



УТВЕРЖДАЮ
Заведующая ДОУ № 19

М.А. Бизяева

Приказ №1201002-о/д от 12.01.2026 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей 1-7 лет
Муниципального дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад №19 «Светлячок» г.Волжска Республики Марий Эл

Неделя 1 Понедельник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход блюда	Б	Ж	У	Калорий -ность	Выход	Б	Ж	У	Калорий ность	
ЗАВТРАК											
Каша пшениная сладкая без молока с маслом	150	3,8	3.95	27.04	165	150	6,7	7,8	42,0	219.85	ТТК №22 Рец.311
Чай сладкий	150	0,1	-	7,75	11,25	200	0,4	-	30	11,6	№1рец.685
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	3.68	6.23	5.95	95	40/7	3,0	5,1	19,8	116,8	№3
Яйцо вареное	20	1.02	0.92	0,06	19.75	20	6,35	5,75	0,35	19.75	№18Рец. 337
Итого за завтрак:	355	8.6	11.1	40.8	291	417	11.93	12.6	52.1	368	
2 ЗАВТРАК											
Сок	150	1,0	0,2	13,2	62,0	200	1,2	0,22	13,4	92,0	№ 16рец.707
Итого за 2 завтрак:	150	1,0	0,2	13.2	62,0	200	1,2	0,22	13,4	92,0	
ОБЕД											
Морковь отварная порционная	30	1,18	0,147	2,451	15	50	1,2	0,15	2,46	16,	№ 47
Суп картофельный с рыбой	150	1,35	3,15	12,4	82	180	1,8	4,2	16,4	82	№ 40рецеп154
Гуляш с мясом	60	10,3	5,8	18,9	203.5	80	13,2	6,8	34	249	№24 рец.437
Макаронные изделия отварные	110	0,3	-	15,7	62	130	0,5	-	27	110	№17 рец.332п
Напиток из плодов шиповника	150	0.3	00	17.7	70.5	180	0.4	00	24	94	№7рец.638
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	11,1	58	40	3,3	1,2	16,7	87	
Итого за обед:	530	15,33	17.1	71,5	491	660	18,8	22,35	92.56	638	
ПОЛДНИК											
Пирожок с повидлом	50	12,83	12,2	11,7	93	70	17,1	14,2	25,5	149	№ 14 рец.115
Молоко кипяченое	150	0,3	2,8	32,1	121	180	0,9	3,8	33,8	127	№ 17 рец.697
Итого за полдник:	200	86.8	7.12	32,8	214	250	9.2	9.6	39,3	276	
Итого за первый день	1235	31.73	35,52	153,3	1058	1527	49.13	44,4	226.5	1374	

Неделя 1 Вторник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	
ЗАВТРАК											
Каша ячневая молочная с маслом	150	5,8	8,4	23	109,5	150	8,8	11,5	28,0	150..2	ТТК № 8реп.311
Какао с молоком	150	4,5	2,1	11,9	59,5	200	5	2,8	15,9	79	№5Рец. № 693
Батон нарезной	45	7,8	5,8	14,9	96,5	50	10,09	7,32	19,24	97,6	№4
Масло сливочное порционное	5	0,02	2,46	0,03	22,5	7	0,03	4,11	0,03	35,2	№20 рец.302
Итого за завтрак:	350	18.1	16.3	34.9	288	407	23.82	21,64	63,14	362	
II ЗАВТРАК											
Банан	95	0,4	0,1	9,4	65,7	100	0,73	0,3	13,2	92,0	Рец46
Печенье сахарное	5	0,3	0,5	3,8	20,3						
Итого за 2 завтрак:	100	0.7	0.6	13.2	86.0	100	0.73	0.3	13.2	92,0	
ОБЕД											
Огурцы свежие порционные	30	0,6	0,03	4,1	19,24	50	0,7	0,05	1,08	29,04	№36
Щи со свежей капустой и картофелем с мясом со сметаной	150	11,09	10,05	15,625	132,76	180	13,9	7,33	18,9	161,96	№19 рец135
Рыба запеченная	50	9,8	3,4	2,1	80	70	14,7	5,1	3,15	105	№ 32 рец.377
Картофельное пюре	110	2,52	5,4	17,52	130	130	3,15	6,75	21,6	163	№22 рецепт 520
Компот из из кураги	150	0,3	-	12,7	75	180	0,4	-	23,6	84	№ 13рец.638
Хлеб ржаной	30	2,2	0,8	11,1	58	40	3,3	1,2	16,7	87	
Итого за обед:	520	25.09	17,029	62.86	495	650	25.04	21.78	82.58	630	
ПОЛДНИК											
Запеканка из творога со сгущенным молоком	110/20	4,2	4,5	36,8	111,9	120/30	5,6	6,1	49,1	149	№4 рец366
Чай сладкий	150	0,3	6,8	32,1	101,1	180	5,9	6,8	9,9	123	№4 рецепт 648
Итого за полдник:	280	6,9	7,3	30.6	213	330	11.5	12.9	59	272	
Итого за второй день	1250	42,48	44,83	199,0	1082	1487	55.0	56.52	224	1356	

