

Согласовано:

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

детский сад № 4 «Березка»

Н.Н. Шутова

« 03 » 2026

Утверждаю:

Директор ООО «Гурман»

Х.С. Муниров

« 03 » 2026



**Примерное десятидневное меню для
Муниципального бюджетного дошкольного
образовательного учреждения
Детский сад № 4 «Березка»
на весенней – летний период
возрастная категория детей от 3 до 7 лет**

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.8	27.43	183.52	230.13
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	93.6	462.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	10.88	15.98	52.61	444.69	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5.4	11.18	19.44	117.51	65.04
	Макаронные изделия отварные	150	5.55	4.95	29.55	184.5	256.08
	Птица в соусе с томатом	70	6.65	8.23	12.29	71.75	367.23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		610	20.14	24.67	91.37	480.14	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.03
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 3-7		250	5.35	6.2	42.7	271.5	
Ужин 3-7							
	Запеканка из творога	160	25.28	12.32	24	310.4	279.27
	Кисель	60			2.25	9	484.09
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	27.85	12.72	48.18	428.97	
Итого за день		1,810	64.72	59.57	243.96	1663.3	

(лист 2)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7							
	Каша ячневая молочная вязкая	180	6.36	5.83	29.08	219.43	227.23
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.07
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр порционнно	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 3-7		400	12.77	9.98	52.06	383.6	
2 Завтрак 3-7							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7							
	Суп вермишелевый	180	2.33	3.94	16.51	82.81	1.34
	Картофельное пюре	150	6.78	4.32	22.72	147.75	15.09
	Котлеты или биточки рыбные	70	10.89	8.25	10.42	161	83.02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		610	22.54	16.82	79.74	497.94	
Полдник 3-7							
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	580.01
Итого за Полдник 3-7		250	2.15	15.4	40.55	308.5	
Ужин 3-7							
	Салат из свеклы отварной	50	1.4	6.1	7.6	91	26.07
	Каша гречневая вязкая	170	9.76	10.48	47.82	329.8	213.18
	Отвар шиповника	200	0.68		4.3	22	496
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	14.21	16.88	72.35	514.37	
Итого за день		1,810	52.07	59.48	254.5	1748.41	

(лист 3)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша рисовая вязкая	180	2.64	3.46	27.52	151.83	218.25
	Кофейный напиток с молоком	180	2.52	2.25	12.24	79.2	465.01
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	7.61	13.28	52.52	398.6	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с клецками	180	1.91	2.52	6.8	57.6	115.02
	Капуста тушеная	140	2.65	3.77	7.28	73.55	3.36
	Котлета из птицы	70	10.15	12.23	20.71	404.57	1,095.12
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.75		31.29	122.67	88
	Хлеб ржаной	40	2.67	0.29	16	41.04	1.36
Итого за Обед 3-7		630	18.13	18.81	82.08	699.43	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.03
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 3-7		250	5.7	4.65	30.4	158.5	
Ужин 3-7							
	Омлет натуральный	190	17.74	21.85	17.1	329.34	268.24
	Икра морковная	50	0.7	1.9		33	164.03
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	52.2	457.01
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	20.99	24.14	38.1	486.11	
Итого за день		1,830	52.93	60.88	212.2	1780.64	

(лист 4)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	10.63	17.73	144.18	139.1
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	93.6	462.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр порционнно	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 3-7		400	13.12	16.22	42.78	344.35	
2 Завтрак 3-7							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7							
	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1.11	4.23	4.55	96.66	93.1
	Каша гречневая вязкая	150	8.61	9.25	42.19	291	213
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12.6	7.5	199	110.09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		610	26.26	26.39	84.33	693.04	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.03
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 3-7		250	5.35	2.75	37.2	207	
Ужин 3-7							
	Суп из овощей	200	5.68	7.7	5.39	113.56	116.14
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Гренки из пшеничного хлеба	20					174
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	8.25	8.1	27.32	223.13	
Итого за день		1,810	53.38	53.86	201.43	1511.52	

(лист 5)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша из пшеничной крупы "Артек"	180	7.14	6.36	37.62	238.8	17.06
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.07
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	11.03	15.1	60.73	463.97	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп картофельный с крупой	180	2.17	13.62	7.06	70.38	114
	Макаронные изделия отварные	150	3.7	3.1	32.7	184.5	256.01
	Печень говяжья по-строгановски	70	19.11	9.21	7.45	189.14	356.17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		610	27.52	26.24	77.3	550.4	
Полдник 3-7							
	Кефир	200	5.8	5	8	101	470.01
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 3-7		250	9.55	6.45	33.7	244	
Ужин 3-7							
	Капуста тушенная	190	3.6	5.12	9.88	99.82	3.15
	Икра Морковная	50	0.68	4.21	4.3	55.83	40.04
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	6.83	9.72	35.18	261.42	
Итого за день		1,810	55.43	57.51	216.01	1557.79	

