приложение 2
к Приказу № 41
от 01.09. 2026 года

Примерное (цикличное) 10-дневное меню для организации питания воспитанников МБДОУ Пушкиногорский детский сад "Сказка" (возрастная категория детей 1,5 - 3 года)

Подписан: Павел Богданов
Местоположение: Пушкинские Горы Сказка
Дата: 2026.09.29 16:42:56+03'00'

День: День 1
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
206	Макароны отварные с сыром	130	6,68	7,25	20,65	171,60
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**331**	**13,42**	**13,36**	**51,03**	**384,27**
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	**100**	**3,20**	**2,80**	**4,10**	**59,00**
	ОБЕД					
19	Огурец консервированный	50	0,00	1,40	0,65	8,05
170	Суп молочный с крупой	150	3,95	4,27	14,23	109,50
100	Мясо отварное тушеное с картофелем по-домашнему	120	8,99	9,91	10,43	168,08
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**500**	**13,21**	**17,44**	**54,89**	**410,76**
	ПОЛДНИК					
79	Запеканка творожная	120	10,85	16,39	11,90	217,60
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**280**	**10,85**	**16,53**	**18,1**	**245,11**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1211**	**40,68**	**50,13**	**128,12**	**1099,14**

День: День 2
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
3а	Зелёный горошек отварной	50	0,10	1,55	3,25	20,00
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**301,00**	**12,20**	**13,47**	**32,92**	**297,85**
	ЗАВТРАК 2					
140	Плоды и ягоды свежие	**100**	**0,41**	**0,41**	**10,09**	**45,32**
	ОБЕД					
20	Салат из помидоров с репчатым луком с растительным маслом	40	2,86	0,44	1,80	35,48
131	Борщ из свежей капусты	150	2,91	0,99	4,20	46,95
284	Бефстроганов из печени	60	4,44	3,85	6,54	81,37
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**14,37**	**10,46**	**32,68**	**332,48**
	ПОЛДНИК					
469	Булочка домашняя	60	7,51	4,36	32,35	214,80
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**210**	**11,58**	**8,92**	**39,91**	**299,8**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1161**	**38,56**	**33,26**	**115,6**	**975,45**

День: День 3
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,81	4,16	17,68	131,30
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**332**	**9,74**	**12,01**	**47,96**	**334,65**
	ЗАВТРАК 2					
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	**150**	**0,15**	**0,75**	**15,15**	**69,00**
	ОБЕД					
72	Салат овощной с зеленым горошком	40	2,84	1,12	3,64	44,40
41	Суп рыбный	150	0,45	9,55	6,92	79,08
92	Голубцы ленивые с отварным мясом	180	13,18	13,16	16,81	239,78
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**557**	**18,14**	**25,11**	**51,65**	**482,23**
	ПОЛДНИК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
3	Печенье витаминизированное	25	0,00	0,13	20,00	81,00
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**276**	**10,09**	**9,79**	**37,7**	**284,02**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1315**	**38,12**	**47,66**	**152,46**	**1169,9**

День: День 4
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,31	3,45	17,88	115,70
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**331**	**9,41**	**8,87**	**47,05**	**315,05**
	ЗАВТРАК 2					
140	Плоды и ягоды свежие	**100**	**0,41**	**0,41**	**10,09**	**45,32**
	ОБЕД					
13	Салат из свежей капусты	40	2,43	0,30	0,95	26,92
29/2	Суп-пюре гороховый	150	1,35	3,90	10,80	72,00
317	Макаронные изделия отврные	120	3,61	4,42	21,16	134,76
152	Котлеты мясные паровые	60	6,36	10,56	5,28	119,58
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**14,02**	**21,04**	**67,77**	**478,39**
	ПОЛДНИК					
164	Блины	80	11,42	5,98	26,24	232,54
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**240**	**15,49**	**10,57**	**40**	**344,04**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1221**	**39,33**	**40,89**	**164,91**	**1182,8**

День: День 5
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
200	Каша молочная "Дружба"	130	5,14	3,99	21,24	147,12
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**331**	**11,52**	**16,04**	**48,19**	**307,59**
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	**100**	**3,20**	**2,80**	**4,10**	**59,00**
	ОБЕД					
18	Салат из свежих огурцов	40	2,84	0,66	3,40	41,41
32	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1,42	2,54	9,18	71,05
255	Котлеты (биточки) рыбные запечённые	60	2,82	7,98	5,75	78,00
57	Рагу овощное	120	4,07	3,00	11,56	101,05
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**11,42**	**15,26**	**53,95**	**396,06**
	ПОЛДНИК					
231	Сырники из творога	120	15,20	22,42	13,68	280,80
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
368	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**430**	**19,87**	**27,61**	**42,14**	**458,3**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1411**	**46,01**	**61,71**	**148,38**	**1220,95**

День: День 6
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
231	Каша рисовая молочная (на молоке)	130	6,71	4,11	22,67	162,71
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**332**	**11,64**	**11,96**	**52,95**	**366,06**
	ЗАВТРАК 2					
140	Плоды и ягоды свежие	**100**	**0,41**	**0,41**	**10,09**	**45,32**
	ОБЕД					
171	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,95	4,27	14,23	109,50
10	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	40	4,03	0,77	3,16	52,09
152	Котлеты мясные паровые	60	6,36	10,56	5,28	119,58
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**18,5**	**20,78**	**42,81**	**449,85**
	ПОЛДНИК					
469	Булочка слойка	60	7,51	4,36	32,35	214,80
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**1060,00**	**30,17**	**30,43**	**95,30**	**834,34**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**2042**	**60,72**	**63,58**	**201,15**	**1695,57**

