



Утверждаю:

Заведующая МБДОУ Детский сад №2
Павлова Е.Р. Борисова

Примерное двухнедельное меню для детей 3 лет МБДОУ Детский сад №2
на 2025-2026 учебный год.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 1	сок	150	0,5	0,1	10	79		399
Завтрак :	Греча со	150	8,55	7,23	41,18	270,5		168
	сгущённым молоком	30	2,16	2,55	16,8	325		
	Чай с лимоном	150	0,11	0,018	8,5	34,17		393
	Печенье	40	3,12	3,24	30,64	165,5		
Обед:	Суп гороховый	180	3,69	3,85	11,61	95,94		81
	Макароны	150	5,76	0,83	31,14	155,1		204
	Гуляш	105	17,32	17,54	3,4	240,35		277
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Кофейный напиток	180	2,808	2,394	12,762	84,006		395
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		701
Ужин:	Сырники из творога с джемом	50/30	9,35	6,33	5,7	117		231
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		391
Итого за 1 день:		1615	58,138	45,74	227,07	1831,876		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 2	фрукты	100	0,5	1,5	21	47		156
Завтрак:	Каша «Дружба»	200						68
	Чай	150	6,32	10,2	26,34	223,16		391
	Булка с маслом	60	0,3	0,75	0,06	2,1		1
			2,448	7,552	14,62	136		
Обед:	Щи со сметаной	180	1,26	3,51	6,1	61,02		67
	Рыбная котлета	60	9,83	2,35	5,89	84		257
	Картофельное пюре	132	2,7	4,22	18,0	120,7		321
	Салат из огурцов и помидор	40	0,4	2,46	1,5	29,7		15
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		391
	Зефир	20	0,02	0	15,7	60,8		702
Ужин:	Оладьи с джемом	100	8,46	13,54	45,7	337,85		449
	Молоко	30	0,138	0,02	15,45	63		
		150	5,6	6,4	9,4	122		
Итого за 2 день:		1582	39,666	52,957	169,48	1447,92		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 3	фрукты	100	0,5	1,5	21	96		156
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	5,04	16,42	132,84		93
	Чай с лимоном	150	0,11	0,018	8,5	34,17		393
	Булка с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,562	139		3
Обед:	Салат морковный	40	0,5	0,0	4,65	20,92		41
	Суп с бобовыми	180	3,69	3,8	11,61	95,94		81
	Ленивые голубцы	160	14,14	9,09	20,05	218,67		298
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Какао	180	3,78	3,26	15,55	106,8		397
	Вафли	40	0,432	1,12	32	140		
Ужин	Биточки манные со сгущенным молоком	150	6,39	4,7	37,82	219		199
	Чай	30	2,16	2,55	16,8	235		
		180	0,4	0,1	0,08	2,8		391
Итого за 3 день:		1645	43,662	38,53	234,402	1599,51		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 4	сок	100	0,75	0	9,05	79,05		399
Завтрак:	Творожная запеканка с джемом	100	17,54	12,05	17,15	247		237
	Кофейный напиток	30	0,138	0,02	15,45	63		395
	Булка с маслом	150	2,81	2,394	12,762	70		1
		40	2,448	7,552	14,62	136		
Обед:	Суп картофельный	180	1,7	2,03	11,97	73		77
	Тефтели	60	4,44	4,92	5,86	85,5		394
	Свекла тушеная в сметанном соусе	132/30	2,92	2,32	18,72	78,8		340
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,9	73,2		372
	Булочка-веснушка	100	7,33	4,78	48,89	270		185
Ужин:	Каша манная	150	4,5	6,15	21,98	161,25		185a
	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17		393
Итого за 4 день:		1582	46,196	42,736	238,212	1529,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 5	фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47		144
Завтрак:	Каша геркулесовая	150	5,025	7,35	20,33	167,25		69
	Чай с молоком	150	2,65	2,75	11,3	77		394
	Булка с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139		3
Обед:	Рассольник	180	2,02	2,35	9,22	66,24		74
	Печень по –строгановски	70	10,08	4,05	2,49	85,06		104
	Греча	150	8,55	7,23	41,18	270,5		168
	Салат из помидор и лука	40	0,452	2,476	1,89	31,64		14
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Кефир	180	5,22	4,5	7,2	90		401
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин:	Рыба запечённая в омлете	60	10,63	2,77	1,75	7		249
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41		391
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		
	Пастила	30	0,15	0	2,52	93		
Итого за 5 день:		1585	55,667	42,771	173,39	1463,41		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 6	сок	100	0,5	0	9,1	38		
Завтрак:	Макароны с сыром	150	9,28	10	22,71	218		206
