

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

УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МКДОУ №4 д/с "Одуванчик"  
 Бобрик О.В. (подпись)  
 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		
<b>День 1</b>							
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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>11,37</b>	<b>13,57</b>	<b>74,99</b>	<b>467,04</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>25,16</b>	<b>25,63</b>	<b>75,08</b>	<b>630,54</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>8,89</b>	<b>7,38</b>	<b>58,62</b>	<b>335,67</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1620</b>	<b>46,82</b>	<b>46,98</b>	<b>231,49</b>	<b>1533,25</b>	
<b>День 2</b>							

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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>446</b>	<b>14,79</b>	<b>17,53</b>	<b>61,99</b>	<b>466,75</b>	
10:00	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>106,2</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>610</b>	<b>24,51</b>	<b>24,97</b>	<b>97,15</b>	<b>715,3</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>14,00</b>	<b>24,17</b>	<b>12,14</b>	<b>320,07</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1566</b>	<b>58,34</b>	<b>72,43</b>	<b>178,66</b>	<b>1608,32</b>	
<b>День 3</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	200	9,26	8,64	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>12,72</b>	<b>12,41</b>	<b>72,11</b>	<b>452,51</b>	
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	120	1,08	0,12	11,40	51,6	458
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,12</b>	<b>11,40</b>	<b>51,6</b>	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,26	3,58	5,60	59,76	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>26,13</b>	<b>19,64</b>	<b>89,47</b>	<b>639,62</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>420</b>	<b>5,30</b>	<b>10,23</b>	<b>47,27</b>	<b>324,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1650</b>	<b>45,23</b>	<b>42,40</b>	<b>220,25</b>	<b>1468,66</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша пшеничная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>11,49</b>	<b>16,61</b>	<b>68,67</b>	<b>466,82</b>	
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>106,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>24,47</b>	<b>20,75</b>	<b>82,11</b>	<b>634,31</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>340</b>	<b>4,55</b>	<b>5,12</b>	<b>52,76</b>	<b>297,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1610</b>	<b>45,55</b>	<b>48,24</b>	<b>210,92</b>	<b>1505,31</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>16,39</b>	<b>15,19</b>	<b>82,85</b>	<b>535,63</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,53	9,18	73,8	57
	Гуляш из свинины	80	8,51	22,55	2,31	247,2	260
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>23,71</b>	<b>31,73</b>	<b>92,20</b>	<b>751,55</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>6,74</b>	<b>11,04</b>	<b>47,44</b>	<b>315,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1690</b>	<b>48,24</b>	<b>58,36</b>	<b>245,29</b>	<b>1702,64</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>446</b>	<b>14,24</b>	<b>18,71</b>	<b>53,51</b>	<b>442,13</b>	
<b>10:00</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,40	5,90	1,40	60	14/1
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>670</b>	<b>27,27</b>	<b>33,03</b>	<b>99,38</b>	<b>801,76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>330</b>	<b>7,57</b>	<b>5,78</b>	<b>52,82</b>	<b>294,33</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1646</b>	<b>50,48</b>	<b>57,92</b>	<b>228,51</b>	<b>1638,22</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>9,05</b>	<b>13,97</b>	<b>81,75</b>	<b>489,22</b>	
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>106,2</b>	
<b>ОБЕД</b>	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

<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>25,19</b>	<b>22,52</b>	<b>82,12</b>	<b>649,51</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>415</b>	<b>6,06</b>	<b>10,03</b>	<b>53,14</b>	<b>328,96</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1705</b>	<b>45,34</b>	<b>52,28</b>	<b>224,39</b>	<b>1573,89</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>12,65</b>	<b>12,71</b>	<b>70,67</b>	<b>443,47</b>	
<b>10:00</b>	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	120	1,08	0,12	11,40	51,6	458
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>120</b>	<b>1,08</b>	<b>0,12</b>	<b>11,40</b>	<b>51,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	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	
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>680</b>	<b>20,74</b>	<b>20,81</b>	<b>99,93</b>	<b>673,8</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>4,95</b>	<b>11,02</b>	<b>54,16</b>	<b>357,98</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1630</b>	<b>39,42</b>	<b>44,66</b>	<b>236,16</b>	<b>1526,85</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>14,82</b>	<b>16,73</b>	<b>76,09</b>	<b>516,95</b>	
<b>10:00</b>	Кисломолочный напиток	180	5,04	5,76	7,38	106,2	119
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>180</b>	<b>5,04</b>	<b>5,76</b>	<b>7,38</b>	<b>106,2</b>	

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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>31,04</b>	<b>20,74</b>	<b>92,50</b>	<b>682,43</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>400</b>	<b>5,10</b>	<b>8,27</b>	<b>52,19</b>	<b>327,53</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1670</b>	<b>56,00</b>	<b>51,50</b>	<b>228,16</b>	<b>1633,11</b>	
<b>День 10</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшениная 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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>430</b>	<b>12,37</b>	<b>13,73</b>	<b>81,54</b>	<b>499,6</b>	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,40	0,40	22,80	100	399.6
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,40</b>	<b>22,80</b>	<b>100</b>	
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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>27,15</b>	<b>17,77</b>	<b>94,00</b>	<b>644,06</b>	
ПОЛДНИК	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,10</b>	<b>15,34</b>	<b>34,85</b>	<b>325,81</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1640</b>	<b>54,02</b>	<b>47,24</b>	<b>233,19</b>	<b>1569,47</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>16427</b>	<b>489,44</b>	<b>522,01</b>	<b>2237,02</b>	<b>15759,72</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1642,7</b>	<b>48,94</b>	<b>52,20</b>	<b>223,70</b>	<b>1575,97</b>	