

СОГЛАСОВАНО

Председатель ППО

Туранова Д.Э.

27.02.2026 г.

(подпись)

(ФИО)

(дата)

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МКДОУ №4 д/с "Одуванчик"

Бобрик О.В.

Приказ №23 (ОД) от 27.02.2026 г.

(подпись)

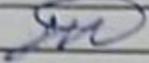
(ФИО)

(дата)



План-меню: Меню обычное (весенне-летний)
Категория: Детский сад

День 1		День 2		День 3		День 4		День 5	
ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК		ЗАВТРАК	
Каша "Дружба" - 84	200	Каша ячневая вязкая - 261	200	Каша геркулесовая - 413	200	Каша пшеничная вязкая - 264	200	Каша манная вязкая - 256	200
Бутерброды с джемом или повидлом - 2	30	Бутерброд с сыром - 1 (3)	30	Бутерброд с маслом - 1 (1 ЯС))	30	Бутерброды с джемом или повидлом - 2	30	Бутерброд с сыром - 1 (3)	30
Какао с молоком (1-й вариант) - 508	200	Яйцо отварное - 1/6	16	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	200	Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	200	Какао с молоком (1-й вариант) - 508	200
		Кофейный напиток с молоком - 395	200						
10:00		10:00		10:00		10:00		10:00	
Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6	200	Кисломолочный напиток - 119	180	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6	200	Кисломолочный напиток - 119	180	Соки овощные, фруктовые и ягодные - 399.6	200
ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД		ОБЕД	
Салат из свежих огурцов с растительным маслом - 14/1	60	Рассольник со сметаной - 9/2	180	Щи из свежей капусты с картофелем - 147	180	Суп крестьянский со сметаной - 37	180	Борщ с капустой и картофелем - 57	180
Суп с макаронными изделиями - 163	180	Плов из мяса кур - 4/9	170	Суфле рыбное - 59 (208)	80	Птица отварная - 366	80	Гуляш из свинины - 260 (2)	80
Рагу из птицы - 376	160	Компот из свежих яблок - 342 (1)	180	Соус молочный для запекания - 218	20	Картофельное пюре с маслом сливочным - 128 (1)	140	Каша гречневая рассыпчатая - 175 (297 (ДС))	140
Компот из сухофруктов - 6/10	180	Хлеб пшеничный - 701.2	40	Макаронные изделия отварные - 43/3	140	Напиток из шиповника - 538	180	Компот из сухофруктов - 6/10	180
Хлеб пшеничный - 701.2	40	Хлеб ржаной - 700	40	Компот из яблок и изюма - 2/10	180	Хлеб ржаной - 700	40	Хлеб ржаной - 700	40
Хлеб ржаной - 700	40			Хлеб пшеничный - 701.2	40	Хлеб пшеничный - 701.2	40	Хлеб пшеничный - 701.2	40
				Хлеб ржаной - 700	40				
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	
Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным) - 188 (3)	130	Омлет с сыром - 216	130	Салат из свёклы отварной - 26	60	Рис отварной с овощами - 58	140	Салат из свежих огурцов с растительным маслом - 14/1	60
Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	200	Чай черный - 10/10	200	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом - 53	140	Кисель из концентрата плодового или ягодного - 516	200	Макаронные изделия отварные - 43/3	140
				Печенье - 609	20			Чай с молоком и сахаром - 195 (630)	200
				Чай с лимоном - 11/10	200				

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ППО
 Туранова Д.Э.  (должность)
 27.02.2026 г. (ФИО)
 (дата)

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МКДОУ №4 д/с "Одуванчик"
 Бобрик О.В. (должность)
 Приказ №23 (ОД) от 27.02.2026 г. (ФИО)
 (дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
 категория: Детский сад

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	200	6,40	8,12	34,24	235,22	84
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,37	13,57	74,99	467,04	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	Суп с макаронными изделиями	180	1,71	3,65	11,81	86,94	163
	Рагу из птицы	160	16,80	15,20	12,72	255,2	376
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	25,16	25,63	75,08	630,54	
УПЛОТНЕНН	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67	188
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	8,89	7,38	58,62	335,67	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	46,82	46,98	231,49	1533,25	

День 2							
ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,2	261
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		446	14,79	17,53	61,99	466,75	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
ОБЕД	Рассольник со сметаной	180	1,26	2,34	8,46	61,2	9/2
	Плов из мяса кур	170	17,31	21,61	30,92	387,36	4/9
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,09	103,14	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	24,51	24,97	97,15	715,3	
УПЛОТНЕНН	Омлет с сыром	130	13,92	24,17	2,14	281,41	216
	Чай черный	200	0,08	0,00	10,00	38,66	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	14,00	24,17	12,14	320,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1566	58,34	72,43	178,66	1608,32	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	9,26	8,84	30,68	237,08	413
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,72	12,41	72,11	452,51	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399,6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,78	147
	Суфле рыбное	80	13,12	9,82	2,24	149,34	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,13	19,64	89,47	639,62	
УПЛОТНЕНН	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	2,86	4,61	18,63	150,93	53
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10

ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		420	5,30	10,23	47,27	324,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	45,55	42,68	231,65	1517,06	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	264
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11,49	16,61	68,67	466,82	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366
	Картофельное пюре с маслом сливочным	140	2,90	8,54	16,79	161,34	128
	Напиток из шиповника	180	0,63	0,27	20,52	87,3	538
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	24,47	20,75	82,11	634,31	
УПЛОТНЕНН	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		340	4,55	5,12	52,76	297,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	45,55	48,24	210,92	1505,31	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,60	10,28	47,70	322,4	256
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	16,39	15,19	82,85	535,63	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,18	73,8	57
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,64	4,77	31,56	202,15	175
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	15,20	9,18	89,89	504,35	
УПЛОТНЕНН	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	6,74	11,04	47,44	315,46	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1610	39,73	35,81	242,98	1455,44	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	200	6,98	10,42	25,00	222,38	64
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		446	14,24	18,71	53,51	442,13	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	247,2	260
	Суп-пюре из картофеля	180	3,49	4,64	17,82	126,9	165
	Плов из мяса кур	170	17,31	21,61	30,92	387,36	4/9
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		750	35,78	55,58	101,69	1048,96	
УПЛОТНЕНН	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	130	7,49	5,78	42,82	255,67	188
	Чай черный	200	0,08	0,00	10,00	38,66	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	7,57	5,78	52,82	294,33	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1726	58,99	80,47	230,82	1885,42	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	200	6,28	11,82	37,00	279,4	259
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,37	2,15	15,75	87,82	2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	9,05	13,97	81,75	489,22	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	180	2,18	1,46	11,88	82,87	37
	Суфле рыбное	80	13,12	9,82	2,24	149,34	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Картофельное пюре с маслом сливочным	140	2,90	8,54	16,79	161,34	128
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	25,19	22,52	82,12	649,51	

УПЛОТНЕНН	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,60	6,00	2,10	65	15/1
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	9,20	36	11/10
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		415	6,06	10,03	53,14	328,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1705	45,34	52,28	224,39	1573,89	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	200	5,86	7,80	35,52	230,24	204
	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,30	25,00	144	508
	Бутерброд с сыром	30	3,19	1,61	10,15	69,23	1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,65	12,71	70,67	443,47	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399,6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Свекольник	180	1,62	3,69	10,71	85,5	67
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	7,37	10,88	7,59	157,78	174
	Макаронные изделия отварные	140	4,94	3,54	30,24	175,46	43/3
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Компот из яблок и изюма	180	0,27	0,00	16,65	63,9	2/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701,2
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	20,74	20,81	99,93	673,8	
УПЛОТНЕНН	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	Рис отварной с овощами	140	3,15	5,12	23,76	175,98	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	4,95	11,02	54,16	357,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1710	39,74	44,94	247,56	1575,25	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	200	9,60	10,28	47,70	322,4	256
	Бутерброд с маслом	30	2,06	3,77	12,43	93,43	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,82	16,73	76,09	516,95	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
ИТОГО ЗА 10:00		180	5,04	5,76	7,38	106,2	
ОБЕД	Уха с крупой	180	3,94	0,90	9,34	61,88	70
	Суфле куриное	80	13,21	14,19	2,45	190	310
	Каша гречневая рассыпчатая	140	7,64	4,77	31,56	202,15	175

	Компот из сухофруктов	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31,04	20,74	92,50	682,43	
УПЛОТНЕННЫ	Салат из свёклы отварной	60	0,84	3,66	4,56	54,6	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	140	2,86	4,61	18,63	150,93	53
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		400	5,10	8,27	52,19	327,53	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1670	56,00	51,50	228,16	1633,11	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшенная вязкая	200	8,72	12,86	37,12	299	264
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,6	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,40	0,00	29,00	122	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,37	13,73	81,54	499,6	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		200	1,40	0,40	22,80	100	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	180	4,68	1,62	12,96	86,4	29/2
	Птица отварная	80	12,96	9,60	0,24	139,2	366
	Рис отварной	140	3,44	5,67	31,56	190,96	419
	Компот из яблок и кураги	180	0,27	0,00	16,56	63,9	1/10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	701.2
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,15	17,77	94,00	644,06	
УПЛОТНЕННЫ	Омлет натуральный	130	10,20	11,78	4,17	162,41	77
	Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,4	609
	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,60	15,80	80	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		350	13,10	15,34	34,85	325,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,02	47,24	233,19	1569,47	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16587	490,08	522,57	2259,82	15856,52	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1658,7	49,01	52,26	225,98	1585,65	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849414

Владелец Бобрик Ольга Валерьевна

Действителен с 01.09.2025 по 01.09.2026