



Примерное двухнедельное меню
для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года

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	150	4,4	4,4	27,4	166	194
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	410	12,0	9,2	58,1	363	
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	50	0,5	7,6	5,1	91	244
	Суп с клёцками	180	3,7	4,6	17,2	125	323
	Фрикадельки мясные с соусом томатным	70	7,7	8,1	4	120	288
	Изделия макаронные отварные	130	4,3	3,4	25,9	151	256
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	670	20,9	24,7	84,3	643	
Полдник	Печенье сахарное	60	4,5	7,1	44,6	260	265
	Отвар шиповника	190	0,4	0,2	18,8	78	334
	Всего полдник	250	4,9	7,3	63,4	338	
Итого за день		1430	40,8	43,7	215,8	1418	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 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	150	3,9	4,4	22,9	147	196
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	11,5	9,4	43	303	
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»	50	0,6	2,6	2,4	35	247
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	180	5,9	2,3	14,8	103	291
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Компот из вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	620	13,4	13,2	70,4	453	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1	0	18,2	77	236
	Всего полдник	250	4	4,2	39,1	210	
	Итого за день	1370	29,3	27,2	162,3	1010	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 3.

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 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая	180	5	5,3	28,1	180	335
	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	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	7,5	12,9	48	339	
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	50	0,6	0	3,6	17	228
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	180	2,6	4,3	11,8	96	308
	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	180	0	0	9	36	222
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	680	25,1	29,2	76	659	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Какао на молоке	180	2,6	2,8	18,4	109	238
	Всего полдник	260	14,3	10	38	299	
	Итого за день	1440	49,9	54,6	172	1371	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 4.

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 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	3,7	4,5	18	127	208
	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	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	6,2	12,1	37,9	286	
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»	50	0,7	3	2,8	42	280
	Суп картофельный с пшеном	180	1,6	4,4	10,1	86	300
	Гуляш из мяса птицы	70	10,5	3,2	3,3	84	307
	Гречка отварная рассыпчатая	130	5,4	4,2	26,7	167	259
	Компот из сухофруктов	180	0	0	9	36	241
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	670	22,9	15,8	74,9	535	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кофейный напиток злаковый на молоке	180	2,4	2,8	18,3	108	333
	Всего полдник	260	7,8	9,1	50,8	316	
	Итого за день	1430	37,3	37,4	173,4	1181	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 5.

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 5 Пятница							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая	180	4,1	5,8	24,4	166	336
	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	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	6,6	13,4	44,3	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 из свежих помидоров и огурцов	50	0,4	2,8	1,6	33	313
	Суп картофельный с фасолью	180	2,8	3,9	11,1	91	320
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	670	21,6	14,5	79,3	534	
Полдник	Печенье сахарное	60	4,5	7,1	44,6	260	265
	Кисель фруктовый	190	0,2	0	20,4	83	332
	Всего полдник	250	4,7	7,1	65	343	
	Итого за день	1420	35,9	37,5	198,6	1276	

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 3-7 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	180	5	5,3	28,1	180	335
	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	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	7,5	12,9	48	339	
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	50	0,6	0	3,6	17	228
	Суп картофельный с рисом	180	1,1	4,3	9,2	80	284
	Биточек куриный	80	12	19,1	3,8	235	102
	Гречка отварная рассыпчатая	130	5,4	4,2	26,7	167	259
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	680	23,8	28,6	75,4	655	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Всего полдник	260	12,1	7,4	37,4	264	
	Итого за день	1440	43,8	49,3	170,6	1302	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 7.

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 9 Вторник							
Завтрак	Каша молочная пшённая жидкая	150	5,1	5	27,4	175	202
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	12,7	10	47,5	331	
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»	50	0,6	2,6	2,4	35	247
	Суп картофельный с вермишелью и мясом кур	180	5,9	2,3	14,8	103	291
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Компот из вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	620	13,4	13,2	70,4	453	
Полдник	Пирожок печёный с конфитюром	50	3	4,2	20,9	133	340
	Какао на молоке	200	2,8	3	20,7	121	239
	Всего полдник	250	5,8	7,2	41,6	254	
	Итого за день	1370	34,9	32,9	169,5	1112	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 8.

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 10 Среда							
Завтрак	Каша молочная овсяная жидкая	150	4,3	5,6	19,1	144	204
	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	9,8	10,7	68,7	411	
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	50	0,5	7,6	5,1	91	244
	Борщ со свежей капустой, картофелем и фасолью	180	2,6	4,3	11,8	96	308
	Фрикассе из курицы	70	12,9	2,1	1,9	78	337
	Изделия макаронные отварные	130	4,3	3,4	25,9	151	256
	Компот из сухофруктов	180	0	0	9	36	241
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	670	25	18,4	76,7	572	
Полдник	Чай с молоком и сахаром	200	1,1	1,2	11,9	63	255
	Блинчик с творогом	50	5,1	4,4	10,9	104	274
	Всего полдник	250	6,2	5,6	22,8	167	
Итого за день		1420	41,4	35,1	178	1194	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.01.2026 года.

Страница 9.

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 11 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с вермишелью	180	3,7	4,5	18	127	208
	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	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	6,2	12,1	37,9	286	
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	50	0,4	2,8	1,6	33	313
	Суп картофельный с горохом	180	3,8	4,0	13,4	105	318
	Плов куриный	150	11,2	8,3	22,1	208	326
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	620	20,5	16,3	77,9	540	
Полдник	Вафли с начинкой	60	2,4	15,6	37,8	301	331
	Фиточай каркаде с сахаром	190	0	0	9,5	38	223
	Всего полдник	250	2,4	15,6	47,3	339	
	Итого за день	1370	32,1	46,5	173,1	1239	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 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	150	4,1	4,4	28,9	172	206
	Яйцо куриное, сваренное вкрутую	40	5,1	4,6	0,3	63	229
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Всего завтрак	400	11,7	9,4	49	328	
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	50	0,8	2,5	4,8	45	315
	Суп картофельный с фрикадельками	180	7,6	11,2	13,4	185	304
	Рыба (филе) в тесте запечённая	70	10,6	3,7	8,0	108	328
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	30	2,5	0,4	10,8	57	210
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,6	12,2	63	212
	Всего обед	670	26,4	21,3	76,1	602	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267
	Всего полдник	260	5,6	6,3	51,7	286	
	Итого за день	1430	44,1	37,4	186,6	1260	

Неделя 2 день 13 Суббота – выходной день в детском саду

Неделя 2 день 14 Воскресенье – выходной день в детском саду