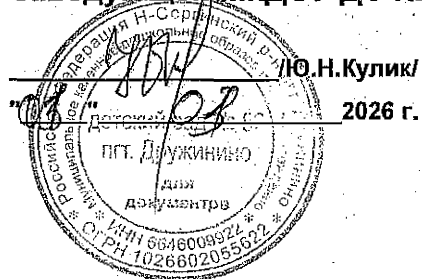


СОГЛАСОВАНО

Заведующей МКДОУ ДС № 52 пгт. Дружинино



УТВЕРЖДАЮ

ИП Ефремова О.В.



**Примерное цикличное 20-дневное меню  
(весенне-летнее)  
для организации питания детей от 1,5-3 лет,  
посещающих муниципальное казенное  
дошкольное образовательное учреждение детский сад №52  
пгт. Дружинино  
с 10,5 часовым пребыванием детей  
на 2026 год.**

Использованы:

Сборника технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2016. – 640 с

Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенков, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1 День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с м/с	140	4,45	5,03	26,88	101,2	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
	Яйцо отварное	40	5,10	4,80	0,30	63	337/2004
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	15,87	14,85	44,82	346,21	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,49	2,03	3,29	33,27	проц
	Суп картофельный с бобовыми, мясом отв: и гренками	155	5,20	4,50	10,90	112,2	87/2/16
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	4,00	5,70	5,00	101,1	12/2/2011
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	8/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	14,54	15,39	76,66	534,39	
ПОЛДНИК	Пирожки-печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	3,90	3,05	11,50	127,15	17/2/2
	Кисломолочные продукты	180	5,13	4,50	7,20	90	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,03	7,55	18,7	217,15	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1345	42,64	37,79	150,48	1183,08	
<b>Неделя 1 День 2</b>							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с м/с	140	0,88	2,89	26,25	85,05	14/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/15
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	3,34	7,78	42,91	241,2
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	336
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Салат из моркови с растительным маслом	30	0,36	1,56	3,48	30,18	10/3
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	155	1,70	3,90	9,70	112,8	2/2
	Рыба, запеченная в соусе сметанном	60	7,20	5,00	12,40	102	266/2016
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/18
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	14,52	14,19	66,46	464,85	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,48	229/2016
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/19
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,29	5,64	39,15	215,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	26,55	28,01	158,32	968,43	

## Неделя 1 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63	337/2004
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		405	10,94	14,87	48,16	285,31	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатый	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/2016
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	6/2
	Рагу из отварного мяса говядины	180	13,20	12,30	22,00	186,7	6/8/2014
	Напиток клубничный	150	0,08	0,03	12,50	48,7	762/2022
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	19,53	20,47	64,44	437,54	
ПОЛДНИК	Манник	50	1,21	4,74	28,23	114,5	421/2019
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,08	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	6,67	9,61	37,29	210,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1315	40,34	44,95	160,28	1018,98	

## Неделя 2 День 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	4,90	5,25	17,50	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,03	8,67	44,34	281	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,49	2,03	3,29	33,27	пром.
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Печень по-строгановски	60	8,10	9,26	18,30	89,72	9/8
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	304
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	16,49	17,37	92,48	492,91	
ПОЛДНИК	Лапшевник	130	2,10	4,40	17,60	108,7	394/2022
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	3,458	4,58	34,38	189,83	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	31,176	30,62	181,8	1049,07	

## Неделя 2 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рис)	150	6,00	9,00	16,00	149,8	38/2
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	7,92	12,37	49,52	311,99	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с солеными огурцами и зел.горошком	30	0,50	1,90	2,80	29,9	42/20
	Борщ из св.капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Котлета мясная	60	7,31	12,34	5,40	123,73	41/8
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		550	15,03	21,57	62,33	538,87	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с мясом, рисом	50	8,00	4,30	17,60	183,06	437/216
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,036	4,3	26,58	224,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1250	31,386	38,64	148,23	1122,25	

## Неделя 2 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	16/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,7	10,6	48,84	248,17	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	30	0,28	1,82	0,91	21,18	24/20/6
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	160	2,42	2,83	7,50	94,17	9/2
	Рыба, запеченная в омлете	70	3,00	4,10	28,70	68,8	382/20/4
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,62	111,16	3/3
	Кисель плодово-ягодный	150	0,00	0,00	8,98	34,11	19/6
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	10,96	12,48	77,99	404,02	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ.молоком	150	5,00	6,67	14,30	177,92	21/5
	Чай с лимоном	180	0,27	0,00	9,09	35,1	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,59	6,65	30,99	252,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1420	30,45	29,93	168,22	990,34	

## Неделя 3 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	3,38	5,38	31,20	66,16	15/4
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	19/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	5,12	10,18	55,6	220,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из моркови с изюмом и растит. маслом	30	0,36	0,62	9,00	43,8	1/2003
	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом отв.	155	2,50	3,17	11,33	101,67	18/2
	Шницель мясной	60	7,31	12,34	5,40	123,73	4/18
	Капуста тушеная	110	2,27	3,55	10,32	82,58	8/3
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		545	15,17	20,1	73,73	518,18	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,48	229/20/6
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		330	8,06	5,64	39,04	221,61	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1390	31,546	35,92	178,77	1045,16	

