

Утверждаю
Заведующий
МАДОУ детский сад «Солнышко»
О.Н. Безденежнова
Приказ № 75 от 31.08.2026

Меню приготавливаемых блюд, в соответствии с СанПИН 2.4.2.4283-26

Возрастная категория: 1-3 лет		Вес блюда	Пищевые вещества				ЭЦ	№ рецептуры
Прием пищи	Наименование блюда		Белки	Жиры	Углеводы	Вит. С		
Неделя 1								
День 1 (Понедельник)								
Завтрак	Каша ДРУЖБА (крупа рисовая, пшено, молоко, сахар-песок, соль йод., масло сливочное)	130/5	3,98	2,42	21,38	1,69	123,22	ТК № 266
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/15	5,73	5,03	15,00	0,10	133,20	ТК №96
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	175	1,23	0,96	11,83	0,59	50,87	ТК № 506
Итого за завтрак:		355	10,94	8,41	48,21	2,38	307,29	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	3	69	ТК №537
Обед	Овощи(по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	1,5	3,9	ТК №30
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана)	150/10/10	3,88	6,22	5,13	18,04	92,35	ТК №124
	Котлета рыбная с маслом сливочным (рыба, хлеб пшеничный, сухарь панировочный, масло подсолнечное, соль йодированная, масло сливочное)	50/5	6,14	7,52	7,16	0,16	120,98	ТК №388
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	120	2,45	3,43	16,05	20,75	104,95	ТК №520
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	ТК №115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,04	47,00	ТК №114
	Компот из изюма (изюм, сахар, вода)	150	0,26	0,05	17,17	0,00	70,21	ТК №632
	Итого за обед:		575	16,47	17,74	68,16	40,41	492,69
Полдник	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо, сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	70	9,41	3,95	29,45	0,07	191,05	ТК №560
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	150	0,03	0	6,81	0,02	27,51	ТК №685
Итого за полдник:		220	9,44	3,95	36,26	0,09	218,56	
Итого за день 1:		1300	37,60	30,25	167,78	45,88	1087,54	

День 2 (Вторник)								
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями (молоко, вода, вермишель, масло сл, сахар-песок)	150	3,29	2,55	12,01	0,97	84,19	ТК №160
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	5/30	2,29	4,22	15,06	0,00	111,65	ТК №100
	Напиток кофейный с молоком (кофейный напиток, молоко, сахар-песок)	170	2,04	2,17	17,26	0,55	96,79	ТК №692
Итого за завтрак:		355	7,62	8,94	44,33	1,52	292,63	
Второй завтрак:	Фрукты(по выбору)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	ТК №29
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	30	0,54	2,67	2,03	2,80	34,35	ТК №33
	Суп картофельный с курицей	150/10	3,10	3,27	9,97	13,23	81,82	ТК №111
	Тефтели из говядины «Ежики» (говядина, крупа рисовая, лук репч., соль йод.)	50	7,37	8,07	5,98	0,50	126,13	ТК №395
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	110	4,73	2,75	29,23	0,00	160,63	ТК №516
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота)	150	0,36	0,03	16,27	0,56	66,9	ТК №639
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	ТК №115
Итого за обед:		530	18,08	17,12	75,78	17,21	523,13	
Полдник	Оладьи со сгущенным молоком	60	6,01	6,32	35,00	0,58	221,50	ТК №714
	Кисломолочный напиток	200	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	ТК №535
Итого за полдник:		230	10,69	11,32	42,50	1,88	315,25	
Итого за день 2:		1215	36,78	37,78	172,41	30,61	1178,00	

