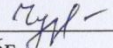
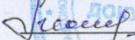


Составила диспетчер
МАДОУ "Белоевский детский сад"
Чудинова Н.В. 
27 февраля 2026г

Согласовано и утверждено заведующим
МАДОУ «Белоевский детский сад»
 Мошева Е.М.
27 февраля 2026г



Примерное цикличное 10-ти дневное меню для организации питания детей от 1,6 до 3-х лет,
с 10,5 часовым пребыванием МАДОУ «Белоевский детский сад»

сезон весна-лето

**от 3 лет до 7 лет
весенне-летний сезон
1 неделя**

| № п/п | Наименование изделий (блюда) | Выход г | Пищевые вещества | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры | Энергетич. Ценност (ккал) | витамин С |
|-------|---|-------------|------------------|-------------------------------|---------------|----------------------------|------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| | Первый день: | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 200 | 6 | 6,8 | 28,6 | 199,6 | 233 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 4,71 | 0,44 | 25,9 | 118,26 | 462 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,68 | 10 | 9,51 | 155,57 | 64 |
| | Итого: | 445 | 17,39 | 17,24 | 64,01 | 473,43 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,08 | 501 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | салат из белокоч. капусты с морковью и раст. маслом | 60 | 0,66 | 3,6 | 4,98 | 55,8 | 1 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 200 | 1,9 | 4 | 8,23 | 78,07 | 119 |
| 3 | Рагу из птицы | 220 | 18,7 | 23,1 | 15,4 | 344,3 | 376 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 725 | 24,83 | 31,35 | 70,41 | 653,07 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Печенье сахарное | 40 | 2,57 | 3,36 | 25,5 | 142,97 | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | -- | -- | 15 | 60,1 | 457 |
| 3 | Морковь в молочном соусе с зеленым горошком | 100 | 2,1 | 1,7 | 7,3 | 53 | 168 |
| | Итого: | 340 | 4,67 | 5,06 | 47,8 | 256,07 | |
| | Итого за день: | 1670 | 47,69 | 53,81 | 198,38 | 1455,65 | |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | | | | | | | |
| | Второй день: | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Каша молочная гречневая | 200 | 8,8 | 7,6 | 32 | 231,6 | 213 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,05 | 14,14 | 12,8 | 187,71 | 69 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| | Итого: | 485 | 17,55 | 27,64 | 56,6 | 546,31 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Банан свежий | 200 | 3 | 0,2 | 42 | 178 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | салат из отварной свеклы с яблоками | 60 | 0,4 | 2,4 | 4,4 | 40,8 | 28 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 200 | 1,24 | 3,26 | 6,44 | 59,94 | 117 |
| 3 | Котлета рыбная | 80 | 8 | 1,6 | 9,6 | 85,6 | 307 |
| 4 | Соус молочный | 30 | 0,07 | 1,24 | 1,27 | 18,9 | 403 |
| 5 | Рис отварной | 140 | 3,01 | 4,34 | 31,08 | 175,44 | 385 |
| 6 | Компот из свежих фруктов (апельсины и яблоки) | 200 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 488 |
| 7 | Хлеб рж.-пш. | 45 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 755 | 15,15 | 13,39 | 81,3 | 501,58 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Пирожок из сд.теста с повидлом | 60 | 4,26 | 3,6 | 23,86 | 145,33 | 532 |
| 2 | Чай с лимоном | 200 | 0,3 | 0,1 | 9,5 | 40 | 459 |
| 3 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого: | 280 | 4,96 | 4,1 | 43,16 | 229,33 | |
| | Итого за день: | 1720 | 40,66 | 45,33 | 223,06 | 1455,22 | |

