



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 0109-3 ОД от 01.09.2025 г

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

МКДОУ «Детский сад № 19 «Тополёк»

от 1,5 лет до 3-х лет

на 2025-2026 год

п.Троицкий 2025г.

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х 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	150	7.8	6.7	28.6	207.7	Тех.к-та № 27
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та №1
	Чай с сахаром	150	0.1	0	4.8	19.6	Тех.к-та№46/1
Итого за завтрак		320	9.1	11.66	40.45	295.75	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Суп сливочный с горбушей	150	5.4	4.05	7.2	90.1	Тех.к-та №9
	Биточки из говядины	60	11	10.5	9.9	177	Тех.к-та №40
	Каша гречневая	120	6.6	5	28.8	187	Тех.к-та №30
	Компот из кураги	150	0.4	0	14.9	60.8	Тех.к-та №52
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	26.36	19.96	80.34	615	
ПОЛДНИК							
	Омлет	100	8.5	11.9	2.1	150.1	Тех.к-та №32
	Кофейный напиток с молоком	150	2.8	1.9	8.2	58.9	Тех.к-та №49
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		270	12.84	14.02	19.62	256.2	
ИТОГО за день		1270	48.3	45.64	156.41	1238.95	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшённая	150	6.1	7.6	28.2	206.1	Тех.к-та №20
	Бутерброд с сыром	25	3.45	3.16	7	71.2	Тех.к-та №2
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.7	83	Тех.к-та №49
Итого за завтрак		355	12.35	13.06	47.9	360.3	
II ЗАВТРАК							
	Йогурт	120	4.6	3.6	6.3	76.8	Пром.
ОБЕД							
	Горошек зелёный	30	1.2	0.1	2.6	16	Тех.к-та №3
	Суп борщ	150	3.5	4.2	7.5	82.7	Тех.к-та №10
	Рагу из курицы	150	15.6	5.3	13.1	207.5	Тех.к-та №61
	Компот из сушёных фруктов	150	0.3	0.01	20.8	85	Тех.к-та №51
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	23.56	10.02	63.54	491.3	
ПОЛДНИК							
	Салат из отварной свеклы с курагой	60	1	3.2	10	73.4	Тех.к-та №5\2
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
	Печенье	15	3.1	1.7	9.9	70.5	Пром.
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех.к-та №46
Итого за ужин		275	6.74	7.82	40.22	235.4	
ИТОГО за день		1270	47.25	34.5	157.96	1163.8	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная ячневая	150	6.1	6.7	28.5	202.5	Тех.к-та №20\2
	Бутерброд с сыром	25	3.45	3.16	7	71.2	Тех.к-та №2
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.1	41	Тех.к-та №47
Итого за завтрак		355	9.65	9.87	45.6	314.7	
II ЗАВТРАК							
	Яблоко	120	4.6	0.3	6.3	76.8	
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты	30	0.5	3	2.9	40.7	Тех.к-та№7\2
	Суп гороховый	150	5	3.4	12.2	99.8	Тех.к-та№7\4
	Котлета рыбная	60	8.4	1.7	5.1	68.6	Тех.к-та№7\5
	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5	Тех.к-та№7\6
	Кисель	150	0.3	0.01	10.5	85	Тех.к-та№7\7
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		550	19.76	12.72	66.04	505.7	
ПОЛДНИК							
	Сырники со сгущённым молоком	115	19.6	5.6	20.6	213.4	Тех.к-та№33
	Чай с молоком	180	1.3	0.9	7.6	45.2	Тех.к-та№48
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		315	22.44	6.72	37.52	305.8	
ИТОГО за день		1340	56.45	29.61	155.46	1203	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная овсяная	150	6.3	8.3	25.6	204.5	Тех.к-та№21
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та№1
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та№50
Итого за завтрак		350	10.7	15.56	45.05	356.85	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Щи из свежей капусты	150	3.4	4.2	4.2	69.1	Тех.к-та №11
	Гуляш из говядины	60	10.1	9.8	2.4	139.2	Тех.к-та №43
	Макаронные изделия отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4	Тех.к-та№29
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	17.9	73.2	Тех.к-та №54
	Хлеб ржаной	30	2.3	0.33	14	70.4	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	20.99	18.46	69.36	532.9	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с рисом	150	4.4	6.1	14	126	Тех.к-та №19
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех.к-та №19
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		350	7.04	9.02	34.32	217.5	
ИТОГО за день		1380	38.73	43.04	164.73	1179.25	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная манная	150	6.2	5.7	25.3	177.1	Тех.к-та №22
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та №1
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	1.1	44.3	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		350	8.5	13.36	33.45	289.85	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Суп из овощей	150	1.06	2.8	6.06	53.4	Тех.к-та№14
	Печень по- строгановски	60	10.1	9.4	4	141.9	Тех.к-та №41
	Рис отварной	120	6.6	5	28.8	187	Тех.к-та №31\1
	Напиток из шиповника	150	0.5	0.2	11.4	49.1	Тех.к-та №55
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.8	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	21.22	17.81	69.8	531.8	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	60	4.6	4.1	30.5	177	Тех.к-та№57
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	0.3	12.7	83	Тех.к_та № 49
Итого за ужин		240	7.4	4.4	43.2	260	
ИТОГО за день		1270	37.12	35.57	162.45	1153.65	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная гречневая	150	5.3	4.3	19.8	140.3	Тех.к-та №24
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та №1
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50
Итого за завтрак		350	9.7	11.56	39.25	292.65	
II ЗАВТРАК							
	Яблоко	120	4.6	0.4	6.3	76.8	Пром.
ОБЕД							
	Кукуруза консервированная	30	0.9	0.7	1.8	16	Тех.к-та №46\1
	Суп свекольный	150	1.35	3.21	8	66.2	Тех.к-та № 15
	Суфле из курицы	60	13.3	5.5	0.4	104.3	Тех.к-та № 42
	Рис отварной	120	3	3.8	29.2	162.8	Тех.к-та №31\1
	Компот из с/фруктов	150	0	0.1	18.7	76.5	Тех.к-та № 51
	Хлнб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		550	21.51	13.72	77.64	525.9	
ПОЛДНИК							
	Винегрет	60	0.6	5.3	4.1	67.1	Тех.к-та № 6
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех.к-та №46\1
	Печенье	15	3.1	1.7	9.9	70.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		275	6.34	9.92	34.32	229.1	
ИТОГО за день		1295	42.15	35.6	157.51	1124.45	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х 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"	150	3.7	4.5	18	169.2	Тех,к-та №23
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех,к-та №1
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех,к-та №46\1
Итого за завтрак		350	6	12.16	36.05	281.95	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Суп с фрикадельками	150	5.2	2.7	9.3	86.7	Тех.к-та №12\2
	Котлета из курицы	60	11.5	2.6	8.1	101.1	Тех.к-та №38
	Макароны отварные	120	4.3	3.9	26.2	157.4	Тех.к-та №29
	Компот из изюма	150	0.3	0.1	0.1	56.9	Тех.к-та №53
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	24.26	9.71	63.24	502.2	
ПОЛДНИК							
	Салаткартофельный с огурцом и горошком	60	1.1	4.1	5.3	63	Тех.к-та№
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50
	Печенье	15	3.1	1.7	9.9	70.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		275	8.94	8.32	36.92	264.6	
ИТОГО за день		1305	39.2	30.19	152.21	1120.75	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная рисовая	150	3.8	4.1	21.3	167.3	Тех.к-та №25
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та №1
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		350	6.1	11.76	39.35	280.05	
II ЗАВТРАК							
	Кефир	100	3	2.5	4	78	Пром.
ОБЕД							
	Салат из свежей капусты	30	0.5	3.05	2.9	40.7	Тех.к-та №7\1
	Суп крестьянский со сметаной	150	3.7	4.3	8.4	87.6	Тех.к-та №16
	Рыбное суфле	60	10.3	4.4	2.5	91.4	Тех.кта №37
	Картофельное пюре	120	2.6	4.2	15.8	111.5	Тех.к-та №28
	Кисель	150	0	0	7.5	89.3	Тех.к-та №56
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.83	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		550	20.06	16.36	56.59	520.6	
ПОЛДНИК							
	Запеканка из творога со сгущённым молоком	120\15	23.6	8.56	17.84	243.36	Тех.к-та №34
	Чай с молоком	180	1.3	0.9	7.6	45.2	Тех.к-та №48
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		335	26.44	9.68	34.76	335.76	
ИТОГО за день		1335	55.6	40.3	134.7	1214.41	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная пшеничная	150	6	7.2	21	202.8	Тех.к-та №26\2
	Бутерброд с маслом	20	1.2	4.96	7.05	68.45	Тех.к-та №1
	Чай с лимоном	180	0.1	0.01	10.1	41	Тех.к-та №47
Итого за завтрак		350	7.3	12.17	38.15	312.25	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Салат из отварной свеклы	30	0.4	1.3	2.3	22.9	Тех.к-та №8\1
	Рассольник Ленинградский	150	3.5	4.3	10.2	94.1	Тех.к-та №17
	Плов из мяса курицы	150	20	6	24.8	229.7	Тех.к-та №44
	Компот из сушёных фруктов	150	0.3	0.01	20.8	85	Тех.к-та №51
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		520	27.16	12.02	77.64	531.8	
ПОЛДНИК							
	Суп молочный с макаронами	150	4.9	9.7	11.7	126	Тех.к-та №12\1
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.22	9.32	47.2	Пром.
Итого за ужин		350	9.64	12.22	33.42	257.1	
ИТОГО за день		1380	44.1	36.41	165.21	1173.15	