	Чай с лимоном	150	0,11	0,018	8,5	34,17		393
	Печенье	40	3,12	3,24	30,64	165,6		
Обед:	Морковный салат	40	0,5	0,04	4,644	20,92		41
	Суп рыбный	180	6,19	6,05	10,32	120,42		44
	Плов	160	16	14,78	26,77	304		304
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Какао	150	3,15	2,7	12,96	89		397
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин:	Рагу из овощей	150	3,6	9,63	15,3	162		201
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41		391
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		
Итого за 6 день:		1550	48,21	48,49	206,654	1636,83		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 7	фрукты	100	1,5	0,1	19,2	89		
Завтрак:	Каша пшённая	200	6,17	6,44	27,	193,09		168
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		391
	Булка с маслом и сыром	45	4,73	6,88	14,562	139		3
Обед:	Борщ с мясом	180	3,6	7,12	5,24	115,2		62
	Рыба запеченная в сметанном соусе	60/30	7,67	3,65	1,5	69		252
	Картофельное пюре	132	2,7	4,22	18	120,78		32
	Помидор долькой	60	0,66	0,12	2,28	13,8		
	Компот из сухофруктов	180	0,	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,44	0,035	
Полдник:	Чай с лимоном	180	0,126	0,018	10,21	41,004		393
	Конфеты	30	0,03	0,03	28,71	107,01		
Ужин:	Блинчики с повидлом	100	4,67	2,51	35,85	185,45		447
	Молоко	30	0,138	0,017	15,447	63		
		150	4,2	5,25	7,05	91,5		
Итого за 7 день:		1657	37,884	36,81	221,169	1388,38		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак:	Омлет	75	5,89	6,9	2,41	93,7		215
	Зелёный горошек	30	0,99	0,36	10,37	57,41		33,44
	Хлеб	40	2,64	0,48	13,68	72,4		
	Кофейный напиток	180	2,34	2,0	12,762	84,006		395
	Булка с маслом и сыром	60	6,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:	Суп картофельный с крупой	180	1,8	2,02	12,24	74,24		80
	Котлета	60	9,32	9,424	9,65	139		282
	Капуста тушёная	123	2,55	3,99	11,599	92,37		336
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101	0,035	376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41		
Полдник:	Сок	150	0,75	0	19,05	79		399д
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин:	Творожная запеканка со сгущенным молоком	100	17,54	12,05	17,15	247		237
	Чай с лимоном	30	2,16	2,55	16,8	96		393
		150	0,11	0,02	8,5	34,17		
Итого за 8 день:		1428	56,866	50,548	198,907	1517,84		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
			Б	Ж	У			
День 9	фрукты	100	0,75	0	19,05	79,01		399
Завтрак:	Каша ячневая	150	4,85	0,63	0,53	157		168
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		391
	Булка с маслом	40	2,45	7,55	14,62	136		1
Обед:	Суп с макаронами	180	1,95	2,03	12,35	75,24		82
	Жаркое по –домашнему	170	20,8	5,34	18,5	205		276
	Салат из капусты	40	0,564	2,032	3,46	34,3		20
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		376
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	
Полдник:	Молоко	150	4,2	5,25	7,025	91,5		
	Булка	40	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин:	Ватрушка	80	10,54	6,26	33,35	230,9		458
	с творогом	35	5,98	3,03	3,60	65,56		504
	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17		393
Итого за 9 день:		1495	56,974	33,797	176,325	1374,05		

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	N рецепта
День 10								
Завтрак:	Каша манная	150	4,5	6,15	21,98	161,25		268
	Чай с лимоном	150	0,11	0,02	8,5	34,17		393
	Булка с маслом и сыром	60	3,306	9,174	9,416	185,334		3
Обед:								
	Салат из помидор	40	0,45	2,476	1,89	31,64		14
	Суп картофельный с яйцом	180/85	2,2/8,23	2,34/13,66	10,03/49,7	70/354,6		79
	Греча	150	8,55	7,23	41,18	270,		
	Гуляш	105	17,32	17,54	3,4	240,35		275
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,99	101		168
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41	0,035	376
Полдник:	Сок	150	0,75	0	19,05	79		
	Булка	45	3,08	1,2	19,92	104,8		
Ужин:	Винегрет	45	0,59	3,5	3,06	158,5		82
	Хлеб	30	0,99	0,36	10,37	57,41		
	Чай	150	0,3	0,075	0,06	2,1		391
Итого за 10 день:		1550	51,766	64,105	233,916	1749,584		
	объем	белки	жиры	углеводы	ккал			
Итого за весь период	15689	395,029	456,484	1979,525	14538,774			
Среднее знач.	1568,9	39,503	45,648	197,953	1453,87			