

СОГЛАСОВАНО.

Директор МКОУ «Воложская СШ»
Волжская СШ - И.Д. Ласнова

29.12.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ.

Индивидуальный предприниматель

Я.С.Юмагулова

29.12.2025 г.

Примерное двухнедельное меню

для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года

время пребывания детей в детском саду: с 7.30 до 18.00 час (10,5 час) с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье - выходные дни
Страница 1.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 1 Понедельник							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	130	3,8	3,8	23,7	144	193
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	Чай чёрный с сахаром	150	0	0	7,5	30	213
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	355	10,9	8,6	51,1	325	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	Всего 2-й завтрак	100	3,0	2,5	10,0	74	
Обед	Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242
	Суп с клёцками	150	3,1	3,9	14,4	105	321
	Фрикадельки мясные с соусом томатным	50	5,6	5,8	3,2	88	287
	Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	540	16,5	17,9	19,2	506	
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	Всего полдник	200	3,4	4,9	46,1	242	
	Итого за день	1195	33,8	33,9	126,4	1147	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 2.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 2 Вторник							
Завтрак	Каша молочная ячневая жидкая	130	3,4	3,8	19,9	127	195
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	355	10,5	8,8	37,2	269	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Всего 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат «Светофор»	30	0,3	1,6	1,4	21	245
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	150	5,2	1,8	12,4	87	289
	Рагу из овощей	130	1,9	6,6	14,2	124	296
	Компот из вишни сушеной	150	0	0	12	48	271
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	510	11,2	10,9	59,2	379	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Сок фруктовый в ассортименте	150	0,8	0	13,6	58	236
	Всего полдник	200	3,8	4,2	34,5	191	
	Итого за день	1165	25,9	24,3	140,7	883	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 3.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	4,1	4,4	23,2	149	219
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	365	6,1	12	41,3	298	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	Всего 2-й завтрак	100	3,0	2,5	10,0	74	
Обед	Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311
	Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102
	Картофель по-деревенски	130	5,2	4,8	24,8	155	261
	Фиточай каркаде с сахаром	150	0	0	7,5	30	220
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	590	23,7	28,5	67,7	612	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237
	Всего полдник	230	13,9	9,6	35,3	283	
	Итого за день	1285	46,7	52,6	154,3	1267	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 4.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,1	3,8	15,1	107	207
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	365	5,1	11,4	33,2	256	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Всего 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат овощной «Свежесть»	30	0,4	2	1,6	27	279
	Суп картофельный с пшеном	150	1,4	3,3	8,5	69	301
	Гуляш из мяса птицы	50	8,1	2,3	2,3	62	305
	Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	540	18,4	12,1	62,1	430	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кофейный напиток злаковый на молоке	160	2,2	2,5	15,8	94	252
	Всего полдник	240	7,6	8,8	48,3	302	
	Итого за день	1245	31,5	32,7	153,4	1032	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 5.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	150	3,5	4,8	20,5	139	200
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	165	0	0	8,3	33	217
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	350	5,5	12,4	37,9	285	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	Всего 2-й завтрак	100	3,0	2,5	10,0	74	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312
	Суп картофельный с фасолью	150	2,4	3,3	9,3	76	319
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	570	19,8	12,5	68,8	465	
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267
	Всего полдник	220	3,2	4,7	49	252	
	Итого за день	1240	31,5	32,1	165,7	1076	

Неделя 1 день 6 Суббота – выходной день в детском саду

Неделя 1 день 7 Воскресенье – выходной день в детском саду

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 6.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 8 Понедельник							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	4,1	4,4	23,2	149	219
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	365	6,1	12	41,3	298	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Всего 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Морковь свежая	30	0,4	0	2,2	10	227
	Суп картофельный с рисом	150	1,1	3,2	7,7	64	282
	Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102
	Гречка отварная рассыпчатая	110	4,7	3,6	23	143	258
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	570	22	26,8	63,5	581	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	Всего полдник	240	12,1	7,4	35,9	258	
	Итого за день	1275	40,6	46,6	150,5	1181	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 7.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 9 Вторник							
Завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	130	4,4	4,4	23,7	152	201
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	355	11,5	9,4	41	294	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	Всего 2-й завтрак	100	3,0	2,5	10,0	74	
Обед	Салат «Светофор»	30	0,3	1,6	1,4	21	245
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	150	5,2	1,8	12,4	87	289
	Рагу из овощей	130	1,9	6,6	14,2	124	296
	Компот из вишни сушеной	150	0	0	12	48	271
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	510	11,2	10,9	59,2	379	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Какао на молоке	150	2,2	2,4	15,7	93	237
	Всего полдник	200	5,2	6,6	36,6	226	
	Итого за день	1165	30,9	29,4	146,8	973	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 8.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 10 Среда							
Завтрак	Каша молочная овсяная жидкая	130	3,7	4,8	16,6	125	203
	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	355	8,7	9,9	63,4	378	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Всего 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат Витаминный с растительным маслом	30	0,3	4,5	3,1	55	242
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	150	2,3	3,7	10,2	83	311
	Фрикассе из курицы	50	9,2	1,5	1,3	55	339
	Изделия макаронные отварные	110	3,7	2,8	22,2	129	257
	Компот из сухофруктов	150	0	0	7,5	30	240
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	540	19,3	13,4	63,5	451	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	150	0,8	0,9	8,9	47	254
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	Всего полдник	200	5,9	5,3	19,8	151	
	Итого за день	1195	34,3	29	156,5	1024	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 9.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическ ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 11 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	150	3,1	3,8	15,1	107	207
	Масло сливочное (порциями)	10	0	7,2	0,1	66	232
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	365	5,1	11,4	33,2	256	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	Всего 2-й завтрак	100	3,0	2,5	10,0	74	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,3	2	1	23	312
	Суп картофельный с горохом	150	3,2	3,4	11,3	88	316
	Плов куриный	130	9,8	7,2	18,9	180	324
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	520	17,5	13,7	66,7	458	
Полдник	Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330
	Фиточай каркаде с сахаром	160	0	0	8	32	221
	Всего полдник	200	1,6	10,4	33,2	233	
	Итого за день	1185	27,2	38	143,1	1021	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 1-3 лет с 01.01.2026 года.

Страница 10.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 12 Пятница							
Завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	130	3,6	3,8	25	149	205
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	160	0	0	8	32	216
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Всего завтрак	355	10,7	8,8	42,3	291	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	Всего 2-й завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,5	1,5	2,3	25	314
	Суп картофельный с фрикадельками	150	7,3	10,1	11,4	166	302
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	110	2,3	2,4	15	91	262
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	150	0	0	7,6	30	225
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	560	24,5	18,6	63,5	519	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель фруктовый	150	0,2	0	15,7	64	266
	Всего полдник	230	5,6	6,3	48,2	272	
	Итого за день	1245	41,2	34,1	163,8	1126	

Неделя 2 день 13 Суббота – выходной день в детском саду

Неделя 2 день 14 Воскресенье – выходной день в детском саду