(лист 6)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша пшенная вязкая	180	7.38	5.8	33.19	215.47	223.27
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	93.6	462.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	12.8	15.98	58.37	476.64	
2 Завтрак 3-7							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7							
	Свекла отварная	50	0.93	1.67	5.63	40.56	41.1
	Рассольник ленинградский	180	10.49	10.85	6.25	164.52	100
	Плов из отварной птицы	160	9.84	6.56	19.84	178.4	375.35
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		600	23.8	19.39	61.81	489.86	
Полдник 3-7							
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 3-7		250	3.95	1.55	35	181	
Ужин 3-7							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.76	11.81	19.7	160.2	139.09
	Кисель	200			7.5	30	484.07
	Повидло, джем, варенье	20	0.8		21	524	86.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	8.93	12.11	60.83	785.77	
Итого за день		1,800	49.88	49.43	225.81	1977.27	

(лист 7)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Дружба".	180	4.68	5.94	24.84	171.54	229.18
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	7.31	13.6	45.97	373.31	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7							
	Суп вермишелевый	180	2.33	3.94	16.51	82.81	1.35
	Картофельное пюре	130	2.85	3.74	19.69	128.05	15.06
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	6.85	1.15	3.35	51.5	299.11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		590	14.57	9.14	69.64	368.74	
Полдник 3-7							
	Чай с молоком	200	1.6	1.3	11.5	64	460.03
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 3-7		250	5.35	6.2	42.7	271.5	
Ужин 3-7							
	Омлет натуральный	180	16.8	20.7	16.2	312	268.22
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Салат из свеклы с маслом	50	0.7	11.05	3.8	46.5	26.01
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	8.42	47.72	154.14
Итого за Ужин 3-7		450	19.28	32.05	37.72	444.22	
Итого за день		1,790	47.01	60.99	205.13	1495.77	

(лист 8)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5.46	5.8	27.43	183.52	230.13
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр порционно	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 3-7		400	10.61	8.87	48.43	324.29	
2 Завтрак 3-7							
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	82
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.4	0.4	9.8	44	
Обед 3-7							
	Свекольник	180	1.85	4.48	7.79	78.48	98.08
	Каша гречневая вязкая	150	8.61	9.25	42.19	291	213
	Котлета "Богатырская"	70	11.06	18.13	11.73	251.97	59.1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		610	24.06	32.17	91.8	727.83	
Полдник 3-7							
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 3-7		250	4.3	3.45	28.2	132.5	
Ужин 3-7							
	Рагу из овощей	200	11.52	11.1	22	269.02	177.26
	Отвар шиповника	200	0.68		4.3	22	496
	Огурцы соленые (порциями)	20	0.8	0.1	1.7	11	149.01
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	15.37	11.5	40.63	373.59	
Итого за день		1,810	54.74	56.39	218.86	1602.21	

(лист 9)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	10.63	17.73	144.18	139.1
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	93.6	462.1
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр порционно	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 3-7		400	13.12	16.22	42.78	344.35	
2 Завтрак 3-7							
	Сок фруктовый	100	0.5	0.1	10.1	43	501
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5	0.1	10.1	43	
Обед 3-7	Суп картофельный с крупой	180	2.17	3.62	7.06	70.38	114.13
	Капуста тушенная	140	2.65	3.77	7.28	73.55	3.36
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12.6	7.5	199	110.09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		600	21.36	20.3	51.93	449.31	
Полдник 3-7							
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	104	462
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 3-7		250	7.05	7.8	45	311.5	
Ужин 3-7							
	Каша ячневая вязкая	200	8.47	7.77	38.77	258.97	227.27
	Чай с сахаром	200	0.2	0.1	9.3	38	457.08
	Повидло, джем, варенье	20	0.8		21	524	86.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 3-7		450	11.84	8.17	81.7	892.54	
Итого за день		1,800	53.87	52.59	231.51	2040.7	

(лист 10)

Рацион: Березка 3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша овсяная вязкая молочная	180	7.14	8.46	29.64	224.4	76.07
	Какао с молоком	180	2.97	2.61	12.42	93.6	462.1
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	96	2.05
Итого за Завтрак 3-7		400	13.99	18.74	66.79	531	
2 Завтрак 3-7							
	Сок яблочный	100	0.5		9.1	38	7.1
Итого за 2 Завтрак 3-7		100	0.5		9.1	38	
Обед 3-7	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.11	1.08	2.72	53.82	104.09
	Жаркое по-домашнему(С)	160	12.58	16.36	20.64	245.6	328.29
	Огурцы соленые (порциями)	30	1.2	0.15	2.55	16.5	149.17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.54	0.09	18.09	75.6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 3-7		580	17.43	17.9	56	422.3	
Полдник 3-7							
	Кефир	200	6	0.1	7.6	114	9
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 3-7		250	9.75	5	38.8	321.5	
Ужин 3-7							
	Макароны отварные с сыром	190	11.23	9.72	36.29	241.3	259.13
	Икра Морковная	50	0.68	4.21	4.3	55.83	40.04
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 3-7		450	15.89	14.42	73.56	448.33	
Итого за день		1,780	57.56	56.06	244.25	1761.13	
Итого за период		18,050	541.59	566.76	2253.66	17138.74	
Среднее значение за период			38.7	40.5	161	1224.2	

Составил _____ вuh

утвердил _____