



МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад № 19 «Тополёк»

632620, Свердловская обл., Талицкий район, п. Троицкий, ул. Нагорная, д. 1

тел. 8(34371)4-17-46, e – mail topolek19@bk.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий

МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»

О.В.Шевелёва

Приказ 0109-03 ОД от 01.09.2025 г

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ**

МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»

от 3 лет до 7 лет

на 2025-2026 год

п.Троицкий 2025г.

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ1							
ЗАВТРАК							
	Макаронные изделия с тёртым сыром	180	9.1	8.1	34.3	249.2	Тех.к-та № 27
	Бутерброд с маслом	30	1.64	7.42	9.42	113.3	Тех.к-та №1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та№46/1
Итого за завтрак		410	10.94	15.52	50.22	389.3	
II ЗАВТРАК							
	Сок	200	0	0	10	90	Пром.
ОБЕД							
	Суп сливочный с горбушей	200	7.2	5.4	9.6	118.7	Тех.к-та №9
	Биточки из говядины	75	13.7	13.1	12.4	221.3	Тех.к-та №40
	Каша гречневая	150	8.3	6.3	36	233.7	Тех.к-та №30
	Компот из кураги	200	0.4	0	14.9	90.8	Тех.к-та №52
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		672.5	33.1	25.28	96.16	783.72	
ПОЛДНИК							
	Омлет	150	12.7	7.9	3.2	225.2	Тех.к-та №32
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	Тех.к-та №49
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		380	18.8	11.13	28.5	381.6	
ИТОГО за день		1662.5	62.84	51.93	184.88	1644.62	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшённая	200	8.4	10.1	37.6	275	Тех.к-та №20
	Бутерброд с сыром	35	4.99	4.72	9.32	100.9	Тех.к-та №2
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86.4	Тех.к-та №49
Итого за завтрак		435	17.19	17.72	58.22	462.3	
II ЗАВТРАК							
	Йогурт	150	5.8	4.5	7.9	96	Пром.
ОБЕД							
	Горошек зелёный	50	1.6	0.1	3.25	20	Тех.к-та №3
	Суп борщ	200	4.7	5.6	10	110.3	Тех.к-та №10
	Рагу из курицы	200	12.5	4.2	10.5	303.5	Тех.к-та №61
	Компот из сушёных фруктов	200	0.5	0	19.8	81	Тех.к-та №51
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		697.5	22.8	10.38	66.81	634.02	
ПОЛДНИК							
	Салат из отварной свеклы с курагой	90	0.6	9	6.6	111.6	Тех.к-та №5\2
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
	Печенье	25	5.1	2.9	16.5	118	Пром.
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та №46
Итого за ужин		345	8.2	12.23	43.6	326.8	
ИТОГО за день		1627.5	53.99	44.83	176.53	1519.12	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ячневая	200	8	9	38	270	Тех.к-та №20\2
	Бутерброд с сыром	35	4.99	4.72	9.32	100.9	Тех.к-та №2
	Чай с лимоном	200	0.3	0	0.7	27.9	Тех.к-та №47
Итого за завтрак		435	13.29	13.72	48.02	398.8	
II ЗАВТРАК							
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	96	
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты	60	1	6.1	5.8	81.4	Тех.к-та№7\1
	Суп гороховый	200	6.6	4.6	16.2	133.1	Тех.к-та№41
	Котлета рыбная	80	11.2	2.3	6.8	91.5	Тех.к-та№36
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	Тех.к-та№36
	Кисель	200	0.4	0.02	14.1	102	Тех.к-та№56
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		737.5	25.9	18.7	85.96	666.62	
ПОЛДНИК							
	Сырники со сгущённым молоком	120	23.5	6.7	24.7	256.1	Тех.к-та№33
	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	Тех.к-та№48
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		350	27.4	8.13	47.4	377.4	
ИТОГО за день		1672.5	67.19	41.15	196.08	1538.82	