Неделя 1 Среда	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша кукурузная жидкая молочная с маслом	150	1,65	12,45	16,5	102	200	2,2	16,6	22	126	ТТК №11 рецеп.311
Кофейный напиток с молоком	150	3,6	16,3	100	60	200	3,67	3,75	25	105	№2 рецепт 692
Хлеб пшеничный	40	2,3	4,5	4,9	73	50	3,0	5,1	9,8	80	№3
Сыр порционный	15	3,8	3,8	4,8	50	20	3,8	3,8	4,8	60	№19реп.97
Итого за завтрак:	355	7.35	20.2	37.7	285	470	8,8	25,45	56,8	371	
II ЗАВТРАК											
Яблоко	95	0,3	-	10,2	57,7	100	0,3	-	10,2	87,0	Рец 6
Печенье сахарное	5	0,3	0,5	3,8	20,3						
Итого за 2 завтрак:	100	0.6	0.5	13.8	78.0	100	0.3	-	10,2	87.,0	
ОБЕД											
Помидоры свежие порционные	30	0,4	0,01	3,4	16	50	0,7	0,013	3,7	19,3	№10
Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	150	2,85	3,15	16,8	106,5	200	3,8	4,2	22,4	132	№ 27рецеп.141
Тефтели куриные	60	8,28	9,84	7,86	110,2	75	10,35	12,3	9,8	120	№38рецепт.468
Капуста тушенная	120	2,92	5,4	13,104	80,8	150	3,66	6,78	16,38	140	№30 рец.214
Компот из сухофруктов	150	0,45	-	23,5	96	200	0,6	-	31,4	114	№ 8рец639
Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	80,5	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
Итого за обед:	540	17.3	11.4	73.45	490	725	22.9	13.793	97,77	630.1	
ПОЛДНИК											
Ватрушка с творогом	80	5,17	3,1	32,1	90,9	105	4,1	5,11	35,1	148	№626 рецен128
Напиток лимонный	150	0,3	5,1	7,42	121,1	200	5,9	8,2	9,9	123	№18рецепт 535
Итого за полдник:	230	8.07	8,2	39,52	212	305	10	13.31	45	271	
Итого за третий день	1225	33,74	40,05	170,87	1065	1600	42.7	52.75	219,77	1359	

