

Утверждаю:



Директор ООО «Новые традиции»

Дранцев А.Н.

2026 г.

Согласовано:



Заведующая МБДОУ Детский сад «Дюймовочка»

Гребенев Н.А.

2026 г.

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

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		46,80	44,91	202,23	1389	

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Салат из картофеля с солёными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	35	23
Щи из свежей капусты	180	1,22	3,47	4,82	55	72
Тефтели мясные в сметанном соусе	60	4,43	4,93	5,86	86	303/372
Рагу из овощей	110	2,06	4,7	10,99	95	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:	610	11,36	15,62	69,63	465,74	
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						
Макаронны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ГР
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		34,91	31,6	227,31	1307	

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
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	ГР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ГР
Итого за обед:	610	23,20	16,44	69,5	519,58	
Полдник						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ГР
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:	170	10,06	8,96	16,65	187	

Ужин									
Макаронны запеченные с яйцом	150	7,47	6,69	22,29	178	222			
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	ГР			
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		34,91	31,6	227,31	1307				

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
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	ГР
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	ГР
Итого за обед:	610	23,20	16,44	69,5	519,58	
Полдник						
Вафли	20	5,48	4,88	9,07	102	ГР
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	419
Итого за полдник:	170	10,06	8,96	16,65	187	

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		50,14	43,93	213,89	1451				

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
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:	630	20,30	15,18	78,03	530,74	
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			43,35	36,55	220,60	1379		

День 5

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
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:	330	13,10	22,3	21,85	340,76	
2-й завтрак						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	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 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:	380	11,7	6,51	41,33	270,76	
Итого за день		50,56	46,95	194,59	1403	

Неделя 2

День 1

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак						
Каша пшѐнная 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:	360	8,95	10,9	53,24	346,76	
2-й завтрак						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
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
Макароны 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:	580	15,32	26,05	82,34	624,91	
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:		41,98	52,69	233,76	1582				

День 2

День 2

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	IP
Итого за завтрак:	365	10,78	6	51,3	295,2	
2-й завтрак						
Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
Обед						
Кукуруза консервированная	30	1,24	0,4	6	34	41
Суп картофельный	180	1,69	2,04	11,98	73	83
Фрикадельки мясные в томатно-сметанном соусе	60	4,89	4,93	4,48	82	305
Рис припущенный	120	2,91	3,44	29,34	160	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	IP
Хлеб ржаной	20	1,12	0,22	9,88	45,98	IP
Итого за обед:	610	13,57	11,37	92,83	529,58	
Полдник						
Печенье	20	2,14	0,24	14,36	68	IP
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	140	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:	330	8,9	6,9	40,31	258,76		
Итого за день		35,91	24,91	233,10	1296		

День 3

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
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	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:	640	15,58	17,75	80,63	543,34	
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	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:	320	12,22	20,6	21,68	320,76				
Итого за день		38,40	47,56	193,26	1352				

День 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Эн.ценнос ть(ккал)	№ Рецептур
		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	95	0,38	0,38	9,31	42	386
Итого за 2 й завтрак:	95	0,38	0,38	9,31	42	
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	120	2,16	4,86	11,99	103	362

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	