

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименован ие блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая гречневая со сливочным маслом	150	6,60	5,90	28,40	193,5	168
	Чай сладкий	150	0,05	0,1	8,30	33,0	392
	Пряник	20	1,18	0,94	15,00	173,2	603
Итого на завтрак		320	7,78	6,85	51,70	397,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,90	0,00	18,20	76,00	399
Итого на второй завтрак		150	0,90	0,00	18,20	76,00	399
Обед	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	1,04	2,93	5,90	61,0	67
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Картофельная запеканка с печенью	150	18,80	5,10	15,00	180,00	100
	Соленый томат	40	0,50	0,07	1,40	9,20	71
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	98,0	374
Итого на обед		520	22,65	8,54	57,81	400,4	
Полдник	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	56,5	401
	Булочка молочная	50	4,64	0,99	26,11	132,0	479
Итого на полдник		160	7,44	3,49	30,61	188,5	
Итого за первый день		1150	38,77	18,88	158,32	1064,6	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 2			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	26,30	18,30	25,70	475,3	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		315	30,24	24,38	48,05	636,7	
Второй завтрак	Фрукты - яблоки	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Суп картофельный с крупой и рыбой	150	1,50	2,20	10,60	66,0	80
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Ленивые голубцы	120	10,22	9,94	4,22	171,22	298
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	0,90	1,60	1,80	24,3	10
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	84,8	376
Итого на обед		520	15,33	15,61	49,34	420,7	
Полдник	Кисель фруктовый	150	1,01	0,50	21,76	84,14	384
	Гренки с сыром	35	5,50	5,60	21,00	164,0	117
Итого на полдник		185	6,51	6,10	42,76	248,1	
Итого за второй день		1160	43,48	40,39	141,35	1217,5	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 3			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая пшѐнная со сливочным маслом	150	3,50	3,70	19,70	126,0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		330	10,47	9,95	42,94	303,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп картофельный с клецками с мясом птицы	150	4,12	5,63	15,13	139,6	37
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Курица тушѐная	60	17,65	14,58	4,70	221,0	301
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Отварные макароны	100	3,67	3,01	17,63	112,0	317
	Компот из чѐрной смородины	150	0,16	0,03	13,51	54,94	123
Итого на обед		520	27,98	25,11	62,79	601,9	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Вафли	25	0,84	1,00	23,20	106,2	602
Итого на полдник		175	5,19	4,75	29,20	181,2	
Итого за третий день		1175	44,04	39,81	153,13	1162,5	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 4			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	85	6,52	1,57	13,46	157,0	215
	Кабачковая икра	30	0,33	1,90	2,40	28,0	53
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		290	10,79	9,75	38,21	346,4	
Второй завтрак	Фрукты - бананы	150	1,50	0,54	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,54	21,00	95,0	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	150	1,30	3,50	9,10	73,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Рыбное суфле	60	5,94	3,42	1,54	61,00	301
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	92,0	321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	84,8	376
Итого на обед		490	11,59	10,49	55,18	363,75	
Полдник	Компот клюквенный	150	0,16	0,03	13,51	54,94	123
	Батон с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	87,00	2
Итого на полдник		175	2,19	3,24	24,85	141,94	
Итого за четвертый день		1105	26,07	24,02	139,24	947,09	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 5			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,30	3,94	12,94	107,4	180
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		330	11,27	10,19	36,18	284,8	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,00	18,20	76,0	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,60	4,10	13,50	97,4	76
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Плов с мясом	150	14,17	11,96	25,08	164,00	304
	Солейные огурцы	40	2,10	1,50	3,27	32,51	79
	Компот из апельсинов	150	0,33	0,08	25,49	97,95	374
	Итого на обед		520	20,18	18,00	77,36	444,06
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,70	3,30	18,60	118,00	449
Итого на полдник		200	8,05	7,05	24,60	193,00	
Итого за пятый день		1200	40,40	35,24	156,34	997,81	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 6			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная со сливочным маслом	150	3,40	3,96	22,94	141,0	168
	Чай сладкий	150	0,05	0,1	8,30	33,0	392
	Печенье	25	2,25	2,94	22,32	125,1	604
Итого на завтрак		325	5,70	6,91	53,56	299,1	
Второй завтрак	Фрукты - груши	150	0,40	0,30	10,30	46,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,30	10,30		
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и рыбными консервами	150	1,20	3,50	6,20	61,0	67
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Печень по Строгоновски	60	4,50	5,70	1,85	123,60	152
	Рис отварной	100	2,43	3,58	24,45	140,0	315
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	84,8	376
Итого на обед		490	10,44	13,15	63,42	461,55	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Гренки с сыром	35	5,50	5,60	21,00	164,0	117
Итого на полдник		185	9,85	9,35	27,00	239,00	
Итого за шестой день		1150	26,39	29,71	154,28	1045,65	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
И.А. Панова
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 7			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	140	26,30	18,10	25,70	475,3	237
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		315	30,24	24,38	48,05	636,7	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	150	3,29	3,07	9,79	81,0	81
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Запеканка картофельная с мясом	150	8,91	6,59	20,43	177,00	291
	Салат из консервированной кукурузы	40	1,15	2,47	3,21	39,7	12
	Напиток лимонный	150	0,11	0,010	18,32	72,0	282
	Итого на обед	520	15,44	12,50	61,77	421,92	
Полдник	Компот клюквенный	150	0,16	0,03	13,51	54,94	123
	Батон с повидлом	25	2,03	3,21	11,34	87,0	2
Итого на полдник		175	2,19	3,24	24,85	141,94	
Итого за седьмой день		1160	48,77	40,12	152,87	1276,56	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготовляемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша "Дружба" вязкая со сливочным маслом	150	4,09	6,85	23,39	169,0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		330	11,06	13,10	46,63	346,4	
Второй завтрак	Фрукты - бананы	150	1,50	0,54	21,00	95,0	368
Итого на второй завтрак		150	1,50	0,54	21,00	95,0	
Обед	Суп крестьянский с крупой	150	1,38	4,64	9,25	84,4	98
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Курица тушёная	60	17,65	14,58	4,70	221,0	301
	Сметанный соус	30	0,40	1,50	1,80	22,20	354
	Гречка	150	5,73	4,06	25,76	162,0	313
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,90	84,8	376
Итого на обед		570	27,47	25,15	72,43	626,50	
Полдник	Йогурт	110	2,80	2,50	4,50	56,5	401
	Оладьи со сгущенным молоком	50	3,70	3,30	18,60	118,0	449
Итого на полдник		160	6,50	5,80	23,10	174,50	
Итого за восьмой день		1210	46,53	44,59	163,16	1242,40	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
И.А. Панова
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 9			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет со сливочным маслом	85	6,52	1,57	13,46	157,0	215
	Кабачковая икра	30	0,33	1,90	2,40	28,0	53
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	2,10	12,00	76,0	395
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сливочное масло	5	0,04	3,60	0,07	33,0	6
Итого на завтрак		290	10,79	9,75	38,21	346,4	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,40	0,00	18,20	76,0	399
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,00	18,20	76,0	
Обед	Суп молочный с овощами и яйцом	150	4,20	4,00	12,20	100,0	97
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Котлета мясная	60	11,92	8,80	11,64	173,00	282
	Макароны отварные	150	5,50	457,0	26,44	168,0	317
	Чай с лимоном сладкий	150	0,07	0,010	7,10	29,0	392
Итого на обед		540	23,67	470,17	67,40	522,20	
Полдник	Кисель фруктовый	150	1,01	0,50	21,76	84,14	384
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,7	45
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
Итого на полдник		210	3,05	3,55	35,41	173,26	
Итого за девятый день		1190	38,41	483,47	159,22	1117,86	

