

Согласовано:

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
детский сад № 4 «Березка»

Н.Н. Шутова

2026



Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Х.С. Муниров

2026



**Примерное десятидневное меню для
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Детский сад № 4 «Березка»
на осенне – зимний период
возрастная категория детей от 1 до 3 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березка 1-3

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша манная молочная жидкая	120	3.18	3.96	11.54	73.73	227.26
	Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.35	70.5	462.02
	Хлеб пшеничный	20	2.05	0.6	12.8	52.41	2.21
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	37.5	285
Итого за Завтрак 1-3		295	7.76	10.89	34.74	234.14	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5		9.1	38	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с горохом и гречками	150	3.5	2.33	16.2	106.5	142.01
	Макаронные изделия отварные	110	3.07	3.63	11.67	135.3	256.06
	Птица в соусе с томатом (д/с)	50	3.33	5.88	0.78	51.25	367.18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03		18.57	70.65	868
	Хлеб ржаной	20	3.2	0.6	16.04	82.4	574.04
Итого за Обед 1-3		480	13.13	12.44	63.26	446.1	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.04
	Печенье	25	3.38	12.25	93	318.75	582.09
Итого за Полдник 1-3		175	4.58	13.23	101.63	366.75	
Ужин 1-3							
	Запеканка из творога	85	9.27	6.55	12.75	164.9	279.15
	Молоко сгущенное	12	7.2	8.5	55.5	81.75	471.03
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
Итого за Ужин 1-3		272	18.52	15.33	87.26	333.9	
Итого за день		1,322	44.49	51.89	295.99	1418.89	

(лист 2)

Рацион: Березка 1-3

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша вязкая ячневая молочная	150	4.98	5.69	21.1	153	99.15
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.04
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 1-3		365	10.79	9.1	50.65	306.72	
2 Завтрак 1-3							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 1-3							
	Щи из свежий капусты с картофелем	180	1.4	7.65	4.93	70.83	156.06
	Пюре картофельное	150	4.05	8.31	9.85	105	377.04
	Котлеты или биточки рыбные	50	6.43	0.79	5	52.86	307.08
	Соус томатный м/р	10	4.75	6.4	23	259.5	419.05
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		600	20.67	23.9	75.11	675.97	
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.03
	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	580.01
Итого за Полдник 1-3		230	2.13	15.39	39.62	304.7	
Ужин 1-3							
	Салат из свеклы отварной	30	0.84	3.66	4.56	54.6	26.03
	Каша гречневая вязкая	150	6.53	5.62	17.79	170.78	213.03
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 1-3		385	11.35	9.77	47.32	376.58	
Итого за день		1,680	45.34	58.56	222.5	1707.97	

Рацион: Березка 1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша рисовая молочная жидкая	150	4.2	5.3	26.16	169.11	236.1
	Кофейный напиток	180	1.26	1.08	10.26	56.7	464.02
	Хлеб пшеничный	20	2.05	0.6	12.8	52.41	2.21
	Масло сливочное	8	0.06	5.81	0.11	52.8	2
Итого за Завтрак 1-3		358	7.57	12.79	49.33	331.02	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5		9.1	38
Обед 1-3	Суп вермишелевый на курином бульоне	180	2.46	3.69	21.96	112.37	156.07
	Капуста тушеная(д/с)	150	5.63	8.85	19.94	103.5	380.13
	Котлеты из мяса птицы (и)	50	8.02	7.46	5.71	121.56	339.51
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	25	4	4.75	15.05	78	574.02
Итого за Обед 1-3		585	20.15	24.75	84.94	500.21	
Полдник 1-3	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200			7.5	30	484.03
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
	Итого за Полдник 1-3		250	4.1	3.35	26.4	124.5
Ужин 1-3	Омлет натуральный	90	8.4	14.03	2.1	156	268.15
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 1-3		295	12.38	14.52	27.07	307.2	
Итого за день		1,588	44.7	55.41	196.84	1300.93	

(лист 4)

