

/Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №2 «Светлячок»

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

**Примерное
десятидневное меню для детей
с 1,5 до 3х лет
на 2026 – 2027 учебный год**

г. Княгинино

МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ
САД № 2 "СВЕТЛЯЧОК"

Подписано цифровой
подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД №
2 "СВЕТЛЯЧОК"
Дата: 2026.09.07 14:18:32
+03'00'

2026

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	ЛАПША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,5	4,1	12,8	106,2	№93
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,8	10,8	78,8	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	25/5	1,8	0,25	12	57,5	№147
			0	3,6	0	32,4	№6
	Итого за завтрак:	340	8,9	10,75	35,6	274,9	
2 Завтрак	СОК ПЛОДОВЫЙ	125	0,6	0	11	48	№399
	Итого за 2 завтрак:	125	0,6	0	11	48	№399
Обед	САЛАТ ИЗ СВЕЁКЛЫ	40	0,6	2,4	3,3	3,56	№33
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ, МЯСОМ И ГРЕНКАМИ	150/10	8	4,2	11	114,4	№81
	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА /печень по-строгановски	50	6,45	5,1	1,64	78,1	№277
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	100	2,33	3,18	8,51	104,99	№67
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3	0,0	20,8	84,8	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	530	23	16,3	77,4	519,6	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ/ ФРУКТ	40	0,5	0,04	4,6	20,9	№41
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ (ВЫПЕЧКА)	60	5	3,7	37,2	193	№288
	МОЛОКО	160	4,1	4,4	6,8	83,2	№385
	Итого за полдник:	260	9,6	8,1	48,6	297,1	
Итого за 1 день:		1255	42	35	170	1140	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,9	8,8	21,3	189	№66
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,5	10,8	75,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	25/8	1,8	0,25	12	57,5	№147
			1,8	2,3	0	27,2	№ 7
	Итого за завтрак:	343	12	13,9	44,1	349,2	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
	Итого за 2 завтрак:	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
Обед	СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	1,3	12,7	85,7	№45
	КАПУСТА ТУШЁНАЯ С ПТИЦЕЙ	120	7,6	7,7	10,4	157,1	№132
	НАПИТОК ЛИМОННЫЙ	150	0,2	0	28,9	118,1	№436
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	465	14,5	11	69	446	
Полдник	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА (запеченный) с молоком сгущённым	80/20	14,7	9,94	18,93	224	№236
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,99	20,05	№392
	Итого за полдник:	250	16,2	11,6	38	309,8	
Итого за 2 день:		1218	43	37	167	1175	