| Третий день: | | | | | | | |
|-----------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,72 | 5,05 | 18,83 | 143,8 | 140 |
| 2 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 200 | 2,6 | 3,2 | 19 | 115 | 466 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,68 | 10,03 | 9,51 | 155,57 | 64 |
| Итого: | | 445 | 15 | 18,28 | 47,34 | 414,37 | |
| Завтрак 2: | | | | | | | |
| 1 | яблоко свежее в натуральном виде | 130 | 0,52 | 0,39 | 12,35 | 54,6 | 82 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидор и яблоч с раст. маслом | 60 | 0,48 | 3,78 | 3,6 | 50,4 | 19 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,13 | 2,05 | 13,4 | 80,6 | 116 |
| 3 | тефтели из говядины с рисом | 80 | 8 | 8 | 8 | 136 | 350 |
| 4 | Пюре картофельное | 140 | 2,94 | 5,6 | 8,54 | 95,2 | 377 |
| 5 | Компот из свежих фруктов (яблоки) | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| Итого: | | 725 | 16,62 | 20,08 | 66,34 | 499,1 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом | 100 | 6,72 | 3,06 | 26,25 | 159,32 | 282 |
| 2 | Сладкий молочный соус | 35 | 0,87 | 1,68 | 3,11 | 31,22 | 406 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | -- | -- | 15,03 | 60,11 | 457 |
| 4 | Яблоко свежее | 130 | 0,52 | 0,39 | 12,35 | 54,6 | 82 |
| Итого: | | 465 | 6,28 | 3,71 | 45,81 | 241,14 | |
| Итого за день: | | 1765 | 38,42 | 42,46 | 168,84 | 1209,21 | |

| Четвертый день: | | | | | | | |
|------------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая вязкая | 200 | 7,2 | 6,6 | 32,8 | 219,4 | 220 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 4,71 | 0,44 | 25,9 | 118,26 | 462 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,05 | 14,14 | 12,85 | 187,7 | 69 |
| Итого: | | 445 | 13,96 | 21,18 | 71,55 | 525,36 | |
| Завтрак 2: | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,08 | 501 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцов с луком и р.м | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,62 | 41,4 | 15 |
| 2 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 200 | 2,87 | 3,7 | 9,13 | 81,4 | 96 |
| 3 | Суфле рыбное | 80 | 11,2 | 4,8 | 2,4 | 89,6 | 303 |
| 4 | Макаронные изделия отварные | 140 | 5,18 | 0,42 | 27,59 | 177,66 | 256 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| Итого: | | 725 | 23,3 | 13,23 | 82,54 | 564,96 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| 1 | Шанежка с картофелем | 60 | 5,8 | 5,4 | 27,3 | 181 | 540 |
| 2 | чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| 3 | Яблоко свежее | 120 | 0,48 | 0,36 | 11,4 | 50,4 | 82 |
| Итого: | | 380 | 7,88 | 7,06 | 50,2 | 295,4 | |
| Итого за день: | | 1710 | 45,94 | 41,63 | 220,45 | 1458,8 | |

| Пятый день: | | | | | | | |
|-----------------------|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| Завтрак 1: | | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 200 | 5,6 | 6,8 | 32,6 | 214 | 234 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 6,68 | 10,02 | 9,51 | 155,57 | 64 |
| Итого: | | 445 | 15,08 | 19,32 | 55,71 | 457,57 | |
| Завтрак 2: | | | | | | | |
| 1 | Яблоко свежее в натуральном виде | 130 | 0,52 | 0,39 | 12,35 | 54,6 | 82 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | салат из св. помидор с раст. маслом | 60 | 0,66 | 3,72 | 2,22 | 45 | 17 |
| 2 | Рассольник домашний со сметаной | 200 | 1,55 | 4,05 | 10,75 | 85,8 | 101 |
| 3 | Птица в соусе с томатом | 95 | 12,92 | 13,68 | 2,28 | 183,92 | 367 |
| 4 | Пюре картофельное | 140 | 2,94 | 5,6 | 8,54 | 95,2 | 377 |
| 5 | Компот из кураги | 200 | 0,33 | 0,01 | 19,4 | 80 | 494 |
| 6 | Хлеб пш.-рж. | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| Итого: | | 740 | 21,37 | 27,61 | 64,89 | 580,82 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| 1 | пряник | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 | |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | -- | -- | 15,03 | 60,11 | 457 |
| 3 | Овощи в молочном соусе | 200 | 4,4 | 8,3 | 13,6 | 147 | 175 |
| Итого: | | 450 | 8,15 | 13,2 | 65,83 | 415,61 | |
| Итого за день: | | 1765 | 60,2 | 60,52 | 198,78 | 1508,6 | |

