

Утверждаю:

Заведующий

МБДОУ « Детский сад № 22

«Березка» г. Кудымкара

 С.С. Гагарина

«31» августа 2026 г.

М.П.



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

Прием пищи 1 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	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
						308,8/410,41		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	2,0	537
						69,0		
Обед:	Салат картофельный с зеленым горошком	30/50	0,41/0,68	3,05/4,08	1,38/2,3	21,06/35,1	8,0/10,2	66
...	Щи из свежей капусты с картофелем	150/200	1,26/1,67	3,86/5,06	6,41/8,51	60,86/66,4	5,0/6,66	147
...	Котлета мясная	60/70	10/10,43	7,5/8,72	11,88/13,81	171,6/200,2		386
...	Макаронные изделия отварные	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	96,6/125,6	0,01/0,02	297
...	Соус томатный	20/20	2,16	7,46	13,88	13,1	13,1	462
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,42/0,56	-	20,55/27,4	83,88/110,0	0,11/0,15	527
...	Хлеб	30/38	2,28,289	0,27/,034	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						520,4/659,9		
Полдник:	Оладьи	100/110	5,61/6,45	4,91/5,64	16,32/18,76	190,0/198,5	6,2	556
	Сгущенное молоко	30/40	2,16/2,21	25,5/3,4	16,65/22,2	300,0/331,2	0,3/0,4-	490
	Чай с сахаром	150/180	-	-	11,44/13,73	45,76/54,91		502
						414,1/631,9		
Всего:			37,2/43,2	66,63/56,14	197,43/243,82	1312,3/1771,21	63,69/68,04	

Прием пищи 1 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша пшенная 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	104,53/140,45	-	96
...	Какао с молоком	150/200	2,09/2,79	0,03/0,04	14,85/19,8	108,0/144,0	1,0	509
						425,23/505,53		
Пзавтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	16,5	118
						45,0		
Обед:	Салат из белокачанной капусты с морковью	30/50	0,35/0,57	4,03/5,04	4,15/5,19	54,72/68,40	0,53/0,88	2
...	Борщ с капустой и картофелем	150/200	1,19/1,52	4,01/5,33	6,5/8,65	66,83/76,0	4,5/5,4	133
...	Рулет из говядины паровой	60/70	9,45/11,06	6,38/7,46	3,83/4,48	110,58/129,38	-	390
...	Картофельное пюре	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,971	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	0,4/0,5	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						505,38/636,52		
Полдник:	Запеканка из творога	100/110	21,18/24,34	4,56/5,24	31,0/35,24	249,79/287,12	0,53/0,61	319
	повидло	30/40	-	-	-	21/28,6	-	
	Чай с лимоном	150/180	-	-	11,44/13,75	45,76/54,91	1,0/1,0	505
	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,02/69,3	-	116
						362,75/439,93		
Всего:			49,52/59,47	32,89/46,66	182,93/228,7	1338,36/1626,98	28,22/38,76	

Прием пищи 1 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая	150/200	6,87/9,16	9,66/12,88	24,45/32,6	212,25/283	1,02/1,36	254
...	Бутерброд с маслом	25/3 30/5	3,53/4,62	4,41/8,93	12,22/14,68	104,53/140,45	-	100
...	Кофейный напиток с молоком	150/200	1,09/2,79	2,09/2,79	14,85/19,8	67,92/90,56	1,0	513
						384,7/514,01		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	2,0	537
						69,0		
Обед:	Салат из моркови	30/50	0,92/1,52	3,41/5,69	3,23/5,38	46,5/78,50	-	19
...	Суп крестьянский с крупой	150/200	1,39/1,85	4,65/6,19	9,28/12,34	200,1/225,0	7,0/7,96	160
...	Печень говяжья по-строгановски	80/90	11,74/13,69	11,83/13,8	2,62/3,05	163,76/192,06	7,7/9,3	403
...	Каша рисовая рассыпчатая	110/130	24,7/34,0	4,7/5,23	21,87/32,23	146,0/194,0		246
...	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
						586,35/769,29		
Полдник:	Пюре из гороха с маслом	110/120	13,5/16,4	2,07/3,84	26,78/38,13	143,5/172,2	-	423
	Вафли	20	0,08/1,02	6,04/9,06	12,94/19,41	14/14	-	607
	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
						305,46/366,41		
Всего:			68,54/91,28	49,31/69,02	202,78/269,76	1345,51/1718,71	25,24/27,04	