День 3 (Среда)								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупка овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	150/5	4,95	3,07	20,32	1,04	128,75	TK №272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,08	0,01	7,86	2,02	31,90	TK №686
Итого за завтрак:		405	12,08	7,37	43,19	3,12	287,70	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	3	69	TK №537
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	4,50	35,70	TK №121
	Рассольник Ленинградский с мясом (крупка перловая, лук репч., огурцы консерв., масло растит., соль йодир., картофель, морковь)	150/10	3,96	5,15	9,24	10,05	99,19	TK №132
	Плов из говядины (говядина, крупка рисовая, морковь, лук репчатый, масло подсолнеч., соль йодир.)	150	11,53	11,44	29,85	4,95	268,54	TK №403
	Компот из кураги (курага, сахар)	150	0,58	0,03	11,92	0,48	50,34	TK № 633
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед		520	18,62	19,62	65,62	20,10	507,07	
Полдник	Сырники из творога (творог, яйца, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, сметана)	60/20	11,68	5,49	12,60	0,19	146,57	TK №272
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	180	1,23	0,96	9,33	0,59	50,87	TK № 506
Итого за полдник:		260	12,91	6,45	21,93	0,78	197,44	
Итого за день 3:		1335	44,36	33,59	145,89	27	1061,21	

День 4 (Четверг)								
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5	4,61	5,22	22,63	1,07	156,03	TK №268
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	20/10	1,91	0,18	19,52	0,24	86,21	TK №98
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	170	0,21	0,053	7,75	0,01	32,3	TK №685
Итого за завтрак:		355	6,73	5,45	49,90	1,32	274,54	
Второй завтрак	Фрукты(по выбору)	100	1,50	0,50	21,00	10,00	96,00	TK №29
Обед	Овощи(по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	1,5	3,9	TK №30
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир, сметана)	150/10/ 10	4,17	6,29	7,83	13,30	104,74	TK №110
	Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	50	7,29	9,10	2,02	2,30	119,21	TK № 437
	Греча	110	6,03	4,59	26,35	0,00	170,88	TK№243
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар-песок, лимон.кислота)	150	0,11	0,11	11,75	3,00	48,50	TK №631
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
	Итого за обед:	510	19,82	20,45	60,76	20,22	500,53	
Полдник	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	40	3,77	4,51	0,67	0,14	58,45	TK №340
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,04	47,00	TK №114
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	150	0,06	0,00	6,55	1,68	26,58	TK №686
	Йогурт	110	4,18	3,19	13,42	0,00	99,00	
Итого за полдник:		320	9,53	7,86	30,48	0,14	231,03	
Итого за день 4:		1285	37,58	34,263	162,14	31,68	1102,1	

День 5 (Пятница)								
Завтрак	Запеканка рисовая с творогом (крупа рисовая, творог, яйцо, сахар, ванилин, масло сливочное, сметана, сухари панировочные, молоко сгущённое)	140/30	9,81	6,36	50,62	0,32	324,00	TK №315
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	180	1,23	0,96	9,33	0,59	50,87	TK № 506
Итого за завтрак:		350	11,04	7,32	59,95	0,91	374,87	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	3	69	TK №537
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло растительное)	30	0,39	2,86	2,08	4,56	35,67	TK №71
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясными фрикадельками (макаронные изделия, картофель, лук репчатый, масло сливочное)	150/20	5,57	4,79	11,49	10,10	111,42	TK №140
	Котлета из курицы(курица охл.,молоко,хлеб,масло сл.,соль)	50	7,68	7,38	4,60	0,87	115,54	TK№584
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	120	2,45	3,43	16,05	20,75	104,95	TK№520
	Кисель из плодов или ягод свежих(кисель из свежих ягод)	150	0,63	0,50	135,60	9,15	547,00	TK№1097
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
	Итого за обед		560	20,98	19,53	196,88	44,68	1038,38
Полдник	Кондитерское изделие	40	3,90	3,80	29,30	0,00	167,00	
	Кисломолочный напиток	150	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	TK №535
Итого за полдник:		210	8,58	8,80	36,80	1,30	260,75	
Итого за день 5:		1270	41,346	35,802	308,777	49,89	1743	
Неделя 2								