АДМИНИСТРАЦИЯ ПОЧИНКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НИЖЕГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Починковский детский сад № 1
МБ ДОУ Починковский детский сад № 1

Утверждаю
Заведующий МБ ДОУ Починковским
детским садом № 1
Н.А. Панова
2026 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 1 – 3 лет

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов

Длительность пребывания детей в детском саду: 10,5 часов							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 2 День 10			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша вязкая рисовая со сливочным маслом	150	2,60	31,00	24,10	133,0	168
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
	Батон	20	1,50	0,58	10,28	52,4	125
	Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,0	7
Итого на завтрак		330	9,57	37,25	47,34	310,4	
Второй завтрак	Фрукты - яблоко	150	0,40	0,40	9,80	44,0	368
Итого на второй завтрак		150	0,40	0,40	9,80	44,0	
Обед	Борщ с капустой, картофелем и мясом	150	1,30	3,50	9,10	73,8	57
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	123
	Рыба тушёная с овощами	60	5,94	3,42	1,54	61,00	301
	Картофельное пюре	100	2,04	3,20	13,62	92,0	321
	Компот из черной смородины	150	0,60	0,03	13,551	54,94	123
Итого на обед		530	12,46	10,51	49,17	341,92	
Полдник	Кефир	150	4,35	3,75	6,00	75,00	401
	Сдоба обыкновенная	50	3,90	2,40	26,20	141,0	466
	Конфеты	20	0,54	0,86	16,46	72,80	331
Итого на полдник		220	8,79	7,01	48,66	288,80	
Итого за десятый день		1230	31,22	55,17	154,97	985,12	