День: День 7
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	130	3,90	4,22	20,28	133,90
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**331**	**10,28**	**16,27**	**47,23**	**294,37**
	ЗАВТРАК 2					
119	Кисломолочный напиток	**100**	**3,20**	**2,80**	**4,10**	**59,00**
	ОБЕД					
6-с	Салат из свежих огурцов	40	2,96	0,60	3,55	43,41
29/2	Суп-пюре гороховый	150	1,35	3,90	10,80	72,00
124	Оладьи из печени по-кунцевски	60	8,40	12,08	8,08	156,80
48	Капуста тушеная	120	5,38	2,54	5,58	95,76
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**557**	**19,76**	**20,4**	**52,29**	**486,94**
	ПОЛДНИК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
285	Чай	150	0,00	0,11	0,00	1,01
3	Печенье витаминизированное	25	0,00	0,13	20,00	81,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**270**	**6,4**	**9,71**	**37,6**	**250,06**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1258**	**39,64**	**49,18**	**141,22**	**1090,37**

День: День 8
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	130	4,81	4,16	17,68	131,30
397	Какао с молоком	150	2,65	3,06	13,18	89,16
27	Сыр порционный	7	1,88	1,82	0,00	24,64
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**332**	**9,74**	**12,01**	**47,96**	**334,65**
	ЗАВТРАК 2					
130	Сок фруктовый или овощной витаминизированный	**150**	**0,15**	**0,75**	**15,15**	**69,00**
	ОБЕД					
20	Огурец консервированный	40	2,86	0,44	1,80	35,48
31	Борщ из свежей капусты	150	2,91	0,99	4.,20	46,95
56	Пюре картофельное	120	3,74	2,60	6,43	99,12
254	Рыба запечённая	60	4,64	8,18	5,98	98,25
122	Компот из сухофруктов	150	0,00	0,78	20,22	80,58
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**14,42**	**14,07**	**43,79**	**404,93**
	ПОЛДНИК					
449	Оладьи	70	6,37	5,06	27,49	187,60
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
21	Варенье	10	0,00	0,03	6,20	26,50
368	Плоды и ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**380**	**11,04**	**10,25**	**55,95**	**365,1**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1412**	**35,35**	**37,08**	**162,85**	**1173,68**

День: День 9
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	130	3,31	3,45	17,88	115,70
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,01	2,37	11,97	75,84
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**331**	**9,41**	**8,87**	**47,05**	**315,05**
	ЗАВТРАК 2					
120	Кисломолочный напиток с сахаром	**100**	**3,20**	**2,72**	**6,97**	**69,20**
	ОБЕД					
13	Салат из свежих помидоров	40	2,43	0,30	0,95	26,92
67	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,93	1,05	5,09	50,85
152	Котлеты мясные паровые	60	6,36	10,56	5,28	119,58
65	Каша гречневая рассыпчатая	120	5,78	6,84	32,94	216,41
118	Кисель витаминизированный	150	0,00	0,00	14,70	60,00
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
349	Сметана 20%-ная	7	1,40	0,20	0,22	14,42
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**4591**	**127,46**	**126,21**	**531,94**	**3945,77**
	ПОЛДНИК					
2	Винегрет с растительным маслом	120	6,23	1,93	10,08	109,81
424	Яйца вареные	25	3,00	3,75	0,25	39,25
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**340**	**11,92**	**17,65**	**37,18**	**275,57**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**5362**	**151,99**	**155,45**	**623,14**	**4605,59**

День: День 10
Сезон:
Категория: Дети 1,5-3 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал
			жиры	белки	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7
	ЗАВТРАК					
424	Яйца вареные	50	6,00	6,50	0,50	78,50
132	Чай с сахаром	150	2,29	9,00	9,75	36,96
245	Кукуруза консервированная	50	0,81	1,11	5,61	34,66
10	Хлеб пшеничный	45	0,40	2,97	17,10	89,55
2	Масло сливочное	6	3,69	0,08	0,10	33,96
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	**301**	**13,19**	**19,66**	**33,06**	**273,63**
	ЗАВТРАК 2					
140	Плоды и ягоды свежие	**100**	**0,41**	**0,41**	**10,09**	**45,32**
	ОБЕД					
6-с	Салат из свежих огурцов	40	2,96	0,60	3,55	43,41
5/2	Свекольник со сметаной	150	3,30	1,28	8,77	69,75
93	Гуляш из отварного из курицы в молочно-сметанном соусе	60	7,48	8,70		102,02
419	Рис отварной	120	4,86	2,95	6,43	27,04
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,15	1,50	4,35	25,01
11	Хлеб ржаной	30	0,27	1,08	9,36	44,55
	ИТОГО ЗА ОБЕД	**550**	**19,02**	**16,11**	**32,46**	**311,78**
	ПОЛДНИК					
136	Ватрушка с творогом	80	0,38	3,62	24,28	117,56
400	Молоко кипяченое	150	4,07	4,56	7,56	85,00
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	**230**	**4,45**	**8,18**	**31,84**	**202,56**
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	**1181**	**37,07**	**44,36**	**107,45**	**833,29**

Химический состав за плановый период		Жиры, г	Белки, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал
		527,47	**583,30**	**1945,28**	**15046,74**
В среднем за 10 дней:	**Масса порции, г**	**Жиры, г**	**Белки, г**	**Углеводы, г**	**Калорийность, ккал**
	1757,4	**52,75**	**58,33**	**194,53**	**1504,67**