



**Примерное двухнедельное меню**  
для детей детского сада возрастной группы 1-3лет 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
<b>Неделя 1 день 1 Понедельник</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,9</b>	<b>8,6</b>	<b>51,1</b>	<b>325</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>540</b>	<b>16,5</b>	<b>17,9</b>	<b>19,2</b>	<b>506</b>	
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,4</b>	<b>4,9</b>	<b>46,1</b>	<b>242</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>33,8</b>	<b>33,9</b>	<b>126,4</b>	<b>1147</b>	

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

Страница 2.

Приём пищи 1	Наименование блюда 2	Вес блюда, грамм 3	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал 7	№ Рецептуры 8
			белки 4	жиры 5	углеводы 6		
<b>Неделя 1 день 2 Вторник</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,5</b>	<b>8,8</b>	<b>37,2</b>	<b>269</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>510</b>	<b>11,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,2</b>	<b>379</b>	
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
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>3,8</b>	<b>4,2</b>	<b>34,5</b>	<b>191</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1165</b>	<b>25,9</b>	<b>24,3</b>	<b>140,7</b>	<b>883</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 3 Среда</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>365</b>	<b>6,1</b>	<b>12</b>	<b>41,3</b>	<b>298</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>590</b>	<b>23,7</b>	<b>28,5</b>	<b>67,7</b>	<b>612</b>	
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
	<b>Всего полдник</b>	<b>230</b>	<b>13,9</b>	<b>9,6</b>	<b>35,3</b>	<b>283</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1285</b>	<b>46,7</b>	<b>52,6</b>	<b>154,3</b>	<b>1267</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 4 Четверг</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5,1</b>	<b>11,4</b>	<b>33,2</b>	<b>256</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>540</b>	<b>18,4</b>	<b>12,1</b>	<b>62,1</b>	<b>430</b>	
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
	<b>Всего полдник</b>	<b>240</b>	<b>7,6</b>	<b>8,8</b>	<b>48,3</b>	<b>302</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1245</b>	<b>31,5</b>	<b>32,7</b>	<b>153,4</b>	<b>1032</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 1 день 5 Пятница</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>350</b>	<b>5,5</b>	<b>12,4</b>	<b>37,9</b>	<b>285</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>570</b>	<b>19,8</b>	<b>12,5</b>	<b>68,8</b>	<b>465</b>	
Полдник	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Кисель фруктовый	180	0,2	0	19,2	78	267
	<b>Всего полдник</b>	<b>220</b>	<b>3,2</b>	<b>4,7</b>	<b>49</b>	<b>252</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>31,5</b>	<b>32,1</b>	<b>165,7</b>	<b>1076</b>	

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
<b>Неделя 2 день 8 Понедельник</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>365</b>	<b>6,1</b>	<b>12</b>	<b>41,3</b>	<b>298</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>570</b>	<b>22</b>	<b>26,8</b>	<b>63,5</b>	<b>581</b>	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Отвар шиповника	160	0,4	0,2	16,3	68	341
	<b>Всего полдник</b>	<b>240</b>	<b>12,1</b>	<b>7,4</b>	<b>35,9</b>	<b>258</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1275</b>	<b>40,6</b>	<b>46,6</b>	<b>150,5</b>	<b>1181</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 9 Вторник</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>355</b>	<b>11,5</b>	<b>9,4</b>	<b>41</b>	<b>294</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>510</b>	<b>11,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,2</b>	<b>379</b>	
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
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,2</b>	<b>6,6</b>	<b>36,6</b>	<b>226</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1165</b>	<b>30,9</b>	<b>29,4</b>	<b>146,8</b>	<b>973</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 10 Среда</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>355</b>	<b>8,7</b>	<b>9,9</b>	<b>63,4</b>	<b>378</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>540</b>	<b>19,3</b>	<b>13,4</b>	<b>63,5</b>	<b>451</b>	
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
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>5,3</b>	<b>19,8</b>	<b>151</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1195</b>	<b>34,3</b>	<b>29</b>	<b>156,5</b>	<b>1024</b>	

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			Энергетическая ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Неделя 2 день 11 Четверг</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>365</b>	<b>5,1</b>	<b>11,4</b>	<b>33,2</b>	<b>256</b>	
2-й завтрак	Продукт кисломолочный «Снежок»	100	3,0	2,5	10,0	74	270
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>3,0</b>	<b>2,5</b>	<b>10,0</b>	<b>74</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>520</b>	<b>17,5</b>	<b>13,7</b>	<b>66,7</b>	<b>458</b>	
Полдник	Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330
	Фиточай каркаде с сахаром	160	0	0	8	32	221
	<b>Всего полдник</b>	<b>200</b>	<b>1,6</b>	<b>10,4</b>	<b>33,2</b>	<b>233</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1185</b>	<b>27,2</b>	<b>38</b>	<b>143,1</b>	<b>1021</b>	

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
<b>Неделя 2 день 12 Пятница</b>							
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
	<b>Всего завтрак</b>	<b>355</b>	<b>10,7</b>	<b>8,8</b>	<b>42,3</b>	<b>291</b>	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	230
	<b>Всего 2-й завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44</b>	
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
	<b>Всего обед</b>	<b>560</b>	<b>24,5</b>	<b>18,6</b>	<b>63,5</b>	<b>519</b>	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель фруктовый	150	0,2	0	15,7	64	266
	<b>Всего полдник</b>	<b>230</b>	<b>5,6</b>	<b>6,3</b>	<b>48,2</b>	<b>272</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1245</b>	<b>41,2</b>	<b>34,1</b>	<b>163,8</b>	<b>1126</b>	

Неделя 2 день 13 Суббота – выходной день в детском саду

Неделя 2 день 14 Воскресенье – выходной день в детском саду

