

Утверждаю
Заведующий МКДОУ
«Детский сад» с.п.Кишпек
Х.М.Черкесова
Приказ № 137 от 01.10. 2025г.

**Примерное десятидневное меню
на 2025-2026г
Дошкольные группы от 1.5 года- до 3 - х лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50	Манная каша со сливочным маслом	150	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
Итого за завтрак:		340	7,84	11,19	59,96	372,95	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
Итого за 2 Завтрак		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
Обед с 11.30-12.40	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	6,64	5,18	15,44	135	83
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	180	17,16	9,10	17,94	224,90	123
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		590	29,12	20,94	87,85	660,46	
Полдник с 15.10-15.40	Молочный пшеничный суп	150	5,15	4,44	7,1	88,8	386
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	9,63	5,08	28,4	199,1	
Итого за день:		1230	46,59	37,21	176,21	1223,82	
Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.00	Овсяная каша молочная	150	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		340	12,3	13,47	67,77	444,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	Печенье	100	4,2	5,4	22,4	152	
Итого за 2 завтрак:		100	4,2	5,4	22,4	152	
Обед с	Морковь отварная в	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16

11.30-12.40	нарезке						
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Плов из птицы	60/110	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		580	29,6	21,23	107,65	747,38	
Полдник с 15.30-16.00	Отварные макароны со сливочным маслом, с сыром	150	-	-	12,20	48,78	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	4,48	0,64	33,5	159,08	
Итого за день:		1220	50,58	40,74	141,15	1502,54	
Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.30-9.00	Рисовая каша со сливочным маслом	150	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		340	9,58	11,36	66,92	410,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	Йогурт	100	5,86	0,82	39	186	
Итого за 2 завтрак:		100	5,86	0,82	39	186	
Обед с 12.00-12.30	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп картофельно-перловый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	250
	Гуляш из отварного мяса	60/20	10,6	15,04	11,3	223,48	13
	Пшеничный гарнир	100	4,30	4,72	27,20	129	679
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		590	22,06	25,78	106,12	742,3	
Полдник с 15.30-16.00	Рогалики	50	2,89	5,3	16,27	110	400
	Какао	150	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	7,37	5,94	37,57	220,3	
Итого за день:		1230	44,87	43,9	249,61	1360,68	
Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-9.00	Молочный суп с макаронами	150	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		340	18,76	15,36	72,46	521,66	
2 Завтрак 10.00-10.25	Кондит. изд. (вафли)	100	0,48	0,12	4,5	21,0	
Итого за 2 Завтрак		100	0,48	0,12	4,5	21,0	
Обед с	Отварная свекла в	60	0,63	1,92	4,3	58,93	43

12.00-12.30	нарезках						
	Суп картофельно – гороховый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Рыбные котлеты с подливой	60/20	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	100	3,20	4,5	20	100	694
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		590	25,72	26,5	113,99	787,49	
Полдник: 15.30-16.00	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		200	26,88	17,54	36,61	319,54	
Итого за день:		1230	71,84	59,52	227,56	1349,69	
Неделя 1 ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-9.00	Овсяная каша молочная	150	7,82	12,83	14,27	285	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	
Итого за завтрак:		340	12,3	13,47	47,77	444,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
Итого за 2 Завтрак		100	1,61	0,52	9,48	42,72	
Обед с 12.00-12.30	Морковь отварная в нарезке	60	0,73	3,05	7,14	58,93	62
	Фасолевый суп со сметаной (или суп «Харчо»)	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Тефтели из говядины с подливой	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	277
	Гречневый гарнир	100	3,12	4,5	19	128,08	679
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	б/н
Итого за обед:		580	23,34	23,97	92,73	651,69	
Полдник с 15.30-16.00	Суп молочный с макаронами	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	4,48	0,64	33,5	159,08	
Итого за день:		1220	41,73	38,6	183,48	1297,57	
Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.30-:9.00	Омлет	150	5,83	5,53	27,04	181,25	463
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,60	21	100	б/н
	Сыр голландский	10	4,2	4,32	-	50,68	15
Итого за завтрак		350	14,43	10,45	60,24	380,71	

