

Утверждаю:



Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

« » 2026 г.

Согласовано:

Заведующая МБДОУ Детский сад «Дюймовочка»



Гребенец Н.А.

2026г.

Примерное циклическое двухнедельное меню

для организации питания воспитанников посещающих дошкольные
образовательные учреждения в возрасте от 3 лет до 7 лет

(Согласно СанПин 2.3/2.4.3590-20)

2026 г.

Примерное 10-дневное меню для воспитанников посещающие дошкольные учреждения с 3 х до 7 лет 2026 год

День 1

Неделя 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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	ПР
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за завтрак:	355	7,18	8,59	49,1	301,76	
2-ой завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Суп картофельный с фрикадельками	180	3,15	2,83	9,96	78	89
Котлеты рыбные запечённые с соусом	70	8,88	2,86	6,22	86	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	ПР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ПР
Итого за обед:	560	23,08	11,39	87,39	544,54	
Полдник						
Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	77	420
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за полдник:	200	4,25	2,54	23,97	123,76	
Ужин						
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	ПР
Итого за ужин:	250	13,18	22,42	33,35	388,6	
Итого за день		48,09	45,34	203,61	1403	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша гречневая вязкая с маслом и сахаром	180	5,25	5,47	29,05	187	182
Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,4	17,75	76,44	414
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ПР
Итого за завтрак:	380	9,64	8,07	56,46	310,2	
2-ой завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из картофеля с солёными огурцами	50	0,69	2,6	4,29	44	23
Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	70	5,17	5,75	6,84	100	303/372
Рагу из овощей	130	2,43	5,55	12,99	112	362
Компот из сушеных фруктов	180	0,40	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:	650	12,61	17,81	73,47	505,74	
Полдник						
Печенье	40	4,28	0,48	28,48	136	ПР
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	21,49	88	390
Итого за полдник:	220	4,42	0,62	49,97	224	
Ужин						
Макароны запечённые 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:	350	9,11	6,91	41,94	264,76	
Итого за день		36,18	33,81	231,64	1349	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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:	345	7,32	10,01	52,94	330	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
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:	610	23,20	16,44	69,5	519,58	
Полдник						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ПР
Молоко кипяченое	180	5,5	4,9	10	102	419
Итого за полдник:	200	10,98	9,78	19,07	204	
Ужин						
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:	320	9,18	8,14	65,49	372	

Итого за день	51,08	44,77	216,80	1470	
---------------	-------	-------	--------	------	--

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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:	365	10,11	9,51	45,35	300,2	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,53	1,9	3,39	32,5	21
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82
Биточки паровые с соусом	70	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:	650	20,83	17,08	81,42	563,24	
Полдник						
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:	190	6,54	2,43	40,41	210	
Ужин						
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:	337	6,02	9,05	47,5	295,76	

Итого за день	43,90	38,47	224,48	1413	
---------------	-------	-------	--------	------	--

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Омлет натуральный с маслом	150	13,22	25,48	2,54	299	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:	350	14,86	25,7	22,19	385,76	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед						
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:	540	21,04	17,26	83,63	573,74	
Полдник						
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:	220	4,34	0,5	38,47	176	
Ужин						
Котлета запеченая рыбная в соусе	70	8,88	2,86	6,22	86	271/365
Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	119	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:	400	13,17	7,24	43,58	291,76	
Итого за день		53,81	51,1	197,67	1469	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшённая вязкая с маслом и сахаром	180	4,95	1,45	32,82	164	182
Кофейный напиток	180	2,81	2,4	12,83	84	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:	390	9,42	11,3	55,44	360,76	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Салат из свеклы	50	0,7	3,03	4,2	46,95	34
Суп картофельный с крупой	180	1,81	2	12,24	74	86
Котлета мясная с соусом	70	7,3	22,52	10,47	274	299/365
Макароны отварные с маслом	130	4,39	2,68	21,1	126	219
Кисель	180	0,08	0,04	23,53	95	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:	650	16,98	30,69	91,08	708,69	
Полдник						
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:	210	8,15	7,22	23,38	196	
Ужин						
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:	320	9,18	8,14	65,49	372	
Итого за день		44,13	57,75	245,19	1681	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	155	4,07	0,45	28,89	136	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:	365	10,78	6	51,3	295,2	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	42	
Обед						
Кукуруза консервированная	50	2,06	0,66	10	57	41
Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	73	83
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	70	5,71	5,75	5,23	95,66	305
Рис припущенный	130	3,15	3,73	31,76	173	333
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:	650	15,45	12,74	100	579,24	
Полдник						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Компот из смеси сухофруктов	180	0,14	0,02	24,99	102	394
Итого за полдник:	200	2,28	0,26	39,35	170	
Ужин						
Макароны отварные с сыром	150	8,38	7,7	23,84	198	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:	350	10,02	7,92	43,49	284,76	

	Итого за день		38,93	27,32	243,94	1371	
--	---------------	--	-------	-------	--------	------	--

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшѐнная 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:	355	7,18	8,59	49,1	301,76	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
Винегред овощной	50	0,68	3,08	4,22	46,6	46
Рассольник Ленинградский	180	1,44	3,68	12,19	88	82
Гуляш	70	8,99	7,25	2,31	111	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:	650	16,86	18,79	80,96	559,34	
Полдник						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	ПР
Сок натуральный	150	0,9	0	18,18	76	418
Итого за полдник:	170	3,04	0,24	32,54	144	
Ужин						
Омлет натуральный с маслом	150	13,23	25,48	2,54	293	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:	350	14,87	25,7	22,19	379,76	

	Итого за день	42,35	53,72	194,59	1429	
--	---------------	-------	-------	--------	------	--

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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:	365	6,45	2,66	47,98	240,76	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед						
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:	560	20,56	13,33	61,41	447,74	
Полдник						
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:	200	2,28	0,38	35,85	155,84	
Ужин						
Рагу овощное	150	2,7	6,08	14,99	129	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:	350	4,34	6,3	34,64	215,76	
Итого за день		34,03	23,07	189,68	1104	

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецепту
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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:	355	3,92	0,55	48,56	214,76	
2-й завтрак						
Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	386
Итого за 2 й завтрак:	100	0,4	0,40	9,8	44	
Обед						
Салат из белокачанной 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 сушёных 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:	650	20,14	16,26	88,93	582,07	
Полдник						
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:	200	2,28	0,38	35,85	155,84	
Ужин						
Запеканка из творога с морковью	150	17,35	12,75	35,67	350	252
Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
Итого за ужин:	330	17,41	12,77	45,66	390	
Итого за день :		44,15	30,36	228,80	1387	
Итого за 10 дней :		437,00	406	2176,00	14076	

Среднее значение за период :		43,70	40,6	217,60	1408	
------------------------------	--	-------	------	--------	------	--