2 неделя

| № п/п | Наименование изделий (блюда) | Выход г | Пищевые | Энергетическая | № рецептуры | Энергетич. Ценност (ккал) | витамин С |
|----------|---|------------|--------------|----------------|--------------|-------------------------------|------------|
| | | | вещества | ценность, ккал | | | |
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | | |
| | Шестой день: | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 5,72 | 5,05 | 18,83 | 143,8 | 140 |
| 2 | Какао со сгущ. молоком | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 463 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливоч. | 45 | 2,4 | 16,5 | 15 | 219 | 69 |
| | Итого: | 445 | 11,32 | 25,15 | 53,03 | 484,8 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,08 | 501 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с сол. Огурцами с раст. Маслом | 60 | 0,9 | 3,78 | 4,92 | 57,6 | 43 |
| 2 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 200 | 1,25 | 3,5 | 5 | 56,6 | 93 |
| 3 | Кнели из птицы с рисом | 80 | 11,2 | 8,8 | 4 | 145,33 | 371 |
| 4 | Рис отварной | 140 | 3,51 | 5,06 | 36,26 | 204,68 | 385 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 725 | 20,43 | 21,79 | 91,98 | 639,11 | |
| | Полдник : | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|------------|
| 1 | Пудинг творожный запечённый | 100 | 1,86 | 4,92 | 17,72 | 184,62 | 285 |
| 2 | Сладкий молочный соус | 30 | 0,75 | 1,44 | 2,67 | 26,76 | 406 |
| 3 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 48,33 | 457 |
| 4 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 82 |
| | Итого: | 430 | 3,21 | 6,86 | 42,7 | 346,41 | |
| | Итого за день: | 1760 | 35,76 | 53,96 | 200,66 | 1500,7 | |
| | Седьмой день: | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 200 | 6 | 6,8 | 28,6 | 199,6 | 233 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 7,8 | 11,7 | 11,1 | 181,5 | 64 |
| | Итого: | 445 | 16,6 | 21 | 53,3 | 469,1 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Банан свежий | 180 | 2,7 | 3,42 | 37,8 | 160,2 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидор и св. огурцов с раст маслом | 60 | 0,6 | 3,72 | 2,16 | 44,4 | 18 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 200 | 8,85 | 3,13 | 12,85 | 115 | 120 |
| 3 | Рыбные хлебцы паровые | 80 | 12,8 | 5,6 | 3,2 | 114,4 | 304 |
| 4 | Пюре картофельное | 140 | 2,94 | 5,6 | 8,54 | 95,2 | 377 |
| 5 | Компот из яблок и апельсинов | 200 | 0,5 | 0,2 | 15,6 | 67 | 488 |
| 6 | Хлеб пш.- рж. | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 725 | 28,66 | 18,8 | 64,05 | 526,9 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Печенье сдобное | 50 | 3,75 | 0,47 | 37,2 | 208,5 | |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| 3 | Запеканка овощная | 150 | 5,1 | 7,8 | 19,35 | 168 | 200 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | Итого: | 400 | 10,45 | 9,57 | 77,62 | 518,12 | |
| | Итого за день: | 1750 | 58,41 | 52,79 | 232,77 | 1674,32 | |

Восьмой день :

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 200 | 7,2 | 6,6 | 32,8 | 219,4 | 220 |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,05 | 14,14 | 12,8 | 187,71 | 69 |
| 4 | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 267 |
| | Итого: | 485 | 15,95 | 26,64 | 57,4 | 534,11 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | яблоко свежее | 130 | 0,52 | 0,39 | 12,35 | 54,6 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с изюмом | 60 | 0,6 | 3,6 | 4,8 | 54 | 29 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200 | 1,5 | 4,07 | 10,57 | 85 | 100 |
| 3 | Тефтели из говядины паровые с молочным соусом | 80/30 | 8,8 | 8,8 | 5,6 | 136,8 | 349 |
| 4 | Макаронны е изделия отварные | 140 | 5,18 | 0,42 | 27,59 | 177,66 | 256 |
| 5 | Компот из яблок | 200 | 0,1 | 0,1 | 11,1 | 46 | 486 |
| 6 | Хлеб рж.-пш. | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 755 | 19,15 | 17,54 | 81,36 | 590,36 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Коржик молочный | 60 | 2,8 | 4,9 | 24,8 | 154 | 547 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 2 | Молоко кипяченое | 200 | 0,9 | 0,18 | 17,95 | 81,2 | 469 |
| 3 | Рагу из овощей | 200 | 4,6 | 9,9 | 20 | 190 | 176 |
| | Итого: | 460 | 8,3 | 14,98 | 62,75 | 425,2 | |
| | Итого за день: | 1830 | 43,92 | 59,55 | 213,86 | 1604,27 | |

