

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Золушка»
Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики**

Утверждено
приказом МБДОУ «Детский сад №14
«Золушка» Моргаушского муниципального округа
№ 44о/д от «31» августа 2026 г.

**Двухнедельное основное (организованное) меню
для организации питания детей 1-3 лет
с длительностью пребывания: 10 часов**

Двухнедельное основное (организованное) меню соответствует СанПин 2.3/2.4.4282-26
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню составлено по программе Тамова М.Ю.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	140	4,2	5,74	20,51	150,5	65(Б)
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,88	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	16,85	15,985	46,18	328,38	
Завтрак 2	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,046	0,02	13,07	52,6	396
Итого за завтрак 2		100	0,046	0,02	13,07	52,6	
Обед	Салат из белокочной капусты	30	0,4224	1,5228	2,7051	26,22	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	160	1,72	1,816	10,9712	67,04	88
	Плов из курицы	120	12,4425	4,3575	20,07	169,5	321
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		500	17,9209	8,0963	75,7423	435,056	
Полдник	Запеканка из творога	65	11,544	7,865	11,947	165,1	251
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		215	16,124	11,945	19,527	254,7	
Итого за день		1165	50,9409	36,0463	154,5193	1070,736	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Завтрак 1	Каша молочная пшеничная с маслом сливочным	140	6,356	7,252	28,126	202,986	64(Б)
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	12,272	17,814	57,687	440,041	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0,4704	1,554	5,8983	39,45	29
	Суп картофельный на рыбном бульоне	160	6,105	1,56	9,99	90,51	61
	Котлеты куриные	60	9,32	7,07	9,64	132	299
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из свежих фруктов	160	0,128	0,128	19,104	78,08	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		560	21,0274	14,456	68,7963	514,76	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	7,336	7,63	23,177	201,11	441
	Чай с сахаром	150	10,8	2,754	11,7	44,352	411
Итого за полдник		220	18,136	10,384	34,877	245,462	
Итого за день		1230	51,9354	42,754	171,4603	1246,263	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Завтрак 1	Каша молочная из пшена и риса с маслом сливочным	140	4,424	7,126	18,438	156,212	68
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	9,214	16,676	43,688	362,212	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,38	0,38	9,31	44,65	418
Итого за завтрак 2		100	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из свежей моркови с изюмом и растительным маслом	30	0,4398	0,0318	4,3023	19,26	43
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	7,3004	4,9342	10,0092	113,696	89
	Гуляш из отварного мяса	50	6,425	5,171	1,65	78,75	293
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,28	4,24	28,25	176	179
	Компот из свежих ягод или плодов	160	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
	Хлеб ржано-пшеничный	30					
Итого за обед		540	22,8452	14,777	61,9435	463,306	
Полдник	Пирожок с картошкой печеный	80	7,2	15,44	23,04	181,28	437
	Кисель	150	0	0	14,7	72	396
Итого за полдник		230	7,2	15,44	37,74	253,28	
Итого за день		1220	39,6392	47,273	152,6815	1123,448	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,95	6,75	15,48	140,28	100
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,888	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		365	19,88	16,325	41,09	321,168	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным	30	0,2952	1,845	1,1196	22,26	15
	Суп картофельный с горохом	160	3,5136	3,3728	10,4464	86,24	87
	Котлеты рыбные	60	8,25	2,69	6,68	84	272
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		560	17,9988	12,0518	66,674	463,916	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		200	8,12	10,65	35,45	274,6	
Итого за день		1220	46,3788	39,4068	152,524	1104,334	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак 1	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	140	4,662	7,7	15,848	151,508	69
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,578	18,262	45,409	388,563	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	30	0,49875	2,13115	2,926	32,865	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	160	1,2784	3,2704	10,8336	77,92	82
	Тефтели мясо-крупяные (ежики)	70	4,424	3,3215	2,2645	59,0555	304
	Макароны отварные с маслом сливочным	110	4,29	4,51	22,924	152,075	335
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		560	13,82715	13,63305	80,9441	494,2115	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным сахаром	65	10,425	7,605	13,78	165,5	245
	Чай с сахаром	150	10,8	2,754	11,7	44,352	411
Итого за полдник		215	21,225	10,359	25,48	209,852	
