



«Утверждаю»
Директор МКОУ
«Прогимназия №66/1»
З.А. Сарахова
Приказ №24 от 20.08.2026г.

*Десятидневное основное меню
для детей дошкольного возраста
на 2026 – 2027 учебный год.*

*Возрастные категории:
от 2-х до 3-х лет, от 3-х до 7-ми лет.*

День первый.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Яйцо варенное	1/1	5,08	4,60	0,28	63	№209
Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	2,3	4,36	4,62	174	№3
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	150	5,10	4,83	3,71	167	№57
Сметана к борщу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Гуляш с подливой	70	19,4	15,9	24,4	196	№55
Макароны отварные с маслом сливочным	110	4,3	2,9	25,4	109	№309
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Суп молочный пшенный	150	3	4,2	25,8	188	№101
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,9	74,8	№701

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Яйцо варенное	1/1	5,08	4,60	0,28	63	№209
Бутерброд с маслом и сыром	35/10/10	2,3	4,36	4,62	174	№3
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	200	6,15	5,15	4,71	191	№57
Сметана к борщу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Гуляш с подливой	80	21,9	14,5	26,6	201	№ 55
Макароны отварные с малом сливочным	130	5,4	3,1,	27,6	130	№309
Компот из свежих плодов	180	0,20	0,20	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Суп молочный пшенный	200	4	5,6	34	214	№101
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

День второй.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	150	4,65	3,60	18,81	144	№330
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2,15	2,15	16,4	152	№82
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты из говядины	50	5,5	5,5	7	176	№282
Икра свекольная	120	6,1	10,9	4,2	135	№55
Кисель из ягод	150	0,4	0	0,88	102	№383
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Булочка к чаю	60	6,4	5,6	43,7	249	№472
Кефир	150	4,35	3,75	7,2	81	№385

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5,28	4,35	24,6	204	№330
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	170	№1
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,69	2,84	17,14	176	№82
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты из говядины	70	7,7	7,7	9,8	189	№282
Икра свекольная	150	8,1	13,9	7,2	160	№55
Кисель из ягод	180	0,6	0	0,92	123	№383
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Булочка к чаю	60	6,4	5,6	43,7	249	№472
Кефир	180	6,3	5,12	12,6	102	№385

День третий.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	150	4,95	2,35	29,55	149	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	108	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп фасолевый	150	3,12	4,35	21,95	116	№87
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	13	№488
Мясо птицы тушеное с овощами	160	26,2	21,4	23,3	360	№291
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Суп молочный с рисом	150	6,4	5,6	43,7	249,9	№90
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп фасолевый	200	5,12	5,35	27,95	128	№87
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Мясо птицы тушеное с овощами	200	32,7	20,54	29,14	426	№291
Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Суп молочный с рисом	200	6,4	5,6	43,7	249,9	№90
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

День четвертый.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	150	5,20	7,31	20,4	188	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп свекольник	150	1,2	4,3	9,7	130	№58
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты рыбные на пару	50	9,25	0,4	2	125	№273
Макароны отварные	110	3,74	4,9	22	156	№309
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Твороженная запеканка	60	10,96	14,8	24,64	246,2	№458
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп свекольник	200	2,2	5,3	10,9	153	№58
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты рыбные на пару	70	10,24	3,6	5,2	156	№273
Макароны отварные	130	4,42	6,5	24,7	175	№309
Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Твороженная запеканка	70	10,96	14,8	24,64	246,2	№458
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411

День пятый.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	150	7,04	7,6	36,8	245	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп гороховый	150	3,8	4	11,5	105	№87
Тефтели из говядины с рисом	60	8,18	16,4	10,34	151	№287
Гречка рассыпчатая с маслом	120	5,4	3,84	22,8	147	№336
Кисель ягодный	150	0,4	0	0,88	102	№383
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Оладьи	60	5,0	3,0	47,0	249	№432
Сметана	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Какао с молоком	150	1,5	1,5	14,85	99,7	№416

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	200	8,02	8,3	37,6	253	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп гороховый	200	4,1	4,28	12,9	107	№87
Тефтели из говядины с рисом	80	9,8	17,2	7,7	169	№268
Гречка рассыпчатая с маслом	150	6,8	4,64	24,2	183	№336
Кисель ягодный	180	0,6	0	0,92	123	№383
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Оладьи	60	5,0	3,0	47,0	249	№432
Сметана	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Какао с молоком	180	1,8	1,8	17,82	102,4	№416

