

СОГЛАСОВАНО.
МКДОУ «Чернышевский дет. сад «Солнышко №1»»
/Захарченко С.В./
01.06.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ.
Индивидуальный предприниматель
Я.С. Юмагулова
01.06.2026 г.

Примерное двухнедельное меню

для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 года
время пребывания детей в детском саду: с 7.30 до 18.00 час (10,5 час) с понедельника по пятницу, суббота и воскресенье выходные дни

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 овсяная жидкая	170	4,8	6,3	21	160	351
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	9,2	11,5	57,4	370	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	270
	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
	Суп картофельный с рисом	180	1,3	4,3	9,2	80	284
	Биточек куриный с подливой (80/20)	100	12,2	20,8	5,4	258	356
	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	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	690	22,1	37	73,9	715	
Полдник	Блинчики с варёной стужёной	80	3	8,6	28,7	204	273
	Чай с молоком и сахаром	180	1	1,1	11,7	60	350
	Всего полдник	260	4	9,7	40,4	264	
	Итого за день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	

Примерное двухнедельное меню для детей детской группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 рисовая жидкая	170	4	5,4	23,1	157	352
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	8,4	10,6	59,5	367	
2-й завтрак	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Фиточай каркаде с сахаром	180	0	0	9	36	222
	Всего 2-й завтрак	220	3	4,7	38,8	210	
Обед	Салат из отварной свёклы с яблоком	50	0,5	5	6,3	73	346
	Суп картофельный с клецками	180	3,7	4,6	17,2	125	323
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	610	10,6	18	76,7	510	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель вишнёвый	180	0	0	17,2	69	367
	Всего полдник	260	5,4	6,3	49,7	277	
	Итого за день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 яичневая жидкая	170	4,3	5	25,1	163	353
	Булочка слобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	8,7	10,2	61,5	373	
2-й завтрак	Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330
	Компот из вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Всего 2-й завтрак	220	1,6	10,4	39,2	257	
Обед	Салат овощной Свежесть	50	0,7	3	2,8	42	280
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	2	6,2	11,3	109	361
	Гречка по-купечески	150	10,4	11,5	23,5	239	362
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	610	16,9	21,6	65,9	525	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Фиточай каркаде с сахаром	180	0	0	9	36	222
	Всего полдник	260	11,7	7,2	28,6	226	
	Итого за день	1490	38,9	49,4	195,2	1381	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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	170	3,5	4,3	17,9	124	354
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	7,9	9,5	54,3	334	
2-й завтрак	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Чай с молоком и сахаром	180	1	1,1	11,7	60	350
	Всего 2-й завтрак	220	4	5,8	41,5	234	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	2,5	4,8	45	315
	Суп картофельный с пшеном	180	1,6	4,4	10,1	86	300
	Филе рыбы запечённое	70	11,8	10,9	4,6	164	355
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Компот из сухофруктов	180	0	0	9	36	241
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	660	20,7	21,6	65,5	538	
Полдник	Блинчики с варёной сгущёнкой	80	3	8,6	28,7	204	273
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Всего полдник	260	3,4	8,8	46,5	278	
	Итого за день	1540	36	45,7	207,8	1384	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 манная жидкая	170	4,7	5	26,2	168	198
	Булочка слобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	9,1	10,2	62,6	378	
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	230
Обед							
	Салат из моркови и яблок	50	0,4	5,1	5,8	71	348
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,1	2,4	9,3	67	365
	Суп картофельный с горохом	180	3,8	4,0	13,4	105	318
	Плов куриный	150	10,2	12,4	22,1	240	326
	Кисель вишнёвый	180	0	0	17,2	69	367
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	630	20,3	24,8	87	651	
Полдник							
	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Всего полдник	260	5,8	6,5	50,3	282	
	Итого за день	1390	35,6	41,9	209,7	1355	

