5	1,46	1,6	7,9	52,5	25/2
	Котлета рыбная с пшенной кашей	60 120	16,27 6,84	4,67 2,89	3,88 16,47	123,95 108,2	61/2 43/2
	Хлеб	25					83/1
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		540	24,80	9,17	46,53	331	
Полдник							
	Суп молочный с макаронами	150	4,95	6,75	27	140,28	93/2
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	10,55	7,85	76,4	362,28	
Итого за 1 день			42,04	29,82	152,99	1053,8	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 3		1-3года					
Завтрак							
	<i>Каша мол /сладкая геркулесовая</i>	150	4,99	8,24	16,98	162,33	95/2
	<i>Чай с лимоном</i>	150/5	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	<i>Бутерброд с маслом</i>	20/5	1,58	5,24	9,81	93,87	1
итого		340	6,93	13,48	26,86	306,6	
Обед							
	<i>Суп с макаронами и отв. курицей</i>	180/20	1,67 4,45	1,41 2,8	10,49 0	67,35 46,46	23 53
	<i>Запеканка творожная со сметанной подливой</i>	90 50	7,29 2,26	6,75 3,21	13,5 4,27	149 75,45	111 122
	<i>Хлеб</i>	35					83
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		515	15,9	15,18	46,54	410,83	
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	150	4,95	6,75	27	140,28	97/2
	<i>Хлеб</i>	20	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		170	10,55	7,85	76,4	362,28	
Итого за 1 день			37,49	41,15	168,8	1215,61	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 4		1-3года					
Завтрак							
	Каша ячневая молочная сладкая	150	5,07	7,81	19,4	168,7	105/2
	Чай	150	0,36	0	0,072	50,4	83/3
	Хлеб	20					1
итого		320	5,43	7,81	19,47	219,1	
Обед							
	Суп гороховый	180	1,66	1,83	12,1	92,9	37
	Тефтеля мясная со сметанной подливой	60 50	7,58 2,26	5,69 3,21	3,88 4,27	101,24 75,45	73 122
	Хлеб	40					83
	Компот из сухофруктов витаминизированный	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
итого		480	11,73	10,74	38,53	342,16	
Полдник							
	Суп пшеничный молочный	150	5,80	5,48	18,57	146,8	45
	Хлеб	15	5,6	1,1	49,4	222	83/1
итого		165	11,4	6,58	67,97	368,8	
Итого за 1 день			34,36	30,93	139,37	981,96	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 1года до 3лет

<i>пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда</i>	<i>Пищевые вещества</i>			<i>Энергетическая ценность</i>	<i>№ рецептуры</i>
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
Неделя 2							
День 5		1-3года					
Завтрак							
	<i>Макароны запеченные с сыром</i>	<i>150/10</i>	<i>9,67</i>	<i>10,19</i>	<i>41,36</i>	<i>281,3</i>	<i>39/1</i>
	<i>Чай с лимоном</i>	<i>150/5</i>	<i>0,36</i>	<i>0</i>	<i>0,072</i>	<i>50,4</i>	<i>83/3</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>20</i>					<i>1</i>
итого		335	10,67	10,19	41,37	331,7	
Обед							
	<i>Суп картофельный с крупой</i>	<i>180</i>	<i>5,83</i>	<i>4,56</i>	<i>13,59</i>	<i>118,80</i>	<i>5/1</i>
	<i>Курица отварная со сметанной подливой и пшенной кашей</i>	<i>60 30 100</i>	<i>13,35 1,36 8,55</i>	<i>8,5 10,93 7,23</i>	<i>- 2,56 41,17</i>	<i>139,3 45,3 275</i>	<i>53 121</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>40</i>					<i>83</i>
	<i>Компот из сухофруктов витаминизированный</i>	<i>150</i>	<i>0,23</i>	<i>0,01</i>	<i>18,28</i>	<i>72,57</i>	<i>13</i>
итого		560	29,32	31,23	75,6	650,97	
Полдник							
	<i>Суп рисовый молочный</i>	<i>150</i>	<i>6,21</i>	<i>1,28</i>	<i>21,04</i>	<i>165,5</i>	<i>44</i>
	<i>Хлеб</i>	<i>15</i>	<i>5,6</i>	<i>1,1</i>	<i>49,4</i>	<i>222</i>	<i>83/1</i>
итого		165	11,81	2,38	70,44	387,5	
Итого за 1 день			61,88	50,38	211,7	1615,1	
	Среднее значение за 10 дней		38	36	205	1153	