2 Завтрак 10.00-10.25	Зефир	100	0,40	0,60	9,8	47,00	89
Итого за 2 Завтрак		100	0,40	0,60	9,8	47,00	
Обед	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельно-гороховый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Куриные биточки с подливой	60/20	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	110	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		600	26,59	25,13	115,6	857,4	
Полдник: 15:30-16:00	Молочный пшеничный суп	150	3,87	3,75	28,44	163,16	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	8,35	4,39	49,74	273,46	
Итого за день:		1250	49,77	40,57	235,38	1558,57	

Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8:40-:8.50	Манная каша молочная	150	5,83	5,53	27,04	181,25	181
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		340	10,31	6,17	60,54	340,33	
2 Завтрак 10.00-10.25	Фрукты	100	2,2	0,4	31,05	136,6	005
Итого за 2 Завтрак		100	2,2	0,4	31,05	136,6	
Обед с 11.30-12.00	Капуста тушеная	60	0,31	0,48	1,41	46,3	62
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	150	1,8	4,92	10,93	95,22	738
	Соус картофельный со сметаной	80/10	8,87	9,83	11,71	171	608
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		500	15,46	15,47	74,15	538,02	
Полдник: 15:20-15:30	Булочка российская	50	7,15	3,41	40,2	359,23	93
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
Итого за полдник:		200	7,15	3,41	52,4	430,78	
Итого за день:		1140	35,12	25,45	218,14	1445,73	
Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8:40-8:50	Овсяная каша молочная	150	15,34	18,98	19,78	110,58	210
	Чай с сахаром	150	0,14	0,005	13,54	51,4	379
	Хлеб пшеничный со	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н

	сливочным маслом						
Итого за завтрак:		340	19,96	19,625	54,59	272,28	
2 Завтрак 10.00-10.25	Печенье	100	0,4	0,4	9,8	44,40	010
Итого за 2 Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Обед с 11.30-12.00	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	82
	Куриное филе в сметанном соусе	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшеничный гарнир	110	6,58	5,56	31,67	108,08	679
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		600	26,26	20,6	97,55	592,98	
Полдник: 15:20-15:30	Запеканка творожная	50	14,28	14,72	38,96	162,58	224
	Чай с сахаром	150	0,14	0,005	13,54	51,4	379
Итого за полдник:		200	14,42	14,725	52,5	213,98	
Итого за день:		1240	61,04	55,35	214,44	1123,64	
Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	3,79	4,20	11,98	95,61	182
	Какао с молоком	150	4	3,17	14,42	102,31	382
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
Итого за завтрак:		340	10,83	10,36	43,76	302,09	
2 Завтрак 10.00-10.25	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
Итого за 2Завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
Обед	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
11.30-12.00	Фасолевый суп со сметаной	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Рыбные котлеты с подливой	60/20	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	110	3,20	4,5	20	100	679
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		600	27,41	23,17	124,68	787,23	
Полдник с 15.20-15.30	Молочный суп с макаронами	150	3,5	4	27,76	161,66	474
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	7,98	4,64	49,06	271,69	
Итого за день:		1240	46,62	38,57	227,3	1405,41	
Неделя 2	Рисовая каша со	150	5,1	10,72	33,42	251	182

ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.40-8.50	сливочным маслом						
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за завтрак:		340	9,58	11,36	66,92	410,08	
2 Завтрак 10.00-10.25	Яблоко	100	0,40	0,60	9,8	47,00	006
Итого за 2 Завтрак		100	0,40	0,60	9,8	47,00	
Обед с 11.30-12.00	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	150	3,10	2,81	1,34	130,41	26
	Рагу мясное	60/120	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за обед:		490	10,74	9,67	63,91	679,98	
Полдник с 15:20-15:30	Молочный гречневый суп	150	3,81	3,68	21,1	133,67	94
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
Итого за полдник:		200	8,29	4,32	42,4	243,97	
Итого за день:		1130	29,01	25,95	183,03	1381,03	
Среднее значение за период:		1200				1280	

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Под редакцией А.Я. Перевалова, 2018.
2. Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях. Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. М., 2011.

Примечание : проводится С – витаминизация 3-х блюд.