Неделя 1 Четверг	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	
ЗАВТРАК											
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» молочная с маслом	150	3,3	6,6	20,55	97,6	150	4,4	6,6	2731,8	154,2	ТТК № 19рецеп.311
Какао с молоком	150	0,1	2,4	16,8	55,4	200	0,4	2,4	16,8	65,4	№5 рецепт 693
Батон нарезной	30	1,8	2,4	1,0	48,5	40	2,1	2,16	1,1	56,9	№ 3
Яйцо вареное	20	6,35	5,75	0,35	78,5	20	6,35	5,75	0,35	78,5	№18Рец. 337
Итого за завтрак:	350	11,5	14,75	29,4	280	410	13,25	14,5	59	355	
II ЗАВТРАК											
Сок	150	1,0	0,2	13,2	62	200	1,2	0,22	13,4	92	№5
Итого за 2 завтрак:	150	1,0	0,2	13,2	62	200	1,2	0,22	13,4	92	
ОБЕД											
Борщ со свежей капустой и картофелем с курицей со сметаной	150	1,8	2,7	12,06	141	200	2,4	3,6	16,08	171	№16 рецепт 132
Плов с мясом	150	9,8	3,4	2,1	174,4	200	14,7	5,1	3,15	253	№ 13рец.443
Компот из изюма	150	0,45	-	18,9	92,6	180	0,08	-	26,5	114	№ брец.699
Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87,0	40	3,3	1,2	19,8	95	
Итого за обед:	480	26,88	7,91	77,73	495	620	35,34	11,42	100,57	633	
ПОЛДНИК											
Пирожок с картошкой	70	1,9	1,5	14,0	89	80	3,8	3	20	137	№ 13 рец 114
Чай сладкий	150	-	-	17,9	121	180	-	-	29,85	138	№1рец.685
Итого за полдник:	220	1,9	1,5	31,9	210	260	3,8	3	49,85	275	
Итого за четвертый день	1200	31,98	36,18	155,73	1057	1490	41,69	46,4	196,87	1355	

Неделя 1 Пятница	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	Выход	Б	Ж	У	Калорий -ность	
ЗАВТРАК											
Каша манная жидкая молочная с маслом	150	2,5	7,5	11,7	106	150	3,4	10	15,6	108	ТТК №7рец.311
Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,6	17,1	60	200	3,75	3,78	24,6	62,0	№2 рецепт 692
Хлеб пшеничный	40	2,3	4,5	14,9	55	40	3,0	5,1	9,8	130	№4
Сыр порционный	10	3,8	3,8	4,8	60	15	3,8	3,8	4,8	60	№15
Итого за завтрак:	350	8,4	15,6	43,7	281	405	10,15	18,88	50	360	
II ЗАВТРАК											
Сок	150	1,0	0,2	13,2	62	200	1,2	0,22	13,4	92,0	№ 7
Итого за 2 завтрак:	150	1,0	0,2	13,2	62	200	1,2	0,22	13,4	92,0	
ОБЕД											
Свекла отварная порционная	30	0,7	-	0,9	19,2	50	0,7	-	0,9	19,2	№45рец.571
Суп картофельный с клецками с курицей	150	1,5	1,65	10,98	124	180	2,0	2,4	14,64	148	№ 35рец.149
Овощное рагу с мясом	150	14,24	7,68	15,52	174	200	17,8	9,6	19,4	246,8	№53рец438
Напиток из плодов шиповника	150	0,45	-	22,55	93	180	0,6	-	31,4	124	№3 рецепт 639
Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	74,8	40	3,3	1,2	19,8	87	
Итого за обед:	510	16,51	11,75	71,05	485	650	20,99	15,55	91,72	625	
ПОЛДНИК											
Пряник	50	6,69	4,7	26,64	94	50	5,06	5,75	29,8	147	№ 6
Ряженка	150	0,3	3,4	7,1	121	200	3,9	3,8	9,9	123	№15рецепт 638
Итого за полдник:	200	6,76	12,1	33,74	215	250	18,16	24,55	48,7	270	
Итого за пятый день	1210	32,68	39,65	168,69	1043	1505	50,3	59,18	210,62	1348	

Неделя 2 Понедельник	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша гречневая сладкая без молока с маслом	150	4,3	3,3	29,2	134,8	180	5,4	4,1	36,6	151,8	№ 21рецепт 311
Кофейный напиток без молока	150	0,2	3,2	-	58	180	0,2	6,1	-	58	№3рецепт 692
Хлеб пшеничный с маслом	30/5	2,52	2,51	12,4	72	40/7	3,0	5,1	37,8	125	№23
Яйцо вареное	20	2,04	1,84	0,12	25,2	20	2,04	1,84	0,12	25,2	№18рец.337
Итого за завтрак:	355	9.06	24.65	43,72	290	427	11,64	12,04	52,52	360	
II ЗАВТРАК											
Сок	150 1,0 0,2 20,2 92,0 100 1,0 0,2 20,2 92,0 № 16рец.70 7	1,0	0,2	13,2	62,0	200	1,2	0,22	13,4	92,0	№ 16рец.707
Итого за 2 завтрак:	150	1.0	0.2	10.7	62.0	200	1.2	0.22	13.4	92.0	
ОБЕД											
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	1,5	3,1	8,5	76	180	2,0	4,2	11,4	92	№ 41рецепт 155
Котлета мясная	50	7,95	7,2	8	124	70	10,76	10,6	12	168,2	№ 17рец.451
Каша рисовая рассыпчатая	110	6,9	6,9	34	105,4	130	8,7	7,8	42	139	Рец302 №3
Томатный соус	20	2,77	0,46	6,08	52,8	20	2,77	0,46	6,08	52,8	
Напиток из плодов шиповника	150	0,45	-	15,7	62	180	0,4	-	23,5	93	№13рец.638

