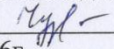
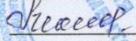
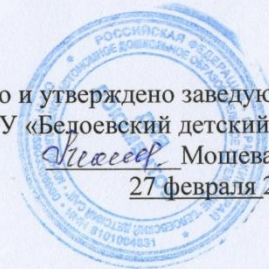


Составила диспетчер
МАДОУ "Белоевский детский сад"
Чудинова Н.В. 
27 февраля 2026г

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 3-х до 7-ми лет, с 10,5 часовым пребыванием МАДОУ «Белоевский детский сад»
сезон весна-лето

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

| № п/п | Наименование изделий (блюда) | Выход г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|---------------------|---|----------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | | |
| Первый день: | | | | | | | |
| Завтрак 1: | | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная | 150 | 5,4 | 6,12 | 25,74 | 179,64 | 233 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 4,24 | 0,4 | 23,35 | 106,44 | 462 |
| 3 | Бургерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 |
| | Итого: | 395 | 16,44 | 17,09 | 63,03 | 467,56 | |
| Завтрак 2: | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,38 | 501 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | салат из белокоч. капусты с морковью и раст. маслом | 40 | 0,44 | 2,4 | 3,32 | 37,2 | 1 |
| 2 | Суп крестьянский с крупой со сметаной | 150 | 1,71 | 3,6 | 7,41 | 70,27 | 119 |
| 3 | Рагу из птицы | 170 | 15,3 | 18,9 | 12,6 | 281,7 | 376 |
| 4 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| 5 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 1039,31 | 19,97 | 25,36 | 55,89 | 525,37 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| 1 | Печенье сахарное | 30 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,1 | |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | -- | -- | 13,53 | 54,1 | 457 |

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | Морковь в молочном соусе с зеленым горошком | 80 | 1,7 | 1,4 | 5,84 | 42,4 | 168 |
| | Итого: | 290 | 3,95 | 4,34 | 41,69 | 221,6 | |
| | Итого за день: | 1715 | 41,01 | 46,92 | 173,74 | 1273,91 | |
| | Второй день: | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Каша молочная гречневая | 180 | 7,92 | 6,84 | 28,8 | 208,44 | 213 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,6 | 460 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 |
| 4 | Яйцо вареное | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 267 |
| | Итого: | 415 | 13,51 | 21,31 | 49,3 | 443,54 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Банан свежий | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | салат из отварной свеклы с яблоками | 40 | 0,4 | 2,4 | 4,4 | 40,8 | 28 |
| 2 | Суп из овощей со сметаной | 150 | 1,24 | 3,26 | 6,44 | 59,94 | 117 |
| 3 | Котлета рыбная | 60 | 8 | 1,6 | 9,6 | 85,6 | 307 |
| 4 | Соус молочный | 20 | 0,07 | 1,24 | 1,27 | 18,9 | 403 |
| 5 | Рис отварной | 110 | 3,01 | 4,34 | 31,08 | 175,44 | 385 |
| 6 | Компот из свежих фруктов (апельсины и яблоки) | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 488 |
| 7 | Хлеб рж.-пш. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 730 | 15,15 | 13,39 | 81,3 | 501,58 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Пирожок из сд.теста с повидлом | 50 | 3,2 | 2,7 | 17,9 | 109 | 532 |
| 2 | Чай с лимоном | 180 | 0,27 | 0,09 | 8,55 | 36 | 459 |
| 3 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42,0 | 82 |
| | Итого: | 340 | 3,87 | 3,09 | 35,95 | 187 | |
| | Итого за день: | 1635 | 34,78 | 37,94 | 198,05 | 1265,62 | |

Третий день:

