

Утверждено
приказом заведующего
МБДОУ детского сада №2 «Светлячок»
28 августа 2026 года № 31

**Примерное
десятидневное меню для детей
с 3х до 7 лет
на 2026 – 2027 учебный год**

г. Княгинино
2026

МУНИЦИПАЛЬНО
Е БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬН
ОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД №
2 "СВЕТЛЯЧОК"

Подписано цифровой
подписью:
МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 2 "СВЕТЛЯЧОК"
Дата: 2026.09.07 14:15:54
+03'00'

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	ЛАПША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,0	5,6	22	141,6	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	12,2	90	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	35/7	2,7	0,5	16,7	82	№3
			0	5	0	45,4	№6
	Итого за завтрак:	422	11,8	14,3	50,9	359	
II Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ	60	0,85	3,65	5	56,34	№33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	200/10	7,4	4,7	32	198,7	№81 №49
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА /печень по-строгановски	70	9,0	7,1	2,3	109,4	№277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	5,7	4,82	27,5	180,34	№67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0,0	16,8	68,4	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	680	27,4	21	107	731	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ/ ФРУКТ	60	0,75	0,06	7	31,4	№41
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ (сдоба обыкновенная)	60	4,7	7,7	34	223,7	№ 288
	МОЛОКО	180	4,7	5	7,7	94,6	№385
	Итого за полдник:	300	10,15	12,8	48,7	349,7	
Итого за 1 день:		1527	50	48	218	1488	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7	10	25	222	№66
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	12,2	85	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	30/12	2	0,4	14,3	68,8	№147
			2,7	3,5	0	40,8	№7
	Итого за завтрак:	422	14,5	16,7	51,5	416,6	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	170	0,63	0,63	15,7	74,7	№ 368
	Итого за 2 завтрак:	170	0,63	0,63	16,7	74,7	№ 368
Обед	СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	1,72	16,9	114,24	№45
	КАПУСТА ТУШЁННАЯ С ПТИЦЕЙ	150	9,5	9,8	13	196,4	№132
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	180	0,27	0	34,7	141,7	№436
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	590	18,9	12,2	88,5	569,8	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (запеканка творожная) с повидлом	100/20	14,73	9,94	18,93	224	№236
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	8,4	24	№392
	Итого за полдник:	300	16,3	11,64	38,5	313,7	
Итого за 2 день:		1482	49	45	184	1375	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	5,78	10	27,7	223,18	№12
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0	10,2	41,0	№393
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/7	2	0,4	14,3	68,8	№147
			0	5	0	45,4	№6
	Итого за завтрак:	417	7,9	15,4	52,2	378,4	
II Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ /	70	0,98	3,5	6	60,13	№20
	ИКРА КАБАЧКОВАЯ	60	1,2	5,4	5,1	73,8	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и мясом	200	8,2	4,5	15,2	134	№82
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	70	11,8	3,8	6,8	108,6	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,4	4,3	18,3	128,8	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	15,5	64,3	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	720	28,3	17	85,7	613,7	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1/40	4,8	4	0,2	56	№213
	КИСЕЛЬ	180	0,09	0	18,5	74,5	ТТК
	ЗЕФИР	48	0,48	0	39,12	148,8	ТТК
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	283	6,4	4,2	65,2	313,7	
Итого за 5 день:		1545	43	36,6	214	1354	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	7,3	12,6	33,8	278	№70
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,2	2,8	13,6	92,4	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	30/12	2	0,4	14,3	68,8	№15
			2,7	3,5	0	40,8	№7
	Итого за завтрак:	422	15,2	19,3	61,7	480	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	170	0,63	0,63	15,7	74,4	№368
	Итого за 2 завтрак:	170	0,63	0,63	16,7	74,4	№368
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,4	0,1	1	6,5	ТТК
	РАССОЛЬНИК «ЛЕНИНГРАДСКИЙ» с мясом и сметаной	200/10	6,7	7	12,8	140,6	№76
	БИТОЧКИ рубленые	70	11	8,2	11,2	162,2	№282
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ с маслом	120	3,8	3,4	25,8	149	№204-205
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0	20,2	102	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	700	26,3	19,4	94,9	677,8	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК/-	60	0,75	0,06	7	31,4	№40
	ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	70	9,2	5,48	19,18	202	№410
	КЕФИР	180	4,4	5,6	7,4	97,6	№386
	Итого за полдник:	310	14,4	11,1	33,6	331	
Итого за 4 день:		1668	57	50	207	1563	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,35	0,12	6,75	32,9	№16
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	100	8,82	16,98	1,7	195,38	№215
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	8,4	24	№392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/7	2	0,4	14,3	68,8	№147
0			5	0	45,4	№14	
	Итого за завтрак:	377	12,7	25,5	31,2	366,5	
II Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	4,1	4,2	45	№4