Возрастная категория: от 3-х до7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная овсяная	200	8.5	4.6	34.2	272.8	Тех.к-та№21
	Бутерброд с маслом	30	1.64	7.42	9.42	113.3	Тех.к-та№1
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	Тех.к-та№50
Итого за завтрак		430	14.74	15.62	56.22	486.5	
II ЗАВТРАК							
	Напиток Витошка	200	0	0	19	90	Пром.
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты	200	4.6	5.6	5.7	92.2	Тех.к-та №11
	Гуляш из говядины	80	13.5	13.1	3.2	185.6	Тех.к-та №43
	Макаронные изделия отварные	150	5.4	0.9	32.8	196.8	Тех.к-та№29
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	10.2	62.5	Тех.к-та №54
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		677.5	27.2	20.18	75.16	656.32	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с рисом	200	5.9	8.1	18.6	173	Тех.к-та №19
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та №46.1
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		430	8.4	8.43	39.1	270.2	
ИТОГО за день		1737.5	50.34	44.23	189.48	1503.02	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная манная	200	6.2	8.05	31.09	222.02	Тех.к-та №22
	Бутерброд с повидлом	40	1.54	0.22	20.32	111.2	Пром.
	Чай с сахаром	200	12.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		440	19.94	8.27	57.91	360.02	
II ЗАВТРАК							
	Сок	200	0	0	20	90	Пром.
ОБЕД							
	Суп из овощей	200	1.4	3.7	8	110.3	Тех.к-та№14
	Печень по-строгановски	80	13.5	12.5	5.3	189.2	Тех.к-та №41
	Рис отварной	150	3.8	4.8	36.5	203.7	Тех.к-та №31\1
	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.2	65.3	Тех.к-та №55
	Хлеб ржаной	37.5	2.19	0.3	14.88	76.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		677.5	22.26	21.61	84.54	668.9	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	75	5.7	5.1	38.1	221	Тех.к-та№57
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	Тех.к_та № 49
Итого за ужин		275	9.5	8	49.4	307	
ИТОГО за день		1592.5	51.7	37.88	211.85	1425.92	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная из пшена и риса "Дружба"	200	4.9	5.8	23.8	173.3	Тех,к-та №23
	Бутерброд с маслом	30	1.64	7.42	9.42	113.3	Тех,к-та №1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех,к-та №46\1
Итого за завтрак		430	6.74	13.22	39.72	313.4	
II ЗАВТРАК							
	Сок	200	0	0	20	90	Пром.
ОБЕД							
	Суп с фрикадельками	200	7.8	3.7	12.4	115.6	Тех.к-та №12\2
	Котлета из курицы	75	14.4	3.2	10.1	126.4	Тех.к-та №38
	Макароны отварные	150	5.4	0.9	32.8	196.8	Тех.к-та №29
	Компот из изюма	200	0.4	0.1	18.4	75.8	Тех.к-та №53
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		672.5	31.5	8.38	96.96	633.82	
ПОЛДНИК							
	Салат картофельный с огурцом и горошком	90	1.65	6.15	7.95	94.5	Тех.к-та№
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	Тех.к-та №50
	Печенье	25	5.1	2.9	16.5	118	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		345	13.65	12.98	51.05	383.3	
ИТОГО за день		1647.5	51.89	34.58	207.73	1420.52	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная гречневая	200	5.3	4.3	19.8	149.3	Тех.к-та №24
	Бутерброд с повидлом	40	1.54	0.22	20.32	111.2	Пром.
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	Тех.к-та №50
Итого за завтрак		440	11.44	8.12	52.72	360.9	
II ЗАВТРАК							
	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	96	Пром.
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	40	1.3	0.9	2.4	22.5	Тех.к-та №46\1
	Суп свекольный	200	1.8	4.28	10.66	88.3	Тех.к-та № 15
	Суфле из курицы	80	17.7	7.3	0.5	139.1	Тех.к-та № 42
	Рис отварной	150	3.8	4.8	36.5	203.5	Тех.к-та №31\1
	Компот из с/фруктов	200	0.1	0.2	25	102	Тех.к-та № 51
	Хлнб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		717.5	28.2	17.96	98.32	674.62	
ПОЛДНИК							
	Винегрет	90	0.9	7.9	6.1	128.6	Тех.к-та № 6
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та №46\1
	Печенье	25	5.11	2.9	16.5	118	Пром.
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		345	8.51	11.13	43.1	343.8	
ИТОГО за день		1652.5	48.75	37.81	208.84	1475.32	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая	200	5.2	5.3	28.6	220.9	Тех.к-та №25
	Бутерброд с маслом	30	1.64	7.42	9.42	113.3	Тех.к-та №1
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		430	7.04	12.72	44.52	361	
II ЗАВТРАК							
	Кефир	120	3.6	6.3	34.3	93.6	Пром.
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты	60	1	6.1	5.8	81.4	Тех.к-та №7\1
	Суп крестьянский со сметаной	200	4.9	5.7	11.2	116.8	Тех.к-та №16
	Рыбное суфле	80	13.7	5.9	3.3	121.9	Тех.к-та №37
	Картофельное пюре	150	3.2	5.2	13.8	139.4	Тех.к-та №28
	Кисель	200	0.4	0.02	14.1	102	Тех.к-та №56
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		737.5	26.7	23.4	71.46	680.72	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	150	29.5	10.7	22.3	304.2	Тех.к-та №34
	Чай с молоком	200	1.6	1.1	8.7	50.9	Тех.к-та №48
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		380	33.4	12.13	45	425.5	
ИТОГО за день		1667.5	70.74	54.55	195.28	1560.82	

