

УТВЕРЖДАЮ: заведующий МБДОУ
детским садом №4 села Унароково
Т.Г. Вольжева
Приказ от 27.05.2026



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей до 3-х лет с 8-10 часовым пребыванием

сезон: летнее-осенний

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда, г	Белки, г	Жиры г	Угле-воды, г	Энерг. цен-ность, ккал	N Рецептуры*
1	2	3	4	5	6	7	8
1 день							
завтрак	Каша жидкая пшениная	150	3,21	2,96	19,74	118,53	№ 199
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№ 413
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	5,27	1,06	93,67	№ 1
	итого:	327	7,08	10,18	32,72	286,36	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	№ 21
	Борщ с мясом и сметаной	150/18/5	6,08	5,12	8,41	104,34	№ 68
	Суфле из рыбы	60	9,1	2,74	2,46	87,4	№ 284
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	№ 373
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,74	0	15,14	63,99	№ 418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	623	23,01	15,78	59,04	523,85	
полдник	Пирожок печенный из дрожжевого теста	50	2,91	3,12	28,97	155,8	№ 437
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	№ 419
	итого:	200	7,47	7,18	36,52	240,8	
ВСЕГО за 1 день:		1245	37,94	33,52	137,59	1092,81	

2 день

завтрак	Каша жидкая манная	150	2,31	3,69	15,57	104,5	№ 199
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	20/10	2,62	1,72	4,18	78,21	№ 1
	итого:	330	4,97	5,42	26,74	210,71	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	100	0,49	0	10,09	42,66	№ 418
	Кондитерское изделия (печенье)	26	1,36	3,72	13,16	91,54	
	итого:	126	1,85	3,72	23,25	134,2	
обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	№ 34
	Суп картофельный с пшеничной крупой и говядиной	150/16	1,6	1,69	10,27	63,02	№ 86
	Запеканка из печени с рисом	150	19,78	4,28	21,88	204,76	№ 311
	Соус сметанный	40	0,56	2,00	2,34	29,62	№ 372
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	606	26,38	10,97	69,62	519,04	
полдник	Пудинг из творога с яблоками	50	6,8	5,33	7,31	104,5	№ 254
	Кефир	150	3,75	4,5	6,00	75,75	№ 420
	итого:	200	10,55	9,83	13,31	180,25	
ВСЕГО за 2 день:		1262	43,75	29,94	132,92	1044,2	

3 день

завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	№ 10
	Омлет натуральный	135	13,86	18,9	2,61	134,1	№ 229
	Кофейный напиток с молоком	150	3,79	3,2	10,63	121,03	№ 414
	Бутерброд с повидлом	20/12	1,58	0,2	7,06	71,73	№ 2
	итого:	355	20,42	24,37	22,8	360,3	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Салат изогурцов свежих	40	0,3	2,43	0,95	26,92	13
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,04	2,92	5,08	50,85	№ 73
	Гуляш из отварного мяса	60/60	15,47	12,22	3,92	187,49	№ 293
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	80	2,92	2,24	14,06	88,25	№ 219
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,74	0	15,14	63,99	№ 418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	590	24,02	20,37	50,12	516,83	
полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141,00	№ 449
	Чай с молоком	150	2,22	1,95	11,92	74,16	№ 413
	итого:	200	6,1	4,31	38,07	215,16	
ВСЕГО за 3 день:		1240	50,92	49,43	120,3	1134,09	

4 день

завтрак	Суп молочный с пшеном	150	4,34	4,1	13,92	110,1	№ 101
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,00	№ 416
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	5,27	1,06	93,67	№ 1
	ИТОГО:	328	9,14	12,09	27,94	292,77	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	№ 21
	Суп картофельный с клецками и говядиной	150/18	1,63	2,2	9,45	64,29	№ 91
	Рыба припущенная	60	10,13	0,71	0,18	48,77	№ 259
	Соус сметанный	15	0,21	0,78	0,92	11,57	№ 372
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339
	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	150	0,74	0	15,14	63,99	№ 418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	ИТОГО:	592	19,27	10,11	56,61	432,71	
полдник	Пирожок печеный из дрожжевого теста с морковью	50	1,75	2	13,88	80,83	№ 437
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	ИТОГО:	200	1,79	2,01	20,87	108,83	
ВСЕГО за 4 день:		1215	30,58	24,59	114,73	876,11	