| | | | | | | | |
|---|---|-------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,15 | 4,55 | 16,95 | 129,42 | 140 |
| 2 | Кофейный напиток со сгущ. молоком | 180 | 2,34 | 2,88 | 17,1 | 103,5 | 466 |
| 3 | Бургерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 |
| | Итого: | 395 | 12,69 | 15,23 | 41,45 | 353,92 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | яблоко свежее в натуральном виде | 100 | 0.4 | 0.3 | 9.5 | 42.0 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидор и яблок с раст. маслом | 40 | 0,32 | 2,52 | 2,4 | 33,6 | 19 |
| 2 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 150 | 1,92 | 1,85 | 12,06 | 72,54 | 116 |
| 3 | тефтели из говядины с рисом | 60 | 6 | 6 | 6 | 102 | 350 |
| 4 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,8 | 7,32 | 81,6 | 377 |
| 5 | Компот из свежих фруктов (яблоки) | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | 486 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 12,83 | 15,63 | 52,24 | 391,74 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Запеканка рисовая с творогом | 60 | 5,38 | 2,45 | 21 | 127,46 | 282 |
| 2 | Сладкий молочный соус | 20 | 0,5 | 0,96 | 1,78 | 17,84 | 406 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | -- | -- | 13.53 | 54.1 | 457 |
| 4 | Яблоко свежее | 100 | 0.4 | 0.3 | 9.5 | 42.0 | 82 |
| | Итого: | 380 | 6,28 | 3,71 | 45,81 | 241,14 | |
| | Итого за день: | 1485 | 32,2 | 34,87 | 149 | 1028,8 | |

Четвертый день:

| Завтрак 1: | | | | | | | |
|-------------------|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 1 | Каша ячневая вязкая | 180 | 6,48 | 5,94 | 29,52 | 197,46 | 220 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 4,24 | 0,4 | 23,35 | 106,44 | 462 |
| 3 | Бургерброд с маслом сливочным | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 |
| | Итого: | 395 | 12,32 | 17,34 | 62,87 | 449,9 | |
| Завтрак 2: | | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,38 | 501 |
| Обед: | | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцов с луком и р.м | 40 | 0,32 | 2,44 | 1,08 | 27,6 | 15 |
| 2 | Борщ с фасолью и картофелем со сметаной | 150 | 2,59 | 3,33 | 8,22 | 73,26 | 96 |
| 3 | Суфле рыбное | 60 | 8,4 | 3,6 | 1,8 | 67,2 | 303 |
| 4 | Макаронны отварные | | 4,44 | 0,36 | 23,65 | 152,28 | 256 |
| 5 | | 110 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 18,27 | 10,19 | 67,31 | 456,54 | |
| Полдник: | | | | | | | |
| 1 | Шанежка с картофелем | 60 | 5,8 | 5,4 | 27,3 | 181 | 540 |
| 2 | чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,6 | 460 |
| 3 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42,0 | 82 |
| | Итого: | 340 | 7,64 | 6,87 | 47,15 | 280,6 | |
| | Итого за день: | 1475 | 38,88 | 34,53 | 134,46 | 1246,42 | |

Пятый день:

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 5,04 | 6,12 | 29,34 | 192,6 | 234 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 465 |
| 3 | Бургерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 |
| | Итого: | 395 | 12,76 | 16,17 | 48,98 | 392,8 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Банан свежий | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | салат из св. помидор с раст. маслом | 40 | 0,44 | 2,48 | 1,48 | 30 | 17 |
| 2 | Рассольник домашний со сметаной | 180 | 1,4 | 3,65 | 9,68 | 77,22 | 101 |
| 3 | Птица в соусе с томатом | 75 | 10,2 | 10,8 | 1,8 | 145,2 | 367 |
| 4 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,8 | 7,32 | 81,6 | 377 |
| 5 | Компот из кураги | 180 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 494 |
| 6 | Хлеб пш.-рж. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 625 | 16,84 | 22,11 | 52,25 | 466,62 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | пряник | 40 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | -- | -- | 13,53 | 54,1 | 457 |
| 3 | Овощи в молочном соусе | 150 | 3,3 | 6,22 | 10,2 | 110,25 | 175 |
| | Итого: | 370 | 6,3 | 10,14 | 53,49 | 331,15 | |
| | Итого за день: | 1540 | 38,15 | 48,57 | 186,22 | 1324,07 | |

