

Утверждаю:  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад № 22  
«Березка» г. Кудымкара  
С.С. Гагарина  
« 01 » марта 2026 г.



## Примерное

**10 – дневные цикличное меню для питания детей**

**в возрасте от 1,5 до 3 лет и от 3 до 8 лет,**

**посещающих**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Детский сад № 22 «Березка» г. Кудымкара**

**(с 10 – ти часовым пребыванием)**

**2026 года**

Приём пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 1								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,65/6,2	5,6/7,46	23,15/30,86	161,55/215,4	1,04/1,38	268
...	Бутерброд с маслом	25/30/3/5	3,53/4,62	4,41/8,93	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	1,0	513
						<b>308,8/410,41</b>		
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	19,1	79,0	38	537
<b>Обед</b>	Салат из белокачанной капусты с морковью	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	44,7/35,1	0,57/0,95	2
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150/200	1,26/1,67	3,86/5,06	6,41/8,51	64,86/86,26	5,0/6,66	164
...	Котлета из говядины	60/70	10/10,43	7,5/8,72	11,88/13,81	171,6/200,2	0,09/0,1	386
...	Сложный гарнир(Пюре картофельное с морковью в молочном соусе)	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	175,44/137,13	3,45/5,18	441
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>520,04/659,9</b>		
<b>Полдник</b>	Оладьи сгущенное молоко	100/110 30/40	5,61/6,45 2,16/2,21	4,91 /5,64 2,55/3,4	16,32/18,76 16,65/22,2	131,93/151,64 98,0/131,2	1,31/1,5	556 490
...	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,44/13,73	45,76/54,91	0,02	502
						<b>275,09/337,75</b>		
<b>Всего:</b>			<b>35,04/41,04</b>	<b>34,55/46,9</b>	<b>183,93/230,57</b>	<b>1206,57/1525,96</b>	<b>15,27/15,52</b>	

Приём пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День II</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшеничная молочная жидкая	150/200	5,85/7,8	7,1/9,46	26,85/35,8	212,7/283,6	1,1/1,46	273
...	Бутерброд с сыром	25/3/7 30/5/10	3,53/4,62	4,41/8,93	12,22/14,68	104,5/140,5	-	96
...	Какао с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,9/90,5	1,0	509
						<b>385,1/514,6</b>		
<b>II завтрак</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	16,5	118
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	30/50	0.35/0.57	4.03/5.04	4.15/5.19	40,8/68,0	0,53/0,88	36
	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,19/1,52	4,01/5,33	6,5/8,65	47,0/62,6	5,0/9,98	133
...	Котлета из говядины	60/70	9,45/11,06	6,38/7,46	3,83/4,48	120,0/140,0	-	386
...	Картофельное пюре	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	92,0/119,6	3,45/5,18	434
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,9/111,8	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,8	-	116
						<b>453,0/589,8</b>		
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога повидло	100/110 30/40	21,18/24,34	4,56 /5,24	31,0/35,24	249,8/287,1 48,0/65,0	0,53/0,61	319
...	Чай с лимоном	150/180	-	-	11,44/13,75	45,8/54,9	-	505
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						<b>343,4/407.0</b>		
<b>Всего:</b>			<b>50,39/60,87</b>	<b>35,41/47,52</b>	<b>180,77/228,25</b>	<b>1226,5/1556,4</b>	<b>28,22/35,76</b>	

