

Согласовано:

Утверждаю:

Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение

Директор ООО «Гурман»

детский сад № 4 «Березка»

Н.Н. Шутова

«03» _____ 2026



Х.С. Муниров

«03» _____ 2026

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

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

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	150	4.55	4.84	22.86	152.93	230.12
	Какао с молоком	160	2.64	2.32	11.04	83.2	462.11
	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 1-3		350	9.64	14.73	46.66	403.7	
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 бобовыми и гречками	150	4.5	9.32	16.2	97.93	65.03
	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	256.06
	Птица в соусе с томатом (д/с)	50	4.75	5.88	8.78	51.25	367.18
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		490	15.77	19.13	73.73	378.26	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.06
	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							
	Запеканка из творога	140	22.12	10.78	21	271.6	279.25
	Кисель	50			1.88	7.5	484.06
	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 1-3		400	24.67	11.17	43.88	384.87	
Итого за день		1,540	55.53	50.91	213.2	1460.33	

(лист 2)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3							
	Каша ячневая вязкая	150	5.3	4.86	24.23	182.85	227.16
	Чай с молоком	180	1.44	1.17	10.35	57.6	460.04
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр голландский порционный	5	1.3	1.34		17.5	1.12
Итого за Завтрак 1-3		365	10.41	7.67	47.21	329.52	
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							
	Суп вермишелевый	150	1.94	3.29	13.76	69.01	1.29
	Пюре картофельное	110	2.97	4.4	7.38	77	377.03
	Котлеты или биточки рыбные	50	6.43	0.79	5	52.86	307.08
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		490	15.79	9.31	51.27	364.87	
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.03
	Вафли	50	1.95	15.3	31.25	270.5	580.01
Итого за Полдник 1-3		200	2.1	15.38	38.23	299	
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		1,540	40.05	42.53	193.83	1413.97	

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(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	236.12
	Кофейный напиток с молоком	160	2.24	2	10.88	70.4	465.03
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Масло сливочное	10	0.08	7.27	0.13	66	2.21
Итого за Завтрак 1-3		350	8.89	14.87	49.8	377.08	
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
	Капуста тушенная	110	2.09	2.97	5.72	57.79	3.35
	Котлеты из мяса птицы (и)	50	8.02	7.46	5.71	121.56	339.51
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		490	19.9	19.36	46.73	483.35	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.01
	Булочка домашняя	50	4.1	3.35	18.9	94.5	542.02
Итого за Полдник 1-3		200	5.3	4.33	27.53	142.5	
Ужин 1-3	Омлет натуральный	150	14	17.25	13.5	260	268.22
	Икра Морковная	40	0.54	3.03	3.44	42	40.06
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	52.2	457.01
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 1-3		400	18.52	20.77	49.91	471.2	
Итого за день		1,540	53.11	59.43	184.07	1517.13	

(лист 4)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(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	139.08
	Какао с молоком	160	2.64	2.32	11.04	83.2	462.11
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
	Сыр порционно	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 1-3		350	13.36	14.26	50.42	355.35	
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 из свежей капусты с картофелем	150	0.92	3.53	3.8	80.55	93.11
	Каша гречневая вязкая	110	6.31	6.78	30.94	213.4	213.16
	Биточки из птицы припущенные	50	10	9	5.36	142.14	110.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	4	0.75	10.05	103	574.01
Итого за Обед 1-3		490	21.68	20.14	65.23	602.09	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.06
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	4.95	2.43	34.33	191	
Ужин 1-3	Суп из овощей	180	5.11	6.93	4.85	102.2	116.13
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Гренки из пшеничного хлеба	20					174
	Хлеб пшеничный	30	3.8	0.4	24.6	117	573.01
Итого за Ужин 1-3		410	9.09	7.42	37.82	253.4	
Итого за день		1,550	49.48	44.65	197.6	1445.84	

(лист 5)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(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 молочная жидкая	150	5.6	4.98	27.2	175.95	232.01
	Какао с молоком	200	3.3	2.9	13.8	104	462
	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 1-3		390	12.78	15.55	65.73	492.95	
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	150	6.33	8.34	21.18	148.21	118.02
	Макаронные изделия отварные	110	4.07	3.63	21.67	135.3	256.06
	Печень говяжья по-строгановски	50	13.65	6.58	5.32	135.1	356.06
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		490	26.5	18.85	75.25	512.39	
Полдник 1-3							
	Кефир	150	3.62	3.12	5	63.12	470.09
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	7.37	4.57	30.7	206.12	
Ужин 1-3							
	Капуста тушенная	180	3.41	4.85	9.36	94.56	3.14
	Икра Морковная	30	0.41	2.27	2.58	31.5	40.03
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Хлеб пшеничный	40	4.09	1.2	25.6	95.43	154.14
Итого за Ужин 1-3		430	8.09	8.41	45.91	255.69	
Итого за день		1,610	55.24	47.38	226.69	1505.15	