День шестой.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	150	4,95	1,35	29,55	149	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Щи из свежей капусты	150	3,78	5,04	3,78	126	№99
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Биточки из говядины	50	9,50	10	9,36	124	№299
Макароны отарные с маслом сл.	110	4,3	2,9	25,4	109	№309
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Омлет натуральный	60	7,32	11,04	1,14	133	№229
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша пшенная	200	5,67	5,28	32,55	200	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Щи из свежей капусты	200	4,2	5,6	4,2	148	№73
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Биточки из говядины	70	10,11	10	10,21	148,69	№282
Макароны отварные с маслом сл.	130	5,4	3,1	27,6	130	№309
Компот из свежих плодов	180	0	0	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Омлет натуральный	60	7,32	11,04	1,14	133	№229
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411

День седьмой.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	150	4,5	5,58	28,8	145	№330
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп перловый	150	2,3	2,4	24	165	№96
Сметана	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты из говядины	50	7,7	9,7	9,8	145	№282
Тушенная капуста с овощами	120	2,2	6,5	8,0	125	№354
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Макароны с сыром	150/10	7,10	7,01	29,63	266	№220
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша рисовая	200	5,28	9,35	22,2	199	№330
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0,18	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп перловый	200	3,1	4	12	184	№96
Сметана	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Котлеты мясные паровые	70	10,89	8,09	10,99	160	№282
Тушенная капуста с овощами	150	2,4	7,5	8,4	146	№354
Компот из свежих плодов	180	0	0	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Макароны с сыром	150/15	7,10	7,01	29,63	272	№220
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411

День восьмой.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	150	7,04	7,6	36,8	245	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Борщ из свежих овощей	150	4,92	3,82	20,71	136,9	№57
Сметана к борщу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Плов из мяса птицы	160	26,2	21,4	23,3	360	№291
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Гречка с заливным молоком	150	10,5	4,5	33	214	№237
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша ячневая	180	6,14	5,3	19,25	142,90	№199
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Борщ из свежих овощей	200	1,46	3,92	10,2	158	№57
Сметана к борщу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Плов из мяса птицы	200	32,7	20,54	29,14	426	№291
Компот из свежих плодов	180	0,2	0,2	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Гречка с заливным молоком	200	14	6	44	286	№237
Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

День девятый.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша геркулесовая	150	8,16	9,24	35,6	235	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп фасолевый	150	3,12	4,35	21,95	156	№87
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Биточки рыбные	50	8,44	2,40	6,1	110	№230
Картофельное пюре	120	1,2	3,84	14,4	163	№128
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Молочный суп с макаронами	150	6,4	5,6	43,7	249,9	№90
Хлеб	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша геркулесовая	200	9,16	10,24	41,6	264	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп фасолевый	200	5,12	5,35	27,95	178	№87
Сметана к супу	5	0,21	1,20	0,29	12,96	№488
Биточки рыбные	70	9,77	3,41	7,9	136	№230
Картофельное пюре	150	2,4	4,8	18,45	181	№128
Компот из свежих плодов	180	0	0	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Молочный суп с макаронами	200	6,4	5,6	43,7	249,9	№90
Хлеб	35	2,77	0,35	16,19	74,8	№701

День десятый.

Дошкольники от 2 до 3 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	150	5,20	7,31	20,4	188	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411
Обед						
Суп крестьянский	150	6	2,4	10,8	165	№86
Сметана	5	0,25	2	0,34	20,6	№488
Тефтели из говядины с рисом	60	8,18	16,4	10,34	151	№287
Пюре из бобовых (гороховое)	110	8,69	0,55	18,15	135	№178
Компот из свежих плодов	150	0	0	13,6	74	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Пирожок с творогом	60/20	10,96	4,87	24,64	218	№451
Чай с сахаром	150	0	0	10,2	42	№411

Дошкольники от 3 до 7 лет.

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность				№ Рецептуры
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	
Завтрак						
Каша манная	200	6,21	7,47	25,09	192	№331
Бутерброд с маслом	35/10	2,3	4,36	14,62	150	№1
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411
Обед						
Суп крестьянский	200	8	3,2	14,4	195	№86
Сметана к супу	5	0,25	2	0,34	20,6	№488
Тефтели из говядины с рисом	80	9,8	17,2	7,7	169	№268
Пюре из бобовых (гороховое)	130	10,27	0,65	12,1	173,1	№178
Компот из свежих плодов	180	0	0	22,3	110	№372
Хлеб пшеничный	70	5,53	0,7	33,81	164,5	№701
Полдник						
Пирожок с творогом	60/20	10,96	4,87	24,64	218	№451
Чай с сахаром	180	0	0	12,6	50,4	№411