Приём пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День III</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная жидкая	150/200	4,2/5,5	6,5/8,6	24,3/32,4	172,05/229,4	1,2/1,5	274
...	Бутерброд с маслом	25/30/3/5	3,53/4,62	4,41/8,93	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	1,0	513
						<b>319,3 /424,41</b>		
<b>II завтрак</b>	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	16,5	118
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с изюмом	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	21,06/35,1	0,57/0,95-	59
	Щи из св. капусты с картофелем	150/200	1,39/1,85	4,65/6,19	9,28/12,34	84,57/112,47	3,0/4,0	147
...	Фрикадельки из кур	60/70	11,74/13,69	11,83/13,8	2,62/3,05	171,6/200,2	0,49/0,57	415
	Каша гречневая рассыпчатая	100/130	5,7/7,4	5,2/6,8	24,7/32,1	168,7/219,31		243
	соус томатный	20/20	2,16	7,46	3,88	13,1	3,12	462
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,9/111,8	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>657,23/824,76</b>		
<b>Полдник</b>	Пюре картофельное	100/110	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	106,97/137,13	-	434
...	Сельдь по-деревенски	20/30	0,08/1,02	6,04/9,06	12,94/19,41	107,80/161,7	-	357
...	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,44/13,75	45,76/54,91	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3		116
						<b>306,73/423,04</b>		
<b>Всего:</b>			<b>38,05/47,88</b>	<b>52,39/69,2</b>	<b>187,92/243</b>	<b>1328,26/1717,21</b>	<b>25,99/27,79</b>	

Приём пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День IV</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба»	150/200	3,94/5,26	8,75/11,66	18,8/25,1	169,7/226,2	0,99/1,32	266
...	Бутерброд с маслом	25/30/3/5	1,92/2,32	2,38/3,87	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Какао с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	509
						<b>316,95/421,21</b>		
<b>II завтрак</b>	Йогурт	100	4,45	2,5	6,0	55,0	4,0	536
						<b>55,0</b>		
<b>Обед</b>	Винегрет овощной	30/50	0,38/0,63	3,05/0,7	2,5/4,16	39,08/65,0	0,49/0,82	82
...	Суп картофельный с бобовыми	150/200	1,41/1,87	2,33/3,4	8,17/0,87	64,8/86,4	1,88/2,5	149
...	Рыба, запеченная в сметанном соусе	120/140	8,74/13,88	6,84/10,85	3,45/5,47	116,4/119,6	0,11/0,17	344
...	Макаронные изделия отварные	100/130	3,66/5,49	3,53/5,29	20,85/31,28	96,6/125,6	-	297
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0,21/0,28	10,55/14,07	45,51/60,68	1,95/2,60	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>431,69/545,06</b>		
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	65/65	4,29/4,95	4,68/5,4	46,87/54,08	104,5/115,0	0,21/0,24	307
	Вафли	20/20	0,56	0,66	15,46	70		607
...	Чай с сахаром	150/180	-	-	9,38/14,37	45,76/54,91	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						<b>266,46/309,21</b>		
<b>Всего:</b>			<b>35,12/48,31</b>	<b>40,79/53,66</b>	<b>190,03/241,18</b>	<b>1070,1/1330,48</b>	<b>10,38/12,65</b>	

Приём пищи 1 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День V								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая вязкая	150/200	4,8/6,4	8,55/11,4	26,82/35,76	203,4/271,2	1,07/1,42	261
...	Бутерброд с маслом	25/30/3/5	1,92/2,32	0,03/0,04	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,75	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	513
						<b>350,65/466,21</b>		
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	--	19,1	69,0	38,0	537
						<b>69,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты с морковью	30/50	0,48/0,8	3,03/5,05	2,88/4,8	44,44/74,0	8,34/13,9	2
...	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/1,67	3,86/5,06	6,41/8,51	75,75/97,0	5,0/6,66	139
...	Кнели из говядины	60/70	11,74/13,69	11,83/13,8	2,62/3,05	519,1/571,9	-	384
...	Картофельное пюре	100/130	3,66/5,49	3,53/5,29	20,85/31,28	92,0/119,6	0,11/0,15	434
	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>789,43/942,52</b>		
<b>Полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	100/110	3,63/4,28	3,98 /4,62	12,82/14,83	87,72/101,45	0,59/0,68	171
...	Ватрушка с повидлом	50/60	1,48/2,22	2,01/3,0	15,24/22,86	80,3/94,9	-	559
...	Чай с сахаром	150/180	0,02/1,22	-	21,82/26,11	87,36/109,37	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,02/69,3	-	116
						<b>216,38/273,57</b>		
<b>Всего:</b>			<b>35,8/47,07</b>	<b>37,3/48,91</b>	<b>199,63/260,07</b>	<b>1425,46/1751,3</b>	<b>45,08/47,4</b>	