Прием пищи 1 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	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	25/3 30/5	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	108,0/144,0	0,75/10	509
						357,03/474,65		
Пзавтрак:	Йогурт	100	4,35	3,75	6,0	75,0	0,9	536
						75,0		
Обед:	Винегрет овощной	30/50	0,38/0,63	3,05/5,07	25/4,16	39,08/65,0	2,52/4,2	82
...	Суп картофельный с бобовыми	150/200	1,41/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	64,8/86,4	5,2/8,68	149
...	Биточки рыбные	60/70	8,74/13,88	6,84/10,85	3,45/5,47	65/76	0,11/0,17	351
...	Макаронные изделия отварные	100/130	2,1/2,73	3,53/5,73	10,9/14,17	96,6/125,6	0,01	297
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0,21/0,28	10,55/14,07	45,51/60,68	1,95/2,6	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						427,09/534,04		
Полдник:	Овощи в молочном соусе	90/100	1,8/1,8	6,08/6,08	7,2/7,2	90,45/90,45	7,74/7,74	203
	Печенье	20/20	1,48	1,36/1,7	32,72/40,9	155,2/155,2	-	559
	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
						337,61/408,66		
Всего:			46,75/61,41	29,21/39,45	181,59/233,65	1196,73/1492,35	32,91/45,17	

Прием пищи 1 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	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	25/3 30/5	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
						350,65/466,21		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	38,0	537
						79		
Обед:	Салат из свеклы отварной	30/50	0,22/0,36	3,02/5,04	0,9/1,5	26,7/44,5	1,71/2,85	51
...	Рассольник ленинградский	150/200	1,26/1,67	3,86/5,06	6,41/8,51	72,75/97,0	5,0/6,66	139
...	Говядина, тушенная с капустой	160/210	7,68/8,96	13,32/15,54	0,9/1,05	519,0/571,9	-	371
...	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
						772,33/801,18		
Полдник:	Суп молочный с макаронами изделиями	110/130	3,63/4,28	3,98/4,62	12,82/14,83	80,3/94,9	0,59/0,68	171
	Ватрушка с повидлом	50/60	3,03/3,7	2,01	15,24	135,4/155,2	0,08	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
						297,01/356,97		
Всего:			29,37/37,89	35,25/44,36	175,08/215,87	1498,99/1703,3 6	45,79/48,37	

Прием пищи 2 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	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	25/3 30/5	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	0,75/1,0	513
						308,8/410,41		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	2,0	537
						79,0		
Обед:	Салат из свеклы отварной	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	26,7/44,5	1,71/2,85	51
...	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150/200	1,7/2,26	1,72/2,29	13,09/17,41	74,64/99,27	2,7/4,86	164
...	Биточки мясные	60/70	10,01/10,43	7,5/10,42	11,88/13,87	171,61/200,2		386
...	Капуста тушенная	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	15,53/20,97	106,97/137,13	17,0/22,0	428
...	Компот и 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
						457,78/581,45		
Полдник:	Плов Вегетерианский	130/150	1,7/2,0	6,27/7,24	6,92/7,98	91,07/105,08	0,4/0,5	277
	Кисель	150/180	-	-	9,38/14,37	91,5/109,8	-	516
	Хлеб	20/30	1,52/2,28	11,44/13,73	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						212,83/268,99		
Всего:			30,94/37,25	42,66/57,76	171,88/221,2 6	1092,27/1362,8 4	29,98/33,44	

Прием пищи 2 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак:	Каша из хлопьев «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	104,53/140,45	-	96
...	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
						343,75/459,41		
Пзавтрак:	Фрукты	100	0,4	0,4	10,4	45,0	16,5	118
						45,0		
Обед:	Салат из свежих огурцов	30/50	0,3/0,4	3,05/4,08	1,38/1,84	30,5/51,0	1,5/2,5	36
...	Суп с рыбными консервами	150/200	10,57/10,57	2,39/3,29	2,36/5,36	99,8/133,3	5,0/6,32	159
...	Фрикадельки из кур	60/70	10,0/10,43	7,5/10,43	11,88/13,81	121,8/142,1	0,54	415
...	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
						510,38/658,42		
Полдник:	Пудинг творожный	100/110	18,26/20,99	4,62/5,31	34,33/39,46	253,4/362,0	0,26/0,26	325
	Повидло	30/40	-	-	-	21,0/28,6	-	
	Чай сахаром	150/180	0,05/0,06	0,008/0,009	11,48/13,78	46,21/55,45	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
						366,81/515,35		
Всего:			55,31/61,71	31,92/42,45	180/228,19	1265,94/1678,2 1	8,11/11,01	