Прием пищи		Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры	
					Б	Ж	У			
День 4										
Завтрак	Прием пищи		КАША ПШЁННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	5,07	7,8	19,4	168,7	№70	
			ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	2,7	2,3	11,3	77		
День 3			БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	25/8	1,8	0,25	12	57,5	№147	
				1,8	2,3	0	27,2	№7		
II Завтрак	Завтрак		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	333	11,4	12,7	42,7	330,4	№68	
			ФРУКТ СВЕЖИЙ	40	0,9	0,08	4,5	21,9		
			ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	160	0,5	0,6	15,7	158,3	№215	№368
			ЧАЙ С САХАРОМ	130	0,6	0,6	15,7	70	№392	№368
					1,8	0,25	12	57,5	№147	
				0,4	0,07	0,7	5,4	ТТК		
	Обед		РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ с мясом и сметаной	150/5	4,21	19,6	23,5	199,4	№76	
			Итого за завтрак:	300	9,21	19,6	23,5	299,4		
	II Завтрак		БИТОСКИ ПЛОДОВЫЙ	60	0,6	7,8	9,1	138,1	№399	№282
			Итого за 2 завтрак:	105	3,68	3,01	17,63	148,3	№294-205	
			КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3	0	20,82	84,8	№376	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	0,6	1,8	2,8	30	№4	
	Обед		САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148	
			СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПНОЙ, МЯСОМ и сметаной	150/5	6,1	4,4	8,0	96	ТТК	
			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1,3	0,2	8,2	34,4	№147	
			КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЗАПЕЧЁННЫЕ	50	8,1	2,9	5,1	78,9	№255	
			Итого за обед:	550	20,2	16,1	75,3	527		
			КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЁННЫЙ В СМЕТАНЕ	85	4,6	4,1	23,3	153,3	№67	
	Полдник		САЛАТ ИЗ МОРКОВИ И ЯБЛОК	40	0,4	2,1	3,1	32,8	№41	
			КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,16	0,16	13,9	57,6	№372	
			ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	6,6	3,9	13,7	144,3	№410	
			ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	54	№148	
			КЕФИР	160	3,9	5	6,6	87	№386	
			Итого за полдник:	250	11	12	23,4	264	№147	
Итого за 4 день:			Итого за обед:	1293	45,7	40,9	69,7	1191		
	Полдник		НИРОЖКИ ПЕЧЁНЫЕ СДОБНЫЕ С ПОВИДЛОМ (ВЫПЕЧКА)	28	0,03	-	22,2	89,6	№454	
			МОЛОКО	50	2,6	2,4	28	144,4	№385	
			МАРМЕЛАД	160	4,1	4,4	6,8	83,2	ТТК	
			Итого за полдник:	238	6,7	6,8	57	317		
Итого за 3 день:				1188	42	35	161	1165		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	150	4,9	8,5	22,2	183,9	№12
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,1	0	9	36,3	№393
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	25/5	1,8	0,25	12	57,5	№147
			0	3,6	0	32,4	№6
	Итого за завтрак:	330	6,8	12,4	43,2	310,1	
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 / ИКРА КАБАЧКОВАЯ	50	0,7	2,5	4,3	43	№20
		40	0,8	4,2	3,4	54	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ и мясом	150	6,4	3,5	11,4	103,2	№82
	ШНИЦЕЛЬ РЫБНЫЙ НАТУРАЛЬНЫЙ	50	8,1	2,9	5,1	78,9	№258
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,84	16,4	109,8	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,16	0,16	13,9	57,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	565	20,9	15,1	66,7	477,9	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1/40	4,8	4	0,2	56	№213
	КИСЕЛЬ	150	0,07	0	15,4	61,9	№378
	ЗЕФИР (конфеты, пастила)	25	0,24	0	19,56	74,4	ТКК

	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	230	6,1	4	42,4	226,7	
Итого за 5 день:		1250	34	32	163	1063	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	КАША ИЗ ПШЕНА И РИСА МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ «ДРУЖБА»	150	4,74	7,6	19,8	167,4	№68
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,99	20,05	№392
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	25/5	1,8	0,25	12	57,5	№147
			0	3,6	0	32,4	№14
	Итого за завтрак:	330	6,64	11,5	43,1	277,4	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
	Итого за 2 завтрак:	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
Обед	САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ /	50	0,7	2,5	4,3	43	№20
	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ ИЛИ МОРКОВНАЯ	50	1,1	2,3	6,1	50	№54
	БОРЩ С КАПУСТОЙ, КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	150/6	4,7	5,3	7,2	95,3	№57
	ПЛОВ	120	3,57	6	0,33	188,8	№304
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,82	84,75	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	521	13,3	16,6	56,15	547,3	
Полдник	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ/ -	40	0,5	0,04	4,6	20,9	№40
	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,82	2,55	37,8	190	№458
	МОЛОКО	160	4,1	4,4	6,8	83,2	№385
	Итого за полдник:	260	8	7	45	273,2	

Итого за 6 день:		1271	28,5	35,7	160	1445	
-------------------------	--	-------------	-------------	-------------	------------	-------------	--