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 01.06.2026 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 овсяная жидкая	170	4,8	6,3	21	160	351
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	9,2	11,5	57,4	370	
2-й завтрак	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	270
	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
	Суп картофельный с рисом	180	1,3	4,3	9,2	80	284
	Биточек куриный с подливой (80/20)	100	12,2	20,8	5,4	258	356
	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	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	690	22,1	37	73,9	715	
Полдник	Блинчики с варёной сгущёнкой	80	3	8,6	28,7	204	273
	Чай с молоком и сахаром	180	1	1,1	11,7	60	350
	Всего полдник	260	4	9,7	40,4	264	
	Итого за день	1450	35,7	58,6	181,5	1393	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 рисовая жидкая	170	4	5,4	23,1	157	352
	Булочка слобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	8,4	10,6	59,5	367	
2-й завтрак	Печенье сахарное	40	3	4,7	29,8	174	264
	Фиточай каркаде с сахаром	180	0	0	9	36	222
	Всего 2-й завтрак	220	3	4,7	38,8	210	
Обед	Салат из отварной свёклы с яблоком	50	0,5	5	6,3	73	346
	Суп картофельный с клёцками	180	3,7	4,6	17,2	125	323
	Рагу из овощей	150	2,2	7,3	16,2	139	299
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	610	10,6	18	76,7	510	
Полдник	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Кисель вишнёвый	180	0	0	17,2	69	367
	Всего полдник	260	5,4	6,3	49,7	277	
	Итого за день	1490	27,4	39,6	224,7	1364	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 яичная жидкая	170	4,3	5	25,1	163	353
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Чай чёрный с сахаром	180	0	0	9	36	214
	Всего завтрак	400	8,7	10,2	61,5	373	
2-й завтрак	Вафли с начинкой	40	1,6	10,4	25,2	201	330
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Всего 2-й завтрак	220	2	10,6	43	275	
Обед	Салат овощной Свежесть	50	0,7	3	2,8	42	280
	Борщ со свежей капустой и картофелем	180	2	6,2	11,3	109	361
	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 вишни сушеной	180	0	0	14	56	272
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	660	23,7	15,6	75,1	535	
Полдник	Сырники из творога	80	11,7	7,2	19,6	190	248
	Чай чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Всего полдник	260	11,7	7,2	28,7	226	
	Итого за день	1540	46,1	43,6	208,3	1409	

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 года.

Страница 9.

Приём пищи	1	2	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
					белки	жиры	углеводы		
	3	4	5	6	7	8			
Неделя 2 день 11 Четверг									
Завтрак									
	170	3,5	4,3	17,9	124	354			
	50	4,4	5,2	27,4	174	269			
	180	0	0	9	36	214			
	400	7,9	9,5	54,3	334				
2-й завтрак									
	40	3	4,7	29,8	174	264			
	180	0	0	9,1	36	226			
	220	3	4,7	38,9	210				
Обед									
	50	0,8	2,5	4,8	45	315			
	20	2,1	2,4	9,3	67	365			
	180	3,8	4,0	13,4	105	318			
	150	10,2	12,4	22,1	208	326			
	180	0	0	9	36	241			
	25	2	0,4	9	47	209			
	25	1,8	0,5	10,2	52	211			
	630	20,7	22,2	77,8	560				
Полдник									
	80	3	8,6	28,7	204	273			
	180	1	1,1	11,7	60	350			
	260	4	9,7	40,4	264				
Итого за день	1510	35,6	46,1	211,4	1368				

Примерное двухнедельное меню для детей детского сада возрастной группы 3-7 лет с 01.06.2026 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 манная жидкая	170	4,7	5	26,2	168	198
	Булочка сдобная	50	4,4	5,2	27,4	174	269
	Какао на молоке	180	2,6	2,8	18,4	109	238
	Всего завтрак	400	11,7	13	72	451	
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 моркови и яблок	50	0,4	5,1	5,8	71	348
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	2,2	4,3	15,2	108	366
	Филе рыбы запечённое	70	11,8	10,9	4,6	164	355
	Пюре картофельное	130	2,7	2,9	17,8	108	263
	Фиточай каркаде с сахаром	180	0	0	9	36	222
	Хлеб пшеничный в/с	25	2	0,4	9	47	209
	Хлеб ржаной	25	1,8	0,5	10,2	52	211
	Всего обед	660	20,9	24,1	71,6	586	
Полдник							
	Оладьи	80	5,4	6,3	32,5	208	250
	Отвар шиповника	180	0,4	0,2	17,8	74	327
	Всего полдник	260	5,8	6,5	50,3	282	
	Итого за день	1420	38,8	44	203,7	1363	
Неделя 2 день 13 Суббота – выходной день в детском саду							
Неделя 2 день 14 Воскресенье – выходной день в детском саду							