Сырники творожные со сгущённым молоком	110/20	4,03	7.9	23,4	114	120/30	4,69	16.3	14.1	172	№22 рецепт 358
Чай сладкий	150	4,3	-	8,0	100	180	5,8	-	8	100	№648рец.648
Итого за полдник:	280	8,33	7.95	31,4	214	330	10,49	16.3	22.1	272	
Итого за седьмой день	1250	39,28	40	135.66	1089	1487	43,73	47	157	1356	

Неделя 2 Среда	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калор ий- ность	
ЗАВТРАК											
Каша рисовая жидкая молочная с маслом	150	3,2	6,57	20,49	95,8	180	4,38	8,76	22,36	172	№19 Рец.311
Кофейный напиток с молоком	150	3,6	3,3	24,3	67.3	180	3,67	3,75	25	144	№2рец.692
Хлеб пшеничный	40	2,3	4,8	14,9	65	40	3,0	5,1	19,8	20	№3
Сыр порционный	10	3.8	3.8	4.8	60	15	4.2	4.2	5.6	60	№19рец.97
Итого за завтрак:	350	9.1	14.87	59.,6	288,1	415	11,05	17.61	67,16	396	
II ЗАВТРАК											
Яблоко	95	0,3	-	10.2	57.7	100	0,31	-	10.2	87,0	№6
Печенье сахарное	5	0.3	0.5	3.8	20.3						
Итого за 2 завтрак:	100	0.6	0.5	13.8	78.0	100	0.31	-	10.2	87.0	
ОБЕД											
Суп гороховый с курицей	150	1,65	3,45	8,25	72	180	2,2	4,6	11,0	96	№ 25рец.139
Котлета из птицы	50	21,8	19,0	2,3	133,4	70	2,6	22	30,3	159	№ 4 рец 498
Каша пшенная рассыпчатая	110	2.4	4.0	24.5	68.82	130	4.8	8.0	49	118.9	№15рец.302
Подлив	20	2.77	0.46	6.08	52.18	20	2.77	0.46	6.08	52.8	№20
Компот из изюма	150	0,45	-	18,9	82,6	180	0,54	-	27,85	109	№7

Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87,0	40	3,3	1,2	19,8	94,8	
Итого за обед:	510	27.6	26.6	46,15	496	620	34.59	29,07	93.45	630,5	
ПОЛДНИК											
Пирожок с капустой	70	4,5	10,92	16,5	150	75	6	14.25	17,4	190	Рец12рец.113
Напиток лимонный	150	3,4	-	9	60	180	4,35	-	6	100	№19рецепт 685
Итого за полдник:	220	7,9	10,92	25,5	210	255	10,35	14,25	23.4	290	
Итого за восьмой день	1180	45	49,01	140	1072	1390	47,12	59.1	193	1356	