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	ЛАПША МОЛОЧНАЯ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	150	4,5	4,1	12,8	106,2	№93
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,5	10,8	75,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	25/8	1,8	0,25	12	57,5	№147
			1,8	2,3	0	27,2	№ 7
	Итого за завтрак:	343	10,6	9,2	35,6	266,4	
II Завтрак	ЙОГУРТ	120	3,5	3,6	5	78	№ 251
	Итого за 2 завтрак:	120	3,5	3,6	5	78	№ 251
Обед	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ/ТОМАТ СВЕЖИЙ	40	0,9	2,7	4,2	30	№4
	СУП С КЛЁЦКАМИ НА КУРИНОМ БУЛЬОНЕ	150	3,8	1,3	12,7	85,7	№45
	КНЕЛИ КУРИНЫЕ	50	7,5	6,8	5,1	121,3	№312
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,84	16,4	109,8	№321
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,16	0,16	13,9	57,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	555	17,7	15,3	69,7	489,9	
Полдник	ПУДИНГ ТВОРОЖНО _ ЯБЛОЧНЫЙ со сгущёнкой	100/20	14,6	9,3	22	245,6	№349
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ с сахаром	150	0,1	0	6,99	20,05	№392
	Итого за полдник:	270	16,1	11	40	331,4	
Итого за 7 день:		1288	48	39	150	1166	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (калл)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	КАША ГРЕЧНЕВАЯ НА МОЛОКЕ ЖИДКАЯ	150	5,9	8,84	21,3	189	№66
	КАКАО С МОЛОКОМ	160	2,6	2,8	10,8	78,8	№397
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	25/5	1,8	0,25	12	57,5	№147
			0	3,6	0	32,4	№14
	Итого за завтрак:	340	10,3	15,5	44,1	357,7	
II Завтрак	ФРУКТ СВЕЖИЙ	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
	Итого за 2 завтрак:	160	0,6	0,6	15,7	70	№368
Обед	СЕЛЬДЬ/ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	2,9	2,9	0	37,7	ТТК
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	150	6,3	4,4	10,2	105,2	№83
	ЖАРКОЕ ПО ДОМАШНЕМУ	120	6,36	6,5	17	214,4	№96
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,33	0,02	20,82	84,75	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	505	18,8	14,3	65,4	527,4	
Полдник	ЯЙЦО ВАРЁНОЕ	1/40	4,8	4	0,2	56	№213
	СНЕЖОК	160	3,4	4,0	14,3	106,8	№401
	ПЕЧЕНЬЕ	15	1,5	1,5	15,7	82	
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	230	10,7	9,7	37,4	279,2	
Итого за 8 день:		1235	40	40	163	1234	

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	150	5,7	9,4	19,2	184	№69
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	160	2,5	2,5	10,8	75,5	№395
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С СЫРОМ	25/8	1,8	0,25	12	57,5	№147
			1,8	2,3	0	27,2	№ 7
	Итого за завтрак:	343	11,9	14,5	42	344,2	
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	150	8	4,2	11	114,4	№81
	КАПУСТА ТУШЁНАЯ С ПТИЦЕЙ	120	2,12	4,48	4,65	94	№336
	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,16	0,16	13,9	57,6	№372
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	495	21	12,7	48	403	
Полдник	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА (запеканка творожная) со сгущенным молоком	80/20	9,8	8,3	12,9	164,7	ТТК
			1,4	1,7	11,2	65,7	
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,99	20,05	№392
	Итого за полдник:	250	11,3	10	31	250	
Итого за 9 день:		1213	45	37	132	1045	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (кал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	САЛАТ ИЗ ГОРОШКА ЗЕЛЁНОГО КОНСЕРВИРОВАННОГО	40	1,19	2,08	2,5	33,44	№10
	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	80	7,1	13,6	1,4	156,3	№215
	ЧАЙ С ЛИМОНОМ	150	0,12	0	10,2	41	№393
	БАТОН НАРЕЗНОЙ С МАСЛОМ	25/5	1,8	0,25	12	57,5	№147
			0	3,6	0	32,4	№14
	Итого за завтрак:	300	10,2	19,53	26,1	320,6	
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)	40	0,4	0,07	0,7	5	ТТК
	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ, МЯСОМ и СМЕТАНОЙ	150/6	6	4,2	5,3	83,2	№67
	ЗРАЗЫ РЫБНЫЕ С ЯЙЦОМ	60	7,7	6,3	7,9	119,1	№265
	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	120	2,4	3,84	16,4	91,5	№321
	КОМПОТ ИЗ СУШЕНЫХ ФРУКТОВ	150	0,3	0	20,82	84,75	№376
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,9	0,3	10,2	51	№148
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за обед:	571	19,9	17,24	71,2	511	
Полдник	ВИНЕГРЕТ	60	0,92	4	5,6	61,7	№1
	ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,1	0	6,99	20,05	№392
	ВАФЛИ	25	0,5	0,5	12	54,5	№368
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (батон)	15	1	0,2	7,2	34,4	№147
	Итого за полдник:	250	2,5	4,7	32	171	
Итого за 10 день:		1246	33	42	140	1051	

1255	42	35	170	1140	
1218	38	35	170	1116	
1188	37	35	155	1122	
1293	43	40	153	1191	
1250	34	32	163	1063	
1301	31	35	159	1130	
1288	48	39	150	1166	
1235	40	40	163	1234	
1213	45	37	132	1045	
1246	33	42	140	1051	
1249	40,1	37,2	156	1136	по факту
	30,5	35,3	152	1050	по норме