(лист 6)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1-3	Каша пшеничная вязкая	150	6.15	4.83	27.66	179.56	223.26
	Какао с молоком	160	2.64	2.32	11.04	83.2	462.11
	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 1-3		350	11.24	14.72	51.46	430.33	
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							
	Свекла отварная	30	0.56	1	3.38	24.33	41.11
	Рассольник ленинградский	150	8.74	9.05	5.21	137.1	100.03
	Плов из отварной птицы	110	6.77	4.51	13.64	122.65	375.36
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		470	18.52	14.86	49.31	377.86	
Полдник 1-3							
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.09
	Батон	50	3.75	1.45	25.7	143	576
Итого за Полдник 1-3		200	3.9	1.53	32.68	171.5	
Ужин 1-3							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5.18	10.63	17.73	144.18	139.1
	Кисель	180			6.75	27	484.08
	Повидло, джем, варенье	20	0.8		21	524	86.03
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	8.42	47.72	154.15
Итого за Ужин 1-3		400	7.56	10.83	53.9	742.9	
Итого за день		1,520	41.62	42.34	197.15	1766.59	

(лист 7)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(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".	150	3.9	4.95	20.7	142.95	229.17
	Чай с сахаром	160	0.16	0.08	7.44	30.4	457.09
	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 1-3		350	6.51	12.6	40.9	340.92	
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	150	1.94	3.29	13.76	69.01	1.29
	Картофельное пюре	110	4.97	3.17	16.66	108.35	15.08
	Рыба, тушенная в томате с овощами	50	4.89	0.82	2.39	36.79	299.09
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		490	14.25	7.58	59.89	307.93	
Полдник 1-3							
	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.06
	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							
	Омлет натуральный	150	14	17.25	13.5	260	268.22
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	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 1-3		400	16.46	28.59	34.09	388.42	
Итого за день		1,540	42.67	54.65	183.81	1330.77	

(лист 8)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

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	4.55	4.84	22.86	152.93	230.12
	Чай с сахаром	160	0.16	0.08	7.44	30.4	457.09
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
	Сыр порционнo	10	2.6	2.68		35	1.32
Итого за Завтрак 1-3		350	9.68	7.9	42.93	289.9	
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	150	1.55	3.74	6.5	65.4	98.07
	Каша гречневая вязкая	110	6.31	6.78	30.94	213.4	213.16
	Котлета "Богатырская"	50	7.9	12.95	8.38	179.98	59.11
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		490	18.21	23.77	72.9	552.56	
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	180	10.37	9.99	19.8	242.12	177.25
	Отвар шиповника	180	0.61		3.87	19.8	496.08
	Огурцы соленые (порциями)	20	0.8	0.1	1.7	11	149.01
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	8.42	47.72	154.14
Итого за Ужин 1-3		400	13.36	10.29	33.79	320.64	
Итого за день		1,540	45.9	45.79	185.3	1330.1	

(лист 9)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

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	150	4.32	8.86	14.78	120.15	139.08
	Какао с молоком	160	2.64	2.32	11.04	83.2	462.11
	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 1-3		350	11.93	14.16	38.45	309.92	
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 крупой	150	1.81	3.02	5.88	58.65	114.11
	Капуста тушенная	110	2.09	2.97	5.72	57.79	3.35
	Биточки из птицы припущенные	50	10	9	5.36	142.14	110.1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		490	16.35	15.29	44.04	352.36	
Полдник 1-3	Чай с молоком	150	1.2	0.98	8.63	48	460.06
	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	Каша ячневая вязкая	180	7.63	7	34.9	233.07	227.26
	Чай с сахаром	180	0.18	0.09	8.37	34.2	457.02
	Повидло, джем, варенье	20	0.8		21	524	86.03
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	8.42	47.72	154.14
Итого за Ужин 1-3		400	10.19	7.29	72.69	838.99	
Итого за день		1,540	43.92	42.72	205.11	1799.77	

(лист 10)

Рацион: БЕРЕЗКА1-3(В-Л)

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
	Какао с молоком	160	2.64	2.32	11.04	83.2	462.11
	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 1-3		350	11.04	16.94	48.5	437.77	
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	Щи из свежей капусты с картофелем	150	0.92	0.9	2.27	44.85	104.1
	Жаркое по-домашнему(С)	110	10.34	7.87	14.19	168.85	328.32
	Огурцы соленые (порциями)	30	1.2	0.15	2.55	16.5	149.17
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.45	0.08	15.08	63	495.1
	Хлеб ржаной	30	2	0.22	12	30.78	1.07
Итого за Обед 1-3		470	14.91	9.22	46.09	323.98	
Полдник 1-3	Кефир	150	4.5	0.08	45		9.06
	Печенье	50	3.75	4.9	31.2	207.5	582.03
Итого за Полдник 1-3		200	8.25	4.98	76.2	207.5	
Ужин 1-3	Макароны отварные с сыром	180	10.64	9.21	34.38	228.6	259.01
	Икра Морковная	40	0.54	3.03	3.44	42	40.06
	Чай с сахаром	150	0.15	0.08	6.98	28.5	457.09
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	12.63	71.57	154.12
Итого за Ужин 1-3		400	13.7	12.62	57.43	370.67	
Итого за день		1,520	48.4	43.76	237.32	1377.92	
Итого за период		15,440	475.92	474.16	2024.08	14947.57	
Среднее значение за период			34	33.9	144.6	1067.7	

Составил _____ buh

Утвердил _____