Неделя 2 Четверг	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Вермишель молочная с маслом	150	4,59	9,34	11,7	106	180	5,44	11,84	15,72	136,7	№9рец.311
Какао с молоком	150	0,1	15	-	83,3	180	0,2	15	-	88	№5рец.693
Батон нарезной	30	2,3	4,8	15,02	78.7	40	3,0	5,1	19,8	120.1	№3
Яйцо вареное	20	2,04	1,84	0,12	25,2	20	2,04	1,84	0,12	25,2	№18рец.33 7
Итого за завтрак:	350	6,99	29,14	26,72	293,2	420	8,64	31,94	35,52	370	
II ЗАВТРАК											
Сок	150	1.0	0.2	13.2	62	200	1.2	0.22	13.4	92	№7
Итого за 2 завтрак:	150	1.0	0.2	13.2	62	200	1.2	0.22	13.4	92	
ОБЕД											
Огурцы свежие порционная	30	0,7	0,147	0,9	19,2	50	0,84	0,15	1,08	29,0	Рец 36№
Борщ с картофелем с мясом со сметаной	150	1,05	2,1	3,45	77.5	200	1,4	2,8	4,6	98	№22рец.13 8
Гуляш с мясом	60	10.9	9.8	2.1	122..1	70	5.0	4.69	3.8	191.6	№24 рец 437
Каша гречневая рассыпчатая	110	2.52	5.4	17.52	101.7	130	3.2	5.8	21.4	120	317 рец331
Компот из сухофруктов	150	0,45	-	22,7	92	200	0,6	-	31,4	104	№8рец.639
Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87,0	50	3,3	1,2	19,8	97,4	

Итого за обед:	530	17.05	12.72	77,8	499.5	700	23,86	19.035	107.88	640	
ПОЛДНИК											
Пирожок с творогом	80	8.79	25.81	28.94	154.	105	13.15	31.65	42.92	122	№26рец.128
Чай сладкий	150	5.8	5.8	8.0	58	200	6.8	6.8	13.5	148	№18Рец.535
Итого за полдник:	230	3.6	6.1	54.1	212	305	5,78	6.87	58,95	270	
Итого за девятый день	1260	27,96	47,96	160,32	1066	1625	38.,6	57.84	204,05	1372	

Неделя 2 Пятница	ясли					сад					№ рецептуры
	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	Выход	Б	Ж	У	Калори й-ность	
ЗАВТРАК											
Каша манная молочная с маслом	150	3,8	4,4	18,4	82	180	5,7	6,6	27	121	№13рец.160
Кофейный напиток с молоком	150	2,5	2,5	16,3	75	180	2,5	2,5	16,3	95	№3рец.692
Хлеб пшеничный	40	2,3	4,8	14,9	67	40	3,0	5,1	19,8	87	№4
Сыр порционный	10	3.8	3.8	4.8	60	15	4.2	4.2	5.6	60	
Итого за завтрак:	350	8,7	11,7	49.6	284	415	11,2	12,2	52,1	363	
II ЗАВТРАК											
Сок	150	1.0	0,2	13,2	62	200	1.2	0,22	13,4	92	№3
Итого за 2 завтрак:	150	1.0	0,2	13,2	62	200	1.2	0,22	13,4	92	
ОБЕД											
Морковь отварная порционная	30	1.5	0.06	2.5	17	50	1.5	0.06	2.5	27	№45рец.571
Суп с крупой с курицей	150	3,75	3,3	13,2	126	200	5	4,4	13,2	164,9	№ 4рецепт 115
Жаркое по-домашнему с мясом	150	7.95	7.2	8	148.7	200	11.9	10.8	12	217.3	
Компот из кураги	150	0,45	-	22,7	112	200	0,6	-	31,4	124	№15рецепт 638

Хлеб ржаной	30	3,0	0,6	16,7	87	50	3,3	1,2	19,8	104,8	
Итого за обед:	570	16.62	13,71	81.12	490,7	700	22.5	19.08	101.1	638	
ПОЛДНИК											
Вафли	50	2,17	2,8	32,1	107	50	1,16	1,33	9.6	169,4	№ 6
Йогурт	150	0,3	2,8	26,5	104.	200	11,6,8	5	30,3	106	№18рецепт 535
Итого за полдник:	200	2,47	5.6	58.,6	211	250	4.98	633	39.,2	275,4	
Итого за десятый день	1270	28,49	31,21	203	1048	1565	47,36	39.81	219,7	1366	
Итого за весь период	424,72	472,57	2011,30	14131,90	540	600,5	2604,50	1799			
Среднее значение за период	42,47	47	201,13	1413	54	60	260	179			
Содержание Белков Жиров Углеводов	100%	100%	99%	100%	100%	100%	100%	100%	99,4%		