2 неделя

| № п/п | Наименование изделий (блюда) | Выход г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность, ккал | № рецептуры |
|-------|---|------------|------------------|--------------|--------------|-------------------------------|-------------|
| | | | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | | |
| | Шестой день: | | | | | | |
| | Завтрак 1: | | | | | | |
| 1 | Суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 5,15 | 4,55 | 16,95 | 129,42 | 140 |
| 2 | Какао со сгущ. молоком 1-й вар. | 180 | 2,88 | 3,24 | 17,28 | 109,8 | 463 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливоч. | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 |
| | Итого: | 395 | 9,63 | 18,79 | 44,23 | 429,45 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,38 | 501 |
| | Итого: | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,38 | |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат картофельный с сол. Огурцами с раст. Маслом | 40 | 0,6 | 2,52 | 3,28 | 38,4 | 43 |
| 2 | борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150 | 1,13 | 3,15 | 4,5 | 50,94 | 93 |
| 3 | Кнели из птицы с рисом | 60 | 8,4 | 6,6 | 3 | 105 | 371 |
| 4 | Рис отварной | 110 | 3,01 | 4,34 | 31,08 | 175,44 | 385 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| 6 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 15,66 | 17,07 | 74,42 | 505,98 | |
| | Полдник : | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|------------|
| 1 | Пудинг творожный запечённый | 60 | 1,49 | 3,94 | 14,18 | 147,7 | 285 |
| 2 | Сладкий молочный соус | 20 | 0,5 | 0,96 | 1,78 | 17,84 | 406 |
| 3 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 457 |
| | Итого: | 280 | 2,17 | 4,99 | 24,33 | 199,74 | |
| | Итого за день: | 1415 | 28,11 | 40,98 | 156,11 | 1194,55 | |
| | Седьмой день: | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | |
| 1 | Каша пшеничная молочная жидкая | 150 | 5,4 | 6,12 | 25,74 | 179,64 | 233 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 465 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 |
| | Итого: | 395 | 14,72 | 18,94 | 51,92 | 379,84 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Банан свежий | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 | 82 |
| | Итого: | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 | |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из св. помидор и св. огурцов с раст маслом | 40 | 0,4 | 2,48 | 1,44 | 29,6 | 18 |
| 2 | Суп картофельный с рыбой | 150 | 7,97 | 2,82 | 11,57 | 103,5 | 120 |
| 3 | Рыбные хлебцы паровые | 60 | 9,6 | 4,2 | 2,4 | 85,8 | 304 |
| 4 | Пюре картофельное | 120 | 2,52 | 4,8 | 7,32 | 81,6 | 377 |
| 5 | Компот из яблок и апельсинов | 180 | 0,45 | 0,18 | 14,04 | 60,3 | 488 |
| 6 | Хлеб пш.- рж. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 22,92 | 37,77 | 51,24 | 421,4 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Печенье сдобное | 40 | 3,0 | 0,38 | 29,76 | 166,8 | |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,6 | 460 |
| 3 | Запеканка овощная | 100 | 3,4 | 5,2 | 12,9 | 112 | 200 |

| | | | | | | | |
|--|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|--|
| | Итого: | 420 | 7,84 | 6,75 | 53,01 | 336,4 | |
| | Итого за день: | 1575 | 47,73 | 63,61 | 187,67 | 1271,14 | |

Восьмой день :

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша ячневая молочная | 150 | 6,48 | 5,94 | 29,52 | 197,46 | 220 |
| 2 | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,6 | 460 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 |
| 4 | Яйцо вареное | 20 | 2,55 | 2,3 | 0,15 | 31,5 | 267 |
| | Итого: | 415 | 11,99 | 20,41 | 50,02 | 432,56 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из свеклы с изюмом | 40 | 0,4 | 2,4 | 3,2 | 36 | 29 |
| 2 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150 | 1,35 | 3,67 | 9,52 | 76,5 | 100 |
| 3 | Тефтели из говядины паровые с молочным соусом | 60/20 | 6,6 | 6,6 | 4,2 | 102,6 | 349 |
| 4 | Макароны отварные | 110 | 4,44 | 0,36 | 23,65 | 152,28 | 256 |
| 5 | Компот из яблок | 180 | 0,09 | 0,09 | 9,99 | 41,4 | 486 |
| 6 | Хлеб рж.-пш. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 630 | 14,86 | 13,49 | 65,03 | 469,36 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Коржик молочный | 50 | 2,8 | 4,9 | 24,8 | 154 | 547 |
| 2 | Молоко кипяченое | 180 | 0,9 | 0,18 | 18,18 | 82,21 | 469 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | Рагу из овощей | 150 | 3,45 | 7,42 | 15 | 142,5 | 176 |
| | Итого: | 390 | 8,42 | 9,97 | 42,49 | 292,3 | |
| | Итого за день: | 1535 | 35,58 | 44,17 | 167,04 | 1236,22 | |