5 день

завтрак	Суп молочный с клецками	150	3,55	4,03	8,09	82,95	№ 105
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	№ 227
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с сыром	30/10	3,41	1,82	4,66	101,87	№ 3/1
	ИТОГО:	360	9,54	8,16	19,88	244,32	
второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	ИТОГО:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Овощи по сезону (огурец со солью)	40	0,3	0	0,7	5,2	**
	Борщ с мясом и сметаной	150/12/5	6,08	5,12	8,41	104,34	№ 68
	Плов из птицы	160	9,63	8,68	9,98	157	№ 321
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	ИТОГО:	587	19,89	14,37	50,88	450,62	
полдник	Запеканка из творога	50	8,77	6,02	8,57	123,50	№ 251
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	№ 419
	ИТОГО:	200	13,33	10,08	16,12	208,5	
ВСЕГО за 5 день:		1242	43,14	32,99	96,19	945,24	

6 день

завтрак	Каша вязкая ячневая	150	4,35	4,16	13,93	110,1	№ 182
	Кофейный напиток с молоком	150	3,79	3,2	10,63	121,03	№ 414
	Бутерброд с повидлом	20/12	1,58	0,2	7,06	71,73	№ 2
	итого:	330	9,72	7,56	31,62	302,86	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	100	0,49	0	10,09	42,66	№ 418
	Булочка российская	50	3,51	4	27,75	160,83	№ 455
	итого:	150	4	4	37,84	203,49	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,56	2,43	3,34	37,56	13
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	150/18	3,31	3,18	9,79	81,19	№ 87
	Фрикадельки рыбные отварные	60	7,7	1,12	4,38	61,29	№ 279
	Рагу овощное с соусом томатным	120	2,44	3,84	16,34	110	№ 362
	Кисель из свежих яблок	150	0,1	0,1	18,92	87,83	№ 396
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	588	17,66	11,23	63,74	477,2	
полдник	Крокеты из моркови	105	1,93	1,95	14,53	83,42	№ 153
	Кефир	150	3,75	4,5	6,00	75,75	№ 420
	итого:	255	5,68	6,45	20,53	159,17	
ВСЕГО за 6 день:		1323	37,06	29,24	153,73	1142,72	

7 день

завтрак	Салат из горошка зеленого консервированного	40	1,19	2,07	2,5	33,44	№ 10
	Омлет натуральный	135	13,86	18,9	2,61	134,1	№ 229
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	№ 416
	Бутерброд с маслом	20/7	1,65	5,27	1,06	93,67	№ 3
	итого:	352	19,85	28,96	19,13	350,21	
второй завтрак	Фрукты свежие	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	№ 34
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/12/5	1,4	3,82	10,13	80,69	№ 63
	Запеканка картофельная с печенью	120	11,48	1,87	26,9	170,15	№ 308
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	№ 373
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 418
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	587	17,56	10,19	60,44	439,76	
полдник	Пудинг из творога с рисом	50	5,26	3,37	7,11	80,00	№ 250
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85,00	№ 419
	итого:	200	9,82	7,43	14,66	165	
ВСЕГО за 7 день:		1234	47,61	46,96	103,54	996,77	