Приём пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная молочная жидкая	150/200	4,65/6,2	5,6/7,46	23,15/30,86	161,55/215,4	1,04/1,38	268
...	Бутерброд с маслом	25/30/3/5	1,92/2,32	0,03/0,04	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,75	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	513
						<b>308,8/410,41</b>		
<b>II завтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,4	0,4	10,4	60,0	16,5	537
<b>Обед</b>	Салат картофельный с зеленым горошком	30/50	0,41/0,68	3,05/4,08	1,38/2,3	21,06/35,1	0,57/0,95	66
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,70/2,26	1,72/2,29	13,09/17,41	74,64/99,27	2,76/3,68	147
	Котлета из говядины	60/70	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	106,97/137,13	3,45/5,18	386
	Каша рисовая рассыпчатая	100/130	6,94/8,46	4,66/5,68	39,35/47,98	227,20/277,4	0,28/0,34	246
	Соус томатный	20/20	2,16	7,46	3,88	13,1	3,12	462
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
...						<b>579,25/768,69</b>		
<b>Полдник</b>	Суфле из картофеля	100/110	1,7/2,0	6,27/7,24	6,92/7,98	90,0/105,7	4,71/5,43	185,
	Соус молочный	30/40				23,1		445
	Чай с сахаром	150/180	-	-	9,38/14,37	45,76/54,91	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	11,44/13,73	9,38/14,07	46,2/69,3		116
...						<b>205,06/253,01</b>		
<b>Всего:</b>			<b>28,32/34,7</b>	<b>44,97/53,77</b>	<b>194,15/249,92</b>	<b>1142,57/1466,31</b>	<b>33,29/37,73</b>	

Приём пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День II								
<b>Завтрак:</b>	Каша из хлопьев овсяных «Геркулес»	150/200	5,37/7,16	7,05/9,4	21,6/28,8	171,3/228,4	1,16/1,54	272
...	Бутерброд с сыром	25/3/7 30/5/10	1,92/2,32	2,38/3,87	12,22/14,68	104,5/140,5	-	96
...	Какао с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,9/90,5	0,75/1,0	509
						<b>343,7/459,4</b>		
<b>II завтрак</b>	Фрукты	100	2,8	2,19	4,09	45,0	0,7	118
						<b>45,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат Витаминный	30/50	0,48/0,8	3,03/5,05	2,88/4,8	40,8/68	8,34/13,9	5
	Суп с рыбными консервами	150/200	10,57/10,57	2,39/3,29	2,36/5,36	68,94/92,99	3,32/4,43	159
...	Печень говяжья по строгановски	80/90	10,0/10,43	7,5/10,43	11,88/13,81	191,7/232,2	7,7/9,3	403
...	Картофельное пюре	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	92,0/119,6	3,45/5,18	434
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>546,62/712,41</b>		
<b>Полдник</b>	Пудинг творожный повидло	100/110 30/40	18,26/20,99	4,62 /5,31	34,33/39,46	251,99/289,64	0,26/0,3	325
...	Чай с сахаром	150/180	0,05/0,06	0,008/0,009	11,48/13,78	45,76/54,91	0,87/1,04	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						<b>343,95/413,85</b>		
<b>Всего:</b>			<b>57,89/65,69</b>	<b>33,69/45,21</b>	<b>175,22/224,84</b>	<b>1279,27/1630,66</b>	<b>26,66/37,51</b>	

