

СОГЛАСОВАНО
 Председатель ППО
 Туранова Д.Э. *ТЭ*
 27.02.2026 г.

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



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	
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
ИТОГО ЗА 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		
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
ИТОГО ЗА 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	8,64	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12,72	12,41	72,11	452,51	
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
ИТОГО ЗА 10:00		120	1,08	0,12	11,40	51,6	
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
ИТОГО ЗА ОБЕД		680	26,13	19,64	89,47	639,62	
ПОЛДНИК	Салат из свежлы 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 ПОЛДНИК		420	5,30	10,23	47,27	324,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	45,23	42,40	220,25	1468,66	
День 4							
ЗАВТРАК	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
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	
ПОЛДНИК	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 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
	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23,71	31,73	92,20	751,55	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		400	6,74	11,04	47,44	315,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1690	48,24	58,36	245,29	1702,64	
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
	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		670	27,27	33,03	99,38	801,76	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		330	7,57	5,78	52,82	294,33
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1646	50,48	57,92	228,51	1638,22	
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	
ПОЛДНИК	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 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	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	120	1,08	0,12	11,40	51,6	458
ИТОГО ЗА 10:00		120	1,08	0,12	11,40	51,6	
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	
ПОЛДНИК	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 ПОЛДНИК		400	4,95	11,02	54,16	357,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1630	39,42	44,66	236,16	1526,85	
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	
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
ИТОГО ЗА 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 пшеничная 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	
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		350	13,10	15,34	34,85	325,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1640	54,02	47,24	233,19	1569,47	
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:		16427	489,44	522,01	2237,02	15759,72	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1642,7	48,94	52,20	223,70	1575,97	