	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ, МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200/6	7,8	5,7	10,6	124,9	ТТК
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЁНЫЕ	70	11,3	4	7,14	110,46	№255
	КАРТОФЕЛЬ, ЗАПЕЧЁННЫЙ В СМЕТАНЕ	120	2,8	3,8	10,2	125,99	№53
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	15,5	64,3	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	696	27	18,5	71,5	588,2	
Полдник	ПИРОЖОК ПЕЧЁНЫЙ С ПОВИДЛОМ/ВЫПЕЧКА	70	4,8	6,93	20,64	174,4	№454
	МОЛОКО	180	4,7	5	7,7	94,6	№385
	МАРМЕЛАД (кондитерские изделия)	42	0,05	-	33,3	134,4	ТТК
	Итого за полдник:	292	9,55	11,9	61,6	403	
Итого за 3 день:		1490	50	56	175,3	1406	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	200	6,32	10,18	26,34	223,16	№68
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	8,4	24	№394
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/7	2	0,4	14,3	68,8	№147
			0	5	0	45,4	№6
	Итого за завтрак:	417	8,5	15,6	49	361,4	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	170	0,63	0,63	15,7	74,4	№ 368
	Итого за 2 завтрак:	170	0,63	0,63	15,7	74,4	№ 368
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ / ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	70 70	0,98 1,6	3,5 3,2	6 8,5	60,13 70	№ 20 54
	БОРЩ СКАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200/8	6,3	7,1	10	127,5	№ 57
	ПЛОВ	120	3,57	6	0,33	188,8	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,36	0	20,2	102	№ 376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	12	60	№ 148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№ 147
	Итого за обед:	708	21,5	22,7	68,3	701,5	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ / -	60	0,57	3,1	4,7	49,1	40
	ВАТРУШКА С повидлом/ ВЫПЕЧКА	80	5,1	3,4	50,4	253	№458
	МОЛОКО	180	4,7	5	7,7	94,6	№385
	Итого за полдник:	320	10,4	11,5	62,8	396,7	
Итого за бдень:		1615	41	50	195,8	1534	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	ЛАПША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	6,0	5,6	22	141,6	№93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	12,2	85	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	30/12	2	0,4	14,3	69	№15
			2,7	3,5	0	41	№7
	Итого за завтрак:	422	13,5	12,3	48,5	336,6	
II Завтрак	ЙОГУРТ	120	3,5	3,6	5	78	№ 251
	Итого за 2 завтрак:	120	2,8	3,6	5	78	№ 401
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ/ТОМАТ СВЕЖИЙ	60	0,9	4,1	4,2	45	№4
	СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	200	5,1	1,72	16,9	114,24	№45
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	70	10,5	9,5	7,1	169,8	№312
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,4	4,3	18,3	128,8	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	15,5	64,3	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	710	24,1	20,5	85,9	639,6	
Полдник	ПУДИНГ ТВОРОЖНО – ЯБЛОЧНЫЙ со сгущёнкой	120/20	17,5	13,2	26,5	294,8	№349
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ с САХАРОМ	180	0,1	0	8,4	24	№392
	Итого за полдник:	320	19	14,9	46	384,5	
Итого за 7 день:		1552	60	51	185	1439	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ (гречка)	200	7	10,4	25	222	№66
	КАКАО С МОЛОКОМ	180	3,1	3,2	12,2	90	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/7	2	0,4	14,3	68,8	№147
			0	5	0	45,4	№6
	Итого за завтрак:	417	12,1	19	52,5	426,2	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	170	0,63	0,63	15,7	74,7	№ 368
	Итого за 2 завтрак:	170	0,63	0,63	16,7	74,7	№ 368
Обед	СЕЛЬДЬ /ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	60	4,38	4,3	0	55,9	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200	7,8	5,4	13,6	134,2	№83
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	150	7,96	8,15	14,55	182,8	№96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0	20,2	102	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	650	24,5	18,6	72,3	592,4	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1/40	4,8	4	0,2	56	№213
	СНЕЖОК	180	3,8	4,5	14,1	120	№ 386
	ПЕЧЕНЬЕ	30	2,9	3	31,5	164,3	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	265	13	12	53	375	
Итого за 8 день:		1502	50	49	194,5	1468	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые Вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	КАША ИЗ ОВСЯННЫХ ХЛОПЬЕВ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	200	6,7	11	22,64	216,44	№69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	2,8	2,8	12,2	85	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	30/12	2	0,4	14,3	68,8	№15
			2,7	3,5	0	40,8	№7
	Итого за завтрак:	422	14,2	17,7	49,1	411	
II Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ И МЯСОМ	200	10,4	5,5	14,6	149,5	№81
	КАПУСТА ТУШЁНАЯ С ПТИЦЕЙ	120	10	8,2	10,8	280	№336
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,18	0,18	15,5	64,3	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	560	24,6	14,6	54,8	611,3	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК/-	60	0,75	0,06	7	31,4	№40
	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (запеканка творожная) со сгущённым молоком	100/20	16	12,5	19,3	253,7	№ТТК
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,12	0	8,4	24	№392
	Итого за полдник:	360	18,3	14,3	45,9	374,8	
Итого за 9 день:		1467	57,7	46,6	160,8	1445	

