СОГЛАСОВАНО.
МКОУ «Нижнегнутовская СШ»

/Гладкова Т.А. /
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

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетичценность, 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 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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 каркадэ 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 1 день 3 Среда							
Завтрак	Каша молочная ячневая 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
	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 каркадэ 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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 сдобная	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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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 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 каркадэ 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 10 Среда							
Завтрак	Каша молочная ячневая 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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич ценность, Ккал	№ Рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
1	2	3	4	5	6	7	8
Неделя 2 день 11 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 чёрный с лимоном и сахаром	180	0	0	9,1	36	226
	Всего 2-й завтрак	**220**	**3**	**4,7**	**38,9**	**210**	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	50	0,8	2,5	4,8	45	315
	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	208	326
	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	**630**	**20,7**	**22,2**	**77,8**	**560**	
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	**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.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда, грамм	Пищевые вещества, грамм			Энергетич 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 каркадэ 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							