8 день

завтрак	Суп молочный с пшеном	150	3,21	2,96	19,74	118,53	№101
	Чай с молоком	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 414
	Бутерброд с сыром	20/10	2,62	1,72	4,18	78,21	№ 1
	итого:	330	5,87	4,69	30,91	224,74	
второй завтрак	Сок натуральный (напиток) промышленного производства	100	0,49	0	10,09	42,66	№ 418
	Кондитерские изделия (вафля)	22	4,45	5,41	15,13	110,55	
	итого:	122	4,94	5,41	25,22	153,21	
обед	Салат из свежих огурцов	40	0,33	2,04	1,04	23,92	№ 13
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/20	7,8	5,10	9,42	115,12	№ 89
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,36	9,43	1,83	129,74	№ 322
	Капуста тушеная	120	2,5	4,44	11,5	96	№ 143
	Кисель из яблок сушеных	150	0,16	0,01	26,45	106,65	№ 397
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	590	23,7	21,58	61,21	570,76	
полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	№ 452
	Кефир	150	3,75	4,5	6,00	75,75	№ 420
	итого:	200	7,39	10,76	32,96	254,75	
ВСЕГО за 8 день:		1242	41,9	42,44	150,3	1203,46	

9 день

завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,37	4,55	24,2	155,62	№ 101
	Яйцо вареное	10	1,27	1,15	0,07	11,52	№ 227
	Кофейный напиток с молоком	150	3,79	3,2	10,63	121,03	№ 414
	Бутерброд с маслом	30/7	2,44	5,37	7,64	141,73	№ 2
	итого:	337	11,87	14,27	42,54	429,9	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Салат из свеклы	40	0,56	2,43	3,34	37,56	№ 34
	Борщ с капустой и картофелем, говядиной и сметаной	150/18/5	1,22	3,7	7,82	69,74	№ 63
	Рыба отварная	60	10,1	0,71	0,47	50,09	№ 256
	Соус сметанный	20	0,28	1	1,17	14,81	№ 372
	Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,8	№ 339
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	607	18,2	12,25	47,11	409,33	
полдник	Пудинг из творога (запеченный)	60	9,08	6,45	14,59	153	№ 249
	Молоко кипяченое	150	4,56	4,06	7,55	85	№ 419
	итого:	210	13,64	10,51	22,14	238	
ВСЕГО за 9 день:		1249	44,09	37,41	121,1	1119,03	

10 день

завтрак	Суп молочный с рисовой крупой	150	3,6	3,8	12,61	99,3	№ 101
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	№ 411
	Бутерброд с маслом	30/7	2,44	5,37	7,64	141,73	№ 1
	итого:	337	6,08	9,18	27,24	269,03	
второй завтрак	Фрукты свежие (по сезону)	95	0,38	0,38	9,31	41,8	№ 386
	итого:	95	0,38	0,38	9,31	41,8	
обед	Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,02	3,6	34,96	№ 21
	Суп картофельный с пшеном	180	1,29	4,39	9,58	83,06	№ 86
	Жаркое по-домашнему	170	21,27	5,77	16,96	204,77	№ 292
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,01	20,82	84,75	№ 394
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	0,96	47,33	№ 1/1
	Хлеб ржаной	30	1,97	0,36	10,01	52	№ 1/2
	итого:	595	27	12,75	61,93	506,87	
полдник	Лапшевник с творогом	150	11,16	7,59	13,77	168,48	№ 226
	Кефир	150	3,75	4,5	6,00	75,75	№ 420
	итого:	300	14,91	12,09	19,77	244,23	
ВСЕГО за 10 день:		1327	48,37	34,4	118,25	1061,93	

Итого за весь период	12579	317,2	352,7	1248,65	10616,36
Среднее значение за период	1257,9	31,72	35,27	124,87	1061,64
норма	1100	31,5	35,25	152,25	1050
отклонения от норм		-0,22	-0,02	27,39	-11,64
<i>отклонения от норм в %</i>		0,7	0,1	-18,0	1,1

*Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Под редакцией М. П. Могильного и В. А. Тутельяна 2016г

** Техничко-технологические карты, составленные на основании сборника рецептов