День 6								
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая (крупа пшено, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	130/5	4,58	2,18	20,42	0,84	119,68	TK №273
	Бутерброд с сыром (батон, сыр)	30/15	5,73	5,03	15,00	0,10	133,20	TK №96
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	175	0,08	0,01	7,86	2,02	31,90	TK №686
Итого за завтрак:		355	10,39	7,22	43,28	2,96	284,78	
Второй завтрак	Йогурт	110	4,18	3,19	13,42	0,00	99,00	
Обед	Салат из свеклы с зеленым горошком (свекла, зеленый горошек, масло растительное)	30	0,54	2,67	2,03	2,80	34,35	TK №33
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (рыба, картофель, лук репчатый, морковь, масло сливочное)	150/20	1,45	2,42	10,77	14,29	70,74	TK №138
	Картофельное пюре (картофель, молоко, масло слив., соль йод.)	120	2,45	3,43	16,05	20,75	104,95	TK №520
	Голубцы "Ленивые" (капуста свежая, говядина, крупа рисовая, лук репчатый, масло сливочное, мука)	60	5,45	9,57	4,63	17,9	126,48	TK №395
	Компот из изюма (изюм, сахар, вода)	150	0,26	0,05	17,17	0,00	70,21	TK №632
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		590	14,41	18,71	77,71	55,86	530,53	
Полдник	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	4,50	35,70	TK №121
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,04	47,00	TK №114
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	3	69	TK №537
Итого за полдник:		240	7,61	7,03	27,55	0,08	208,25	
Итого за 6 день:		1295	36,59	36,145	161,96	58,9	1122,56	

День 7								
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая (крупа рисовая, молоко цельное, сахар, масло сливочное)	150/5	3,74	2,00	21,08	1,06	117,39	TK №274
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,04	47,00	TK №114
	Какао с молоком (какао порошок, молоко, сахар-песок)	180	3,27	2,45	20,53	1,17	117,32	TK №694
Итого за завтрак:		355	8,53	4,61	51,45	2,27	281,71	
Второй завтрак	Фрукты(по выбору)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	TK №29
Обед	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, лук репчатый, огурцы консервированные, капуста белокочанная, масло растительное)	30	0,39	2,86	2,08	4,56	35,67	TK №71
	Щи из св. капусты с мясом со сметаной (говядина, картофель, капуста, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод, сметана)	150/10/10	3,88	6,22	5,13	18,04	92,35	TK №124
	Гуляш из говядины (говядина, лук репч., томат паста, масло раст., соль йод.)	50	7,29	9,1	2,02	2,3	119,21	TK №437
	Греча	110	6,03	4,59	26,35	0	170,88	TK №243
	Компот из кураги (курага, сахар)	150	0,58	0,03	11,92	0,48	50,34	TK № 633
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
		520	20,15	23,13	59,80	23,20	521,75	
Итого за обед								
Полдник	Сырники из творога (творог, яйца, мука пшеничная, сахар-песок, масло подсолнечное, молоко сгущенное)	60/20	12,54	4,34	22,05	0,30	177,52	TK №272
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	175	1,23	0,96	11,83	0,59	50,87	TK № 506
		255	13,77	5,30	33,88	0,09	228,39	
Итого за полдник:								
Итого за день 7:		1230	42,85	33,44	154,93	35,56	1078,85	

День 8								
Завтрак	Каша манная молочная (крупа манная, молоко, соль йодир., сахар-песок, масло сливочное)	150/5	4,61	5,22	22,63	1,07	156,03	TK №268
	Бутерброд с джемом (батон, джем фруктовый)	20/10	1,91	0,18	19,52	0,24	86,21	TK №98
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	170	0,21	0,053	7,75	0,01	32,3	TK №685
Итого за завтрак:		355	6,73	5,45	49,90	1,32	274,54	
Второй завтрак:	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,15	3	69	TK №537
Обед	Салат из квашенной капусты (капуста квашенная, лук репчатый, сахар, масло растительное)	30	0,47	1,52	2,88	11,23	27,5	TK №45
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/10	3,45	3,29	11,64	0,18	90,01	TK №112
	Котлета рыбная любительская (филе минтая, хлеб пшеничный, масло растительное, морковь, лук репчатый, яйцо, соль йодированная)	50	6,38	2,43	2,97	1,13	59,36	TK №352
	Рагу овощное (картофель, капуста белокочанная, морковь, лук репчатый, масло растительное, масло сливочное, томатное пюре, мука пшеничная)	110	1,90	5,69	10,14	24,47	99,48	TK №224
	Компот из плодов суш. (смесь сухофруктов, сахар-песок, лимон.кислота)	150	0,36	0,03	16,27	0,56	66,9	TK №639
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		550	16,82	13,53	70,96	37,75	467,05	
	Кондитерское изделие	40	3,90	3,80	29,30	0,00	167,00	
	Кисломолочный напиток	150	4,68	5,00	7,50	1,30	93,75	TK №535
Итого за полдник:		230	8,58	8,80	36,80	1,30	260,75	
Итого за день 8:		1285	32,88	27,93	172,81	43,37	1071,34	