Возрастная категория: от 1,5 года до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная кукурузная	150	4.3	5.5	26.4	215.8	Тех.к-та №26
	Бутерброд с сыром	25	3.45	3.16	7	71.2	Тех.к-та №2
	Чай с сахаром	180	1.1	2.7	11	44.3	Тех.к-та №46\1
Итого за завтрак		355	8.85	11.36	44.4	331.3	
II ЗАВТРАК							
	Сок	160	0	0	16	72	Пром.
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.87	2	13.8	89.7	Тех.к-та №12\1
	Пюре картофельное	120	2.6	4.2	15.8	111.5	Тех.к-та № 28
	Голубцы ленивые с отварным мясом	120	10	9	7.2	154	Тех.к-та №45
	Компот из свежих плодов	150	0.15	0	7.6	56	Тех.к-та №54
	Хлеб ржаной	30	2.19	0.3	14.88	76.5	Пром.
	Хлеб пшеничный	10	0.77	0.11	4.66	23.6	Пром.
Итого за обед		580	19.58	15.61	63.94	511.3	
ПОЛДНИК							
	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	Тех.к-та №32\2
	Коржик молочный	40	3.9	6	31.5	133.8	Тех.к-та №58
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.7	83	Тех.к-та №32\2
Итого за ужин		260	11.5	12.3	44.5	273.4	
ИТОГО за день		1355	39.93	39.27	168.84	1188	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279300

Владелец ШЕВЕЛЁВА ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026