День 10							
Завтрак	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЁНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	60	1,79	3,11	3,75	50,16	№10
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7	13,6	1,4	156,3	№215
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	180	0,12	0	10,2	41	№393
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	30/7	2	0,4	14,3	68,8	№147
			0	5	0	45,4	№6
	Итого за завтрак:	357	12,7	25,5	30	400,8	
II Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	ОГУРЕЦ СОЛЁНЫЙ (СВЕЖИЙ)	60	0,6	0,1	1,05	7,5	ТТК
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	200/8	7,7	5,4	7,1	107,8	№67
	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЁНЫЕ	70	11,3	4	7,14	110,46	№255
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	140	3,4	4,3	18,3	128,8	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	180	0,4	0	20,2	101,7	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,2	0,4	11,9	60	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,8	0,3	12	57,5	№147
	Итого за обед:	718	27,4	14,5	77,69	573,76	
Полдник	ВИНЕГРЕТ	60	0,92	4,06	5,63	61,68	№1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,09	0	18,5	74,5	№392
	ВАФЛИ	30	0,6	0,6	14,4	65,4	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	285	2,6	5	46	236	
Итого за 10день:		1485	43,3	45	164,7	1259	

	1527	50	48	218	1488
	1482	49	45	184	1375
	1490	50	56	175	1406
	1668	57	50	207	1563
	1545	43	37	214	1354
	1615	41	50	196	1534
	1552	60	51	185	1439
	1502	50	49	194	1468
*	1467	57,7	46.6	160,8	1341
*	1485	43,3	45	164,7	1259
факт	1533	50	48	190	1423
по санПин	1350	40,5	45	195,8	1350