Прием пищи 2 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак:	Каша гречневая вязкая	150/200	6,87/9,16	9,66/12,88	24,45/32,3	283,0/353,0	1,02/1,36	254
...	Бутерброд с маслом	25/3 30/5	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
						359,5/548,76		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	2,0	537
						69,0		
Обед:	Винегрет овощной	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	39,6/66,0	0,57/0,95	82
...	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/200	3,02/4,02	6,84/9,04	19,47/25,5	67,5/90,0	1,5/3,36	154
...	Гуляш из говядины	80/90	14,5/20,73	17,35/24,78	15,53/20,97	207,9/222,8	0,03/0,04	373
...	Картофельнок пюре	100/130	2,13/2,04	4,04/5,01	14,42/20,99	92,0/119,6	-	434
...	Компот из смеси сухофруктов	150/200	0,36/0,48	0,21/0,28	10,55/14,07	83,88/111,84	1,95/2,6	527
...	Хлеб	30/38	2,28/2,89	0,27/0,34	14,07/17,82	69,3/87,78	-	116
						560,18/698,02		
Полдник:	Омлет натуральный	100/110	4,29/4,95	4,68/5,4	46,87/54,08	104,5/115,0	0,21/0,24	307
	печенье	20/30	2,16/2,22	25,5/34,0	16,6/22,2	98,4/131,2	-	609
	Чай с сахаром	150/180	1,61/2,02	0,27/0,33	13,64/13,89	64,4/74,53		502
	Хлеб	20/30	1,52/2,28	0,18/0,27	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						313,5/390,03		
Всего:			43,66/57,08	72,79/98,54	232,91/292,7	1302,18/1705,8 1	10,7/13,46	

Прием пищи 2 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак:	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	25/3 30/5	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	108,0/144,0	0,75/1,0	509
						356,98/474,65		
Пзавтрак:	Йогурт	100	4,35	3,75	6,0	75,0	0,9	536
						130,5		
Обед:								
...	Салат из моркови	30/50	0,38/0,63	3,05/5,69	2,5/4,16	39,0/65,0	1,2/1,6	19
...	Суп пюре из картофеля с гренками	150/200	1,41/1,87	2,33/3,11	8,17/10,89	134,./141,0	7,7	165
...	Рыба, запечённая в сметанном соусе	60/70	13,2/15,42	11,53/13,47	4,8/5,61	92,0/119,6	1,0	344
...	Макаронные изделия отварные	100/130	3,66/5,49	3,53/5,29	19,4/25,2	96,6/125,6	-	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
						458,88/602,02		
Полдник:	Рагу из овощей	100/110	2,2	5,4	8,5	81,0	9,73/11,26	201
	Булочка «Веснушка»	50/60	3,26/3,93	6,07/7,31	30,75/37,05	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	9,38/17,82	46,2/69,3	-	116
						324,1/394,21		
Всего:			37,79/47,14	43,62/50,6	196,43/244,9	1270,46/1601,3	23,95/27,05	

					7	8		
Прием пищи 2 неделя	Наименование Блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	№ рецептура
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак:	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	25/3 30/5	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
						350,65/466,21		
Пзавтрак:	Сок фруктовый	100	0,5	-	10,1	46,0	2,0	537
						55,0		
Обед:	Салат Витаминный	30/50	0,41/0,68	1,38/2,3	1,76/2,93	21,06/35,1	0,57/0,95	68
...	Суп картофельный с клёцками	150/200	3,02/4,02	6,84/9,04	19,47/25,5	47,0/62,6	4,0/4,6	151
...	Картофельная запеканка с мясом	160/210	14,51/20,73	17,35/24,78	14,99/21,42	274,18/391,68	0,03/0,04	382
...	Соус томатный	20/20	2,16	7,46	13,88	13,1	4,0	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
...						508,52/689,0		
Полдник:	Суп молочный с макаронными изделиями	110/110	3,63/4,28	3,98/4,62	12,82/14,83	99,6/155,2	0,08	171
	Вафли	20/20				14,0		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	9,38/14,07	46,2/69,3	-	116
						234,9/281,77		
Всего:			37,26/49,61	44,35/64,12	184,95/234,5 2	1149,07/1491,9 8	18,34/22,26	