Возрастная категория: от 3-х до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	200	8	9.7	23.4	270.5	Тех.к-та №26\2
	Бутерброд с повидлом	40	1.54	0.22	20.32	111.2	Пром.
	Чай с лимоном	200	0.3	0	6.7	27.9	Тех.к-та №47
Итого за завтрак		440	9.84	9.92	50.42	409.6	
II ЗАВТРАК							
	Напиток Витошка	200	0	0	19	90	Пром.
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы	60	0.8	2.6	4.6	45.8	Тех.к-та №8\1
	Рассольник Ленинградский	200	4.7	5.8	13.62	125.5	Тех.к-та №17
	Плов из мяса курицы	200	27.4	8	33.2	314.6	Тех.к-та №44
	Компот из сушёных фруктов	200	0.5	0	19.8	81	Тех.к-та №51
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		707.5	36.9	16.88	94.48	686.12	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронами	200	6.6	9	20.6	187	Тех.к-та №12\1
	Какао с молоком	200	4.6	3.6	12.6	100.4	Тех.к-та №50
	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
Итого за ужин		430	13.5	12.93	47.2	357.8	
ИТОГО за день		1777.5	60.24	39.73	211.1	1543.52	

Возрастная категория: от 3-х лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная кукурузная	200	7.2	9.3	44	287.7	Тех.к-та №26
	Бутерброд с сыром	35	4.99	4.72	9.32	100.9	Тех.к-та №2
	Чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.6	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		435	12.39	14.02	59.82	415.2	
II ЗАВТРАК							
	Сок	200	0	0	20	90	Пром.
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5.1	2.78	18.5	119.6	Тех.к-та №12\1
	Пюре картофельное	150	3.2	5.2	13.8	139.4	Тех.к-та № 28
	Голубцы ленивые с отварным мясом	160	13.4	12	10.2	235.4	Тех.к-та №45
	Компот из свежих плодов	200	0.2	0.1	10.2	62.5	Тех.к-та №54
	Хлеб ржаной	37.5	2.73	0.37	18.6	95.62	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		757.5	25.4	20.56	75.96	676.12	
ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	Тех.к-та №32\2
	Коржик молочный	60	3.9	6	31.5	193.8	Тех.к-та №58
	Кофейный напиток с молоком	200	3.8	2.9	11.3	86	Тех.к-та №49
Итого за ужин		300	12.5	12.9	43.1	336.4	
ИТОГО за день		1692.5	50.29	47.48	198.88	1517.72	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279300

Владелец ШЕВЕЛЁВА ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026