Девятый день:

| | | | | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша манная молочная | 150 | 5,58 | 5,94 | 28,08 | 188,1 | 227 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 4,24 | 0,4 | 23,35 | 106,44 | 462 |
| 3 | Бутерброд с сыром | 35 | 5,2 | 7,8 | 7,4 | 121 | 64 |
| | Итого: | 395 | 15,02 | 14,14 | 58,83 | 415,54 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Яблоко свежее | 100 | 0,4 | 0,3 | 9,5 | 42,0 | 82 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат из св. огурцов с раст. маслом | 40 | 0,32 | 2,44 | 1,08 | 27,6 | 15 |
| 2 | Щи из свежей капусты со сметаной | 150 | 1,24 | 3,2 | 3,24 | 46,8 | 103 |
| 3 | Суфле из птицы | 60 | 9,75 | 10,5 | 2,25 | 136,5 | 368 |
| 4 | Картофельное пюре | 120 | 2,52 | 4,8 | 7,32 | 81,6 | 377 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 0,54 | 0,09 | 18,09 | 75,6 | 495 |
| 6 | Хлеб пш.-рж. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 16,35 | 21,4 | 45,45 | 428,7 | |
| | Полдник: | | | | | | |
| 1 | Пряник | 50 | 3 | 3,92 | 29,76 | 166,8 | |
| 2 | Чай с сахаром | 180 | 0,18 | 0,09 | 8,37 | 34,2 | 457 |

| | | | | | | | |
|---|-----------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----|
| 3 | омлет натуральный | 60 | 5,6 | 9 | 1,4 | 109 | 268 |
| 4 | Банан свежий | 150 | 2,25 | 0,15 | 31,5 | 133,5 | 82 |
| | Итого: | 410 | 11,03 | 13,16 | 71,03 | 443,5 | |
| | Итого за день: | 1515 | 41,8 | 49 | 184,81 | 1329,74 | |

Десятый день:

| | | | | | | | |
|---|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-----|
| | Завтрак: | | | | | | |
| 1 | Каша молочная «Дружба» | 150 | 4,68 | 5,94 | 24,84 | 171,54 | 226 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 2,52 | 2,25 | 12,24 | 79,2 | 465 |
| 3 | Бутерброд с маслом сливочным | 35 | 1,6 | 11 | 10 | 146 | 69 |
| | Итого: | 395 | 8,8 | 19,19 | 47,08 | 396,74 | |
| | Завтрак 2: | | | | | | |
| 1 | Сок фруктовый для детского питания | 130 | 0,65 | 0,13 | 13,13 | 59,38 | 501 |
| | Обед: | | | | | | |
| 1 | Салат витаминный | 40 | 0,52 | 2,48 | 2,44 | 34 | 2 |
| 2 | Суп картофельный с бобовыми(гороховый) | 150 | 1,58 | 2,46 | 7,9 | 60,12 | 114 |
| 3 | Котлета "Пермская» мясная | 60 | 9 | 9 | 7,2 | 145,8 | 341 |
| 4 | Каша гречневая | 110 | 7,02 | 5,28 | 31,08 | 199,92 | 202 |
| 5 | Компот из яблок с лимоном | 180 | 0,27 | 0,18 | 12,78 | 54 | 487 |
| 6 | Хлеб рж.- пш. | 30 | 1,98 | 0,37 | 14,47 | 60,6 | |
| | Итого: | 610 | 20,37 | 19,77 | 75,87 | 544,44 | |
| | Полдник | | | | | | |
| 1 | Булочка домашняя | 50 | 4,2 | 6,7 | 27,8 | 189 | 542 |

| | | | | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------------|------------|
| 2 | Чай с молоком | 180 | 1,44 | 1,17 | 10,35 | 57,6 | 460 |
| 3 | Суфле картофельно-морковное (розовое) | 100 | 3,3 | 4,6 | 10 | 94,66 | 160 |
| | Итого | 340 | 8,94 | 12,47 | 18,15 | 341,26 | |
| | Итого за день: | 1475 | 38,76 | 51,56 | 184,23 | 1341,82 | |
| | итого за 10 дней | 15365 | 377 | 452,15 | 1721,33 | 12512,29 | |
| | в среднем в день на 1 ребёнка | 1536,5 | 37,7 | 45,21 | 172,13 | 1251,23 | |

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