День 9								
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» (крупа овсяная Геркулес, молоко, сахар-песок, соль йодир., масло сливочное)	150/5	4,95	3,07	20,32	1,04	128,75	TK №272
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Яйцо отварное	1 шт. (40 г.)	4,77	4,05	0,25	0,00	56,55	TK №306
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	180	0,08	0,01	7,86	2,02	31,90	TK №686
Итого за завтрак:		405	12,08	7,37	43,19	3,12	287,70	
Второй завтрак	Фрукты(по выбору)	100	1,50	0,50	21,00	10,00	96,00	TK №29
Обед	Овощи(по сезону)	30	0,24	0,03	0,51	1,5	3,9	TK №30
	Суп картофельный с бобовыми с мясом (говядина, картофель, горох, морковь, лук репч., масло раст.)	150/10	5,82	5,48	10,68	6,90	115,40	TK №139
	Плов из птицы(курица,вода,масло растит.,рис,морковь,лук,том.паста,соль)	150	11,40	13,17	25,05	3,45	282,00	TK №304
	Кисель из плодов или ягод свежих(кисель из свежих ягод)	150	0,63	0,50	135,60	9,15	547,00	TK №1097
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
	Итого за обед:	545	19,53	19,01	60,81	12,36	504,07	
Полдник	Ватрушка с творогом (творог, мука пш., яйцо,сахар-песок, дрожжи, масло подсол.)	70	9,41	3,95	29,45	0,07	191,05	TK №560
	Чай с сахаром (чай, сахар-песок)	150	0,03	0	6,81	0,02	27,51	TK №685
Итого за полдник:		220	9,44	3,95	36,26	0,09	218,56	
Итого за день 9:		1270	42,55	30,83	161,26	25,57	1106,33	

День 10								
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая (крупа ячневая, молоко цельное, сахар, масло сливочное)	150/5	4,33	3,32	17,56	1,46	117,52	TK №280
	Батон с маслом (батон, масло сливочное)	5/30	2,29	4,22	15,06	0,00	111,65	TK №100
	Чай с молоком с сахаром (чай, молоко, сахар)	180	1,23	0,96	9,33	0,59	50,87	TK № 506
Итого за завтрак:		370	7,85	8,50	41,95	2,05	280,04	
Второй завтрак:	Фрукты(по выбору)	100	0,40	0,40	9,80	10,00	47,00	TK №29
Обед	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	4,50	35,70	TK №121
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной с мясом (картофель, капуста, фасоль, морковь, лук репч., томат паста, масло раст., соль йодир, сметана)	150/10/10	4,17	6,29	7,83	13,30	104,74	TK №110
	Котлета из говядины(говядина,хлеб пшеничный,яйцо,масло растит.,соль.)	50	7,67	11,16	7,15	0,00	159,80	TK№451
	Макаронные изделия отварные (макаронные изделия, масло сл.)	110	4,73	2,75	29,23	0,00	160,63	TK№516
	Компот из свежих яблок (яблоки, сахар-песок, лимон.кислота)	150	0,11	0,11	11,75	3,00	48,50	TK №631
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	0,12	53,30	TK №115
Итого за обед:		540	13,84	12,39	78,18	20,98	473,37	
Полдник	Омлет натуральный (яйцо, молоко, масло сливочное)	60/3	5,69	8,74	1,05	0,21	105,7	TK №340
	Оладьи из печени(печень говяжья,лук репчатый,масло слив.,мука,яйцо,молоко)	60	17,97	11,66	16,41	7,37	210	TK№251
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	0,06	70,5	TK №114
	Чай с лимоном (чай-заварка, сахар, лимон)	175	0,08	0,01	7,86	2,02	31,90	TK №686
Итого за полдник:		268	26,02	20,65	40,08	2,23	418,10	
Итого за день 10:		1278	48,11	41,94	170,01	35,26	1218,51	