Девятый день:

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 200 | 6,2 | 6,6 | 31,2 | 209 | 227 |
| 2 | Какао с молоком | 200 | 4,71 | 0,44 | 25,9 | 118,26 | 462 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 45 | 7,8 | 10,03 | 9,51 | 155,57 | 64 |
| | Итого: | 445 | 18,71 | 17,07 | 66,61 | 482,83 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Яблоко свежее | 130 | 0,52 | 0,39 | 12,35 | 54,6 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцов с раст. маслом | 60 | 0,48 | 3,66 | 1,62 | 41,4 | 15 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 200 | 1,37 | 3,55 | 3,6 | 52 | 103 |
| 3 | Суфле из кур | 80 | 13 | 14 | 3 | 182 | 368 |
| 4 | Картофельное пюре | 140 | 2,94 | 5,6 | 8,54 | 95,2 | 377 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 495 |
| 6 | Хлеб пш.-рж. | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 725 | 21,36 | 27,46 | 58,56 | 545,5 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | |
| 2 | Чай с молоком | 200 | 1,6 | 1,3 | 11,5 | 64 | 460 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 3 | омлет натуральный | 60 | 5,6 | 9 | 1,4 | 109 | 268 |
| 4 | Банан свежий | 180 | 2,7 | 3,42 | 37,8 | 160,2 | 82 |
| | Итого: | 490 | 12,9 | 17,64 | 80,46 | 500 | |
| | Итого за день: | 1790 | 53,49 | 62,56 | 217,98 | 1582,93 | |

Десятый день:

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 5,2 | 6,6 | 27,6 | 190,6 | 226 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 2,8 | 2,5 | 13,6 | 88 | 465 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 45 | 2,05 | 14,14 | 12,8 | 187,71 | 69 |
| | Итого: | 245 | 10,05 | 23,24 | 54 | 466,31 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 160 | 0,8 | 0,16 | 16,16 | 73,08 | 501 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 60 | 0,78 | 3,72 | 3,66 | 51 | 2 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) | 200 | 1,75 | 2,73 | 8,77 | 66,8 | 114 |
| 3 | Котлета "Пермская» мясная с томатным соусом | 80 | 12 | 12 | 9,6 | 194,4 | 341 |
| 4 | Каша гречневая | 140 | 8,19 | 6,16 | 36,26 | 233,24 | 202 |
| 5 | Компот из яблок с лимоном | 200 | 0,3 | 0,2 | 14,2 | 60 | 487 |
| 6 | Хлеб рж.- пш. | 45 | 2,97 | 0,55 | 21,7 | 90,9 | |
| | Итого: | 725 | 25,99 | 22,36 | 94,19 | 696,34 | |
| | Полдник | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 60 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 189 | 542 |
| 2 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 48,33 | 457 |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------|-----------------|------------|
| 3 | Суфле картофельно - морковное | 150 | 5 | 6,9 | 15 | 142 | 160 |
| | Итого: | 410 | 9,7 | 13,7 | 52,1 | 379,33 | |
| | Итого за день: | 1540 | 46,54 | 59,46 | 216,45 | 1615,06 | |
| | итого за 10 дней | 17300 | 471,03 | 532,27 | 2091,23 | 15064,76 | |
| | в среднем в день на 1 ребёнка | 1730 | 47,1 | 53,22 | 209,12 | 1506,47 | |

Использованная литература: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов.... Пермь 2018г.