



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 2411-2 ОД от 24.11.2025 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			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ1											
ЗАВТРАК											
	Макаронные изделия с тёплым 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	180	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та №46/1				
Итого за завтрак		350	9.18	11.66	41.5	300.27					
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				
	Соус красный	20	0.66	0.48	1.78	14.16	Тех.к-та №59				
	Каша гречневая вязкая	120	3.36	4.08	23.2	142.4	Тех.к-та №30\1				
	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		540	23.78	19.52	76.52	584.56					
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		1320	45.8	45.2	153.64	1213.03					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та №46\1				
Итого за ужин		275	5.82	5.12	35.07	215.22					
ИТОГО за день		1270	46.33	31.8	152.81	1143.62					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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			Энергетическая 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				
	Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та№19				
Итого за завтрак		350	7.68	13.26	38.5	297.07					
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											
	Пирожок с капустой	80	5.78	8.14	18.9	172.36	Тех.к-та №57\3				
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50				
Итого за ужин		260	8.98	10.44	31.3	256.26					
ИТОГО за день		1290	37.65	42.16	155.16	1158.23					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5											
ЗАВТРАК											
	Каша молочная манная	150	4.3	5.5	26.4	172.6	Тех.к-та №22				
	Бутерброд с маслом	25	1.2	7	7.7	104.1	Тех.к-та №1				
	Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та №46\1				
Итого за завтрак		350	5.68	12.5	39.95	300.82					
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	34.3	34.71	168.95	1164.62					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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				
	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	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	0.18	0	5.85	24.12	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	5.42	7.22	29.17	208.92					
ИТОГО за день		1295	41.23	32.9	152.36	1104.27					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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				
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50				
Итого за завтрак		350	8.1	11.76	37.45	321.55					
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	0.7	3	3	68.5	Тех.к-та №6\2				
	Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	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	5.52	4.92	28.07	210.32					
ИТОГО за день		1305	37.88	26.39	144.76	1106.07					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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	25	1.2	7	7.7	104.1	Тех.к-та №1				
	Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та №46\1				
Итого за завтрак		350	5.18	11.1	34.85	295.52					
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.к-та №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	54.68	39.64	130.2	1229.88					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая 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											
	Шанежка с картофелем	75	4.1	5	21.8	149	Тех.к-та №57\4				
	Какао с молоком	180	3.2	2.3	12.4	83.9	Тех.к-та №50				
	Яйцо варёное	40	4.8	4	0.3	56.6	Тех.к-та №32\2				
Итого за ужин		295	12.1	11.3	34.5	289.5					
ИТОГО за день		1325	46.56	35.49	166.29	1205.55					

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки	Жиры	Углеводы						
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 10											
ЗАВТРАК											
	Суп молочный с рисом	180	5.28	7.32	16.8	151.2	Тех.к-та №19				
	Бутерброд с сыром	25	3.45	3.16	7	71.2	Тех.к-та №2				
	Чай с сахаром	180	0.18	0	5.85	24.12	Тех.к-та №46\1				
	Хлеб пшеничный	20	1.1	0.22	9.32	47.2	Пром.				
Итого за завтрак		355	10.01	10.7	38.97	293.72					
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											
	Булочка с джемом	60	4.6	4.1	30.5	177	Тех.к-та №58\2				
	Кофейный напиток с молоком	180	2.8	2.3	12.7	83	Тех.к-та №32\2				
Итого за ужин		240	7.4	6.4	43.2	260					
ИТОГО за день		1335	36.99	32.71	162.11	1137.02					

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151325621799860972593249704829105498913750279300

Владелец ШЕВЕЛЁВА ОЛЕСЯ ВАЛЕРЬЕВНА

Действителен с 21.03.2025 по 21.03.2026