Рацион: Березка 1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.32	8.86	14.78	120.15	139.01
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 1-3		365	11.66	13.71	46.4	300.87	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.4	0.4	9.8	44
Обед 1-3	Свекольник со сметаной	180	3.04	4.68	9.93	14.5	34.02
	Каша гречневая вязкая	150	6.53	5.62	23.56	170.78	213.02
	Котлеты "Школьные"(Б)	50	5.65	7.5	18	106.5	
	Компот из смеси сухфруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	25	4	4.75	15.05	78	574.02
Итого за Обед 1-3		585	19.26	22.55	88.82	454.56	
Полдник 1-3	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.04
	Батон	50	3.75	4.78	12.37	130.5	576.03
	Повидло, джем, варенье	10	0.4		65	262	86.01
Итого за Полдник 1-3		260	5.75	6.08	88.87	456.5	
Ужин 1-3	Каша пшенная вязкая	150	4.15	5.83	19.66	179.56	223.05
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 1-3		375	8.15	6.33	45.56	334.56	
Итого за день		1,685	45.22	49.07	279.45	1590.49	

Рацион: Березка 1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшеничная вязкая	150	6.15	4.83	27.66	179.56	223.04
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33	2
Итого за Завтрак 1-3		360	11.06	11.27	52.18	355.91	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5		9.1	38
Обед 1-3	Суп крестьянский с крупой	180	7.6	18.72	28.12	300.24	118.07
	Пюре картофельное	150	4.05	6	10.06	105	377.03
	Печень говяжья по-строгановски	50	13.65	6.58	5.32	135.1	356.06
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		590	29.34	32.05	75.83	728.12	
Полдник 1-3	Кефир	200	5.8	5	8	101	470.01
	Ватрушки с повидлом	50	2.33	0.93	25.2	110.67	530.05
Итого за Полдник 1-3		250	8.13	5.93	33.2	211.67	
Ужин 1-3	Каша рисовая вязкая	150	1.46	3.43	27.24	150.28	218.17
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.04
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	24.6	117	573.08
Итого за Ужин 1-3		355	6.7	5	62.19	324.88	
Итого за день		1,655	55.73	54.25	232.5	1658.58	

(лист 6)

Рацион: Березка 1-3(В-Л)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшенная вязкая	150	6.15	4.83	27.66	179.56	223.23
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
	Масло сливочное (порциями)	5	0.05	4.15	0.05	37.5	285
Итого за Завтрак 1-3		360	11.07	11.79	52.16	360.41	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.4	0.4	9.8	44
Обед 1-3	Рассольник ленинградский	180	10.49	13.25	6.25	164.52	100.04
	Плов из птицы д/с	150	10.43	16.5	33.35	256.16	1,155.03
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.04		22.28	84.78	868
	Хлеб ржаной	25	4	4.75	15.05	78	574.02
Итого за Обед 1-3		535	24.96	34.5	76.93	583.46	
Полдник 1-3	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.04
	Батон	50	3.75	4.78	12.37	130.5	576.03
Итого за Полдник 1-3		250	5.35	6.08	23.87	194.5	
Ужин 1-3	Запеканка из творога со сг мол	80	12.72	6.16	12	155.2	279.05
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.03
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
Итого за Ужин 1-3		305	14.82	6.46	33.33	251.95	
Итого за день		1,550	56.6	59.23	196.09	1434.32	

Рацион: Березка 1-3(В-Л)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша "Дружба"	110	2.86	3.63	15.18	165.94	229.12
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 1-3		290	8.11	5.45	38.76	328.94	
2 Завтрак 1-3	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5		9.1	38
Обед 1-3	Суп вермишелевый на курином бульоне	150	5.04	8.33	10.8	93.64	156.03
	Пюре картофельное	110	2.97	4.4	7.38	77	377.03
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	4.89	0.82	2.39	36.79	299.09
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03		18.57	70.65	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		490	16.93	14.3	49.19	381.08	
Полдник 1-3	Кефир	150	4.35	3.75	6	75.75	470.11
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 1-3		200	8.45	7.1	24.9	170.25	
Ужин 1-3	Омлет натуральный(м/р)	80	3.73	5.67	0.93	69.33	268.06
	Хлеб пшеничный	22	1.73	0.22	10.58	52	155
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
Итого за Ужин 1-3		252	5.61	5.97	18.49	149.83	
Итого за день		1,332	39.6	32.82	140.44	1068.1	