Приём пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День Ш								
<b>Завтрак:</b>	Каша гречневая вязкая	150/200	6,87/9,16	9,66/12,8	24,45/32,3	212,25/283	1,02/1,36	254
...	Бутерброд с маслом	25/30/ 3/5	1,92/2,32	2,38/3,87	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	513
						<b>359,5/478,01</b>		
<b>II завтрак</b>	Фрукты	100	0,5	—	12,7	55,0	4	537
						<b>55,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свежих огурцов	30/50	0.35/0.57	4.03/5.04	4.15/5.19	54.72/68.40	0,53/0,88	36
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,02/4,02	6,84/9,04	19,47/25,5	89,98/119,68	1,5/3,36	154
	Шницель припущенный Картофельное пюре	60/70 100/130	14,5/20,73	17,35/24,78	14,99/21,42	274,18/391,68	0,03/0,04	417 434
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0,21/0,28	10,55/14,07	45,51/60,68	1,95/2,60	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>538,40/746,08</b>		
<b>Полдник</b>	Морковная запеканка сгущённое молоко	100/110 30/40	4,29/4,95	4,68 /5,4	46,87/54,08	246,77/284,73	0,21/0,24	217 490
...	Чай с сахаром	150/180	1,61/2,02	0,27/0,33	13,64/13,89	64,4/74,53	0,67/0,9	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						<b>384,11/463,4</b>		
<b>Всего:</b>			<b>39,31/52,71</b>	<b>42,1/62,19</b>	<b>197,34/245,52</b>	<b>1337,01/1742,49</b>	<b>10,66/14,38</b>	

Приём пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День IV</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша «Дружба»	150/200	3,95/5,26	8,75/11,66	18,8/25,06	169,65/226,2	0,99/1,32	266
...	Бутерброд с маслом	25/30/ 3/5	1,92/2,32	2,38/3,87	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Какао с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	509
						<b>316,9/421,21</b>		
<b>Пзавтрак</b>	Йогурт	100	1,5	0,1	21,00	134,00	15,0	536
						<b>134,00</b>		
	Винегрет овощной	30/50	0,38/0,63	3,05/5,07	2,5/4,16	<b>37,78/64,63</b>	0,49/0,82	82
<b>Обед</b>	Суп пюре из картофеля с гренками	150/200	1,41/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	59,28/79,03	1,88/2,50	165
...	Биточки рыбные	60/70	13,2/15,42	11,53/13,47	4,8/5,61	175,75/205,32		351
...	Макаронные изделия отварные	100/130	3,66/5,49	3,53/5,29	20,85/31,28	125,28/187,92	-	297
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>513/671,89</b>		
<b>Полдник</b>	Рагу из овощей	100/110	2,22/2,52	7,62 /11,44	18,48/13,22	151,6/166,49	9,73/11,26	201
...	Вафли	20/20	0,56	0,66	15,46	70	-	607
...	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,44/13,73	45,76/54,91	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/17,82	46,2/69,3	-	116
						<b>313,56/360,7</b>		
<b>Всего:</b>			<b>35,11/44,09</b>	<b>40,43/55,32</b>	<b>192,57/237,93</b>	<b>1315,24/1652,43</b>	<b>28,95/32,05</b>	

Приём пищи 2 неделя	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
<b>День V</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша ячневая вязкая	150/200	4,8/6,4	8,88/11,4	26,82/35,76	203,4/271,2	1,07/1,42	261
...	Бутерброд смаслом	25/3/7 30/5/10	1,92/2,32	2,38/3,87	12,22/14,68	79,33/104,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	67,92/90,56	0,75/1,0	513
						<b>350,65/466,21</b>		
<b>Пзавтрак</b>	Сок фруктовый	100	0,5	-	12,70	82,0	6,0	537
						<b>82,0</b>		
<b>Обед</b>	Салат из свеклы с сыром	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	44,7/74,0	0,57/0,95	56
	Суп картофельный с клёцками	150/200	3,02/4,02	6,84/9,04	19,47/25,5	72,75/97,0	1,5/3,36	151
...	Жаркое по -домашнему	160/220	14,51/20,73	17,35/24,78	14,99/21,42	279,9/379,0	0,03/0,04	374
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/111,84	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						<b>542,93/749,62</b>		
<b>Полдник</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	100/110	3,63/4,28	3,98 /4,62	12,82/14,83	80,3/94,9	0,59/0,68	171
...	Булочка «Веснушка»	50/60	3,8/4,7	3/3,7	27,4/34,2	151,2/189,0	-	578
...	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,44/13,73	45,76/54,91	-	502
...	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						<b>323,46/408,11</b>		
<b>Всего:</b>			<b>38,9/52,15</b>	<b>44,29/60,36</b>	<b>198,47/254,84</b>	<b>1299,04/1705,94</b>	<b>10,62/13,6</b>	