## Неделя 3 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Запеканка из творога с морковью и сгущ. молоком	150	6,00	9,00	16,00	149,8	20/5
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		370	12,32	14,22	33,64	331,81	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из отв. картофеля, кукурузы и репчатого лука с маслом растит.	30	0,60	2,10	4,10	37,6	27/1/2/11
	Борщ из св. капусты с мясом отв. и сметаной	160	2,42	4,17	10,92	127,5	2/2
	Гуляш из отварного мяса говядины	80	4,00	5,70	5,00	101,1	128/2/11
	Рис отварной	110	2,71	2,49	28,31	129,07	304
	Чай с лимоном	150	0,24	0,00	8,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	12,64	14,88	70,69	501,07	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	436/20/16
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	385-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	9,26	7,97	27,89	213,09	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1270	34,59	37,47	142,02	1092,97	

## Неделя 4 День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с м/с	140	4,90	5,25	17,50	108,5	11/4
	Бутерброд с маслом	40	1,38	2,02	14,62	105,49	8/13
	Чай с молоком	180	1,26	1,44	11,16	58,97	413/20/6
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	7,54	8,71	43,28	272,96	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат из отварной свеклы с растительным маслом	30	0,33	1,55	2,40	29,01	20/1
	Рассольник Ленинградский с мясом отв. и сметаной	155	2,00	2,50	7,50	88,3	9/2
	Запеканка картофельная с рыбой	180	9,35	6,79	25,50	170,3	11/23
	Напиток из яблок	150	0,09	0,00	23,40	91,8	20/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	14,41	11,26	73,08	454,01	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	50	3,80	3,10	18,83	116,79	458/20/6
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	8,98	41,33	10/10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	3,836	3,1	27,81	158,12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1245	26,186	23,47	153,97	932,09	

## Неделя 4 День 3

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом	130	6,70	5,46	22,46	140,77	229/20/6
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Кофейный напиток с молоком	180	0,54	1,35	18,90	56,7	18/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		350	11,81	10,63	46,79	312,47	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Суп-пюре из разных овощей с мясом отв. и гречками	155	2,67	4,00	9,83	84,17	39/2
	Зразы мясные в томатной заливке	65	7,00	5,80	17,40	144,2	11/33
	Макаронные изделия отварные	110	2,16	2,74	26,12	148,64	43/3
	Компот из сухофруктов	150	0,05	0,00	16,97	64,58	6/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14,52	12,96	84,6	516,19	
ПОЛДНИК	Кондитерское изделие (пряник)	40	0,40	4,00	23,65	102,77	пром.
	Кисломолочные продукты	180	5,13	4,50	7,20	90	4
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5,53	8,5	30,85	192,77	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	35,06	32,09	172,63	1106,76	

## Неделя 4 День 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Суп молочный с лапшой	150	3,45	3,12	11,28	87,12	37/2
	Бутерброд с маслом и повидлом	45	1,20	3,45	5,50	97,18	7/13
	Какао с молоком	180	1,75	1,40	12,22	67,01	16/10
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		375	6,4	7,97	29	251,31	
ЗАВТРАК 2	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	30	0,40	1,56	2,58	25,98	19/2003
	Щи из свежей капусты с мясом отв. и сметаной	160	3,61	7,72	15,66	127,54	6/2
	Биточки (котлеты) из мяса кур	60	6,00	2,38	16,10	101,13	15/9
	Рис отварной	110	2,71	2,49	29,31	129,07	30/4
	Чай черный с сахаром	180	0,04	0,00	6,98	41,33	10/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,6	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,396	14,57	85,91	499,65	
ПОЛДНИК	Пудинг творожно-манный с яблоками и сгущ.молоком	150	5,00	6,67	14,30	211,3	21/5
	Чай с лимоном	180	0,24	0,00	6,08	31,2	11/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	6,56	6,85	29,98	282,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	28,756	29,79	154,69	1080,26	

## Неделя 4 День 5

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузно-рисовая с/м	140	4,84	7,52	21,15	111,71	17/4
	Бутерброд с сыром	40	4,57	3,82	5,42	115	6/13
	Чай с молоком	180	1,28	1,44	11,16	58,97	413/2016
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	10,67	12,78	37,73	285,68	
ЗАВТРАК 2	Сок	150	3,20	0,00	10,40	85,33	3
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	3,2	0	10,4	85,33	
ОБЕД	Салат из помидор с луком	30	0,24	1,20	1,56	19,3	25/2016
	Свекольник с мясом отв. и сметаной	160	1,38	3,91	9,61	154,77	5/2
	Фрикадельки мясные тушеные в соусе	65	7,10	15,49	9,54	137,46	23/6
	Картофельное пюре	110	2,62	3,31	17,82	111,16	3/3
	Напиток из шиповника	150	0,00	0,00	2,81	34,5	15/10
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,18	7,60	39,8	1
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	2
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	13,98	24,33	55,42	531,79	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с капустой, яйцом	50	2,62	1,15	37,52	110,3	437
	Молоко кипяченое	180	5,46	4,87	9,06	96,3	395-1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	8,08	6,02	46,58	206,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1295	35,93	43,13	150,13	1109,4	