(лист 8)

Рацион: Березка 1-3

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша манная молочная жидкая	150	3.98	4.95	14.43	92.16	227
	Кофейный напиток	150	1.05	0.9	8.55	47.25	464.02
	Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.03	58.75	82
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33	2
Итого за Завтрак 1-3		330	6.97	9.68	35.08	231.16	
2 Завтрак 1-3	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
	Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.4	0.4	9.8	44
Обед 1-3	Борщ с капустой и картофелем	150	4.17	5.72	4.42	85.77	95.02
	Макаронные изделия отварные	110	3.07	3.63	11.67	135.3	256.06
	Котлета из птицы с соусом	50/20	10.15	12.23	20.71	404.57	1,095.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.03		18.57	70.65	868
	Хлеб ржаной	20	3.2	0.6	16.04	82.4	574.04
Итого за Обед 1-3		500	20.62	22.18	71.41	778.69	
Полдник 1-3	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 1-3		200	4.25	3.43	25.88	123	
Ужин 1-3	Рагу из овощей	150	3.3	8.91	20.63	177.2	177.07
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150			5.63	22.5	484.03
	Хлеб пшеничный	25	3.8	0.4	16.6	117	573.03
Итого за Ужин 1-3		325	7.1	9.31	42.86	316.7	
Итого за день		1,455	39.34	45	185.03	1493.55	

Рацион: Березка 1-3

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3.74	4.21	12.81	104.13	139.05
	Какао с молоком	150	2.48	2.18	10.35	70.5	462.02
	Хлеб пшеничный	25	2.56	0.75	16	65.52	2.21
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 1-3		310	10.08	8.48	39.16	257.65	
2 Завтрак 1-3							
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с клецками	150	5.34	8.1	10.17	138	115.03
	Запеканка картофельная с мясом(с)	130	14.82	10.21	11.05	195	334.09
	Напиток из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495.08
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		490	24.7	19.15	49.36	511.6	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.04
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 1-3		200	4.95	5.88	39.83	255.5	
Ужин 1-3							
	Капуста тушеная(д/с)	150	5.63	8.85	19.94	103.5	380.13
	Чай с сахаром	200	0.2		14	28	943
	Хлеб пшеничный	50	6.33	0.67	41	195	573.01
Итого за Ужин 1-3		400	12.16	9.52	74.94	326.5	
Итого за день		1,500	52.39	43.13	213.39	1394.25	

(лист 10)

Рацион: Березка 1-3

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша овсяная вязкая молочная	150	5.95	7.05	24.7	187	76.05
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	84.6	462.02
	Хлеб пшеничный	30	3.07	0.9	19.2	78.62	2
	Масло сливочное	5	0.04	3.63	0.07	33	2
Итого за Завтрак 1-3		365	12.03	14.19	56.39	383.22	
2 Завтрак 1-3							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 1-3		100	0.5		9.1	38	
Обед 1-3							
	Суп картофельный с крупой	180	2.17	12.02	7.06	70.38	114.01
	Жаркое по-домашнему(С)	150	11.79	15.34	19.35	230.25	328.21
	Огурцы соленые (порциями)	25	0.48	0.48	1.02	6.6	149.13
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.04		24.76	94.2	868
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		585	18.48	28.59	62.24	504.43	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.04
	Печенье	50	18.75	24.5	186	1037.5	582.04
Итого за Полдник 1-3		250	20.35	25.8	197.5	1101.5	
Ужин 1-3							
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	3.7	3.3	19.7	123	256.16
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.03
	Хлеб пшеничный	20	3.04	0.32	19.68	93.6	573.08
Итого за Ужин 1-3		350	6.92	3.71	47.75	250.8	
Итого за день		1,650	58.28	72.29	372.98	2277.95	
Итого за период		15,417	481.69	521.65	2335.21	15345.03	
Среднее значение за период			34.4	37.3	166.8	1096.1	