Итого за день		1225	46,13015	42,35405	161,9331	1138,627	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	140	9,996	10,304	27,272	253,806	220
	Чай с сахаром	170	10,2	2,695	11,05	41,888	411
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	22,646	20,549	52,942	431,694	
Завтрак 2	Кисель	100	0,046	0,02	13,07	52,6	396
Итого за завтрак 2		100	0,046	0,02	13,07	52,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	30	0,4224	1,5228	2,7051	26,22	21
	Суп картофельный с крупой	160	1,2624	1,7488	9,3312	58,08	86
	Жаркое по-домашнему	120	14,68	3,76	13,059	144,706	292
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		500	19,7008	7,4316	67,0913	401,302	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	4,608	1,872	44,448	212,8	437
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		230	9,188	5,952	52,028	302,4	
Итого за день		1180	51,5808	33,9526	185,1313	1187,996	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак 1	Каша гречневая с маслом сливочным	140	5,235	7,815	18,75	166,785	66
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,025	17,365	44	372,785	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30	0,4704	1,554	5,8983	39,45	29
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1,122	3,1864	5,4384	54,858	73
	Запеканка картофельная с мясом	130	8,91	6,59	20,43	177	308
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	20,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(66)
Итого за обед		510	13,8384	11,7304	69,7627	443,604	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	65	7,8784	5,5063	11,0238	124,57	250
	Чай с сахаром	150	10,8	2,754	11,7	44,532	411
Итого за полдник		215	18,6784	8,2603	22,7238	169,102	
Итого за день		1175	43,0418	37,4557	146,5865	1031,491	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Завтрак 1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	140	5,07	7,815	19,395	168,705	70
	Какао с молоком	170	3,466	3,012	14,941	101,055	416
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	10,986	18,377	48,956	405,76	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,38	0,285	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		100	0,38	0,285	9,31	44,65	
Обед	Огурец соленый	30	0,06	0	0,12	0,99	20
	Суп картофельный с клецками	160	1,3408	2,1504	7,768	55,84	91
	Голубцы ленивые	50	5,88	3,77	8,44	91,25	315
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		550	13,2208	10,0644	64,756	419,496	
Полдник	Булочка домашняя	60	4,368	7,512	32,352	214,8	452
	Фйогурт питьевой	150	4,35	3,75	6	75	420
Итого за полдник		210	8,718	11,262	38,352	289,8	
Итого за день		1210	33,3048	39,9884	161,374	1159,706	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	140	5,6	6,16	24,08	170,8	168
	Кофейный напиток с молоком	170	2,34	2	10,63	70	414
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	45	4,73	6,88	14,56	139	3
Итого за завтрак		355	12,67	15,04	49,27	379,8	
Завтрак 2	Фрукты	95	0,38	0,38	9,31	44,65	386
Итого за завтрак 2		95	0,38	0,38	9,31	44,65	
Обед	Салат из белокочанной капусты и свежих огурцов	30	0,2952	1,845	1,1196	22,26	15
	Борщ со сметаной	160	1,3156	3,2632	9,0384	70,858	64
	Тефтели из рыбы	55	6,402	2,453	4,4176	64,174	276
	Каша рисовая рассыпчатая	110	2,6774	3,9413	26,9016	153,78	333
	Компот из свежих ягод или фруктов	160	0,128	0,128	19,104	78,08	390
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		545	13,2182	12,0305	78,3132	464,752	
Полдник	Омлет натуральный	60	5,73	11,04	1,1	127	229
	Печенье	20	3	3,92	29,76	100,13	
	Кисель	150	0	0	14,7	72	396
Итого за полдник		230	8,73	14,96	45,56	299,13	
Итого за день		1225	34,9982	42,4105	182,4532	1188,332	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак 1	Каша молочная рисовая с маслом сливочным	140	4,53	7,47	23,49	179,505	72
	Чай с молоком	170	2,652	2,754	15,045	92,888	413
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,45	7,55	14,62	136	1
Итого за завтрак		350	9,632	17,774	53,155	408,393	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свежей моркови с маслом растительным	30	0,363	2,127	2,907	31,776	42
	Суп картофельный с гренками	160	2,7435	1,9671	18,2537	101,62	83
	Гуляш из отварного мяса	50	6,425	5,171	1,65	78,75	293
	Пюре картофельное	120	2,604	3,744	6,432	99,12	339
	Компот из сушеных фруктов	160	0,936	0	24,264	96,696	394
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,4	0,4	17,732	75,6	148(Б)
Итого за обед		550	15,4715	13,4091	71,2387	483,562	
Полдник	Баранки	50	4,5	4,5	35,5	200	
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	89,6	419
Итого за полдник		200	9,08	8,58	43,08	289,6	
Итого за день		1200	34,6835	39,8631	177,5737	1227,555	

			Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
	Итого за весь период		432,6336	401,5045	1646,237	11478,4875	12050
	Среднее значение за период		43,26336	40,15045	164,6237	1147,84875	1205
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		3,969 4%	2,872 3%	13,570 14%		