УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день1(понедельник)								
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,46	8,12	51,52	324		313
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,03	392
	Печенье	40	3	3,9	29,8	166,8		
Итого за завтрак		***440***	***14,526***	***12,042***	***92,42***	***535,24***	***0,03***	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	2	110
Итого за завтрак		***100***	***0,5***	***0***	***10,1***	***42,6***	***2***	
Обед	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	41
	Суп с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,94	84
	Жаркое по-домашнему	200	22,02	6,79	19,95	259	8,15	276
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	241
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	106,6		1
Итого за обед		***710***	***30,32***	***9,86***	***85,38***	***576,78***	***20,37***	
Полдник уплотнённый								
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,74	5,2	18,83	144,8	0,9	93
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	395
	Хлеб пшеничный с	40	2,83	0,43	18,16	91,55		1
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за полдник		***450***	***11,81***	***15,55***	***53,07***	***403,46***	***2,2***	
Итого за день		***1700***	***57,156***	***37,452***	***240,97***	***1558,08***	***24,6***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день2 (вторник)								
Завтрак	Каша вязкая пшеничная с маслом	200	5,43	4,23	33,38	193		20
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	117
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***12,41***	***15,45***	***69,24***	***469,43***	***1,58***	
Второй завтрак								
	Кисель	100			9	30		103
Итого за второй завтрак		***100***	***0***	***0***	***9***	***30***	***0***	
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	36
	Щи из св.капусты с картофелем	200	1,29	3,88	5,38	61,6	10,63	71
	Гуляш из отв.мяса	80	10,31	8,14	2,61	124,57	0,55	277
	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,67	210		93
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***740***	***19,17***	***21,64***	***95,61***	***649,51***	***17,28***	
Уплотненный полдник								
	Пюре картофельно	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	92
	Котлета рыбная	80	11,53	3,72	7,76	110,85	0,27	79
	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8		145
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
Итого за полдник		***540***	***18,04***	***10,53***	***61,58***	***416,31***	***18,45***	
Итого за день		***1830***	***49,62***	***47,62***	***235,43***	***1565,25***	***37,31***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ Л.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день3 (среда)								
Завтрак								
	Каша манная жидкая	200	4,52	4,07	30,57	177		19
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	116
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***10,59***	***14,42***	***64,81***	***435,66***	***1,3***	
Второй завтрак								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из белок.капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	Суп с рыбными консервами	200	8,6	8,4	14,33	167	9,11	87
	Котлета мясная	80	12,71	9,38	12,41	184,53		282
	Соус красный основной	35	0,48	1,37	2,16	21,7		145
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		99
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***775***	***31,21***	***27,96***	***106,69***	***790,67***	***28,98***	
Уплотненный полдник								
	Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	77
	Булочка молочная	80	7,42	1,58	41,7	211	0,2	164
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
Итого за полдник		***550***	***32,03***	***18,58***	***87,64***	***549,66***	***5,43***	
Итого за день		***1875***	***74,23***	***61,36***	***268,94***	***1819,99***	***45,71***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день4 (четверг)								
Завтрак								
	Каша вязкая кукурузная с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184		15
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	117
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***13,19***	***16,5***	***63,76***	***460,43***	***1,58***	
Вторй завтрак								
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	44	10	131
Итого за второй завтрак		***100***	***0,4***	***0,4***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	36
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,05	108	4,64	61
	Котлета рыбная	80	11,53	3,72	7,76	110,85	0,27	79
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	92
	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8		145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***780***	***23,46***	***18,54***	***94,66***	***634,99***	***29,16***	
Уплотненный полдник								
	Ленивые голубцы	200	14,62	14,64	18,62	266,42	3,12	3
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
Итого за полдник		***470***	***17,52***	***15,09***	***49,54***	***409,08***	***3,15***	
Итого за день		***1800***	***54,57***	***50,53***	***217,76***	***1548,5***	***43,89***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №
А.А. Осипова
Приказ № 271 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1 день5 (пятница)								
Завтрак								
	Каша геркулесовая вязкая с маслом	200	5,39	6,38	27,13	187		21
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	116
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***11,46***	***16,73***	***61,37***	***445,66***	***1,3***	
Второй завтрак								
	Снежок	100	3,48	3	4,8	60	0,84	107
Итого за второй завтрак		***100***	***3,48***	***3***	***4,8***	***60***	***0,84***	
Обед								
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	28
	Рассольник ленинградский	200	1,59	4,02	13,53	97,6	6,02	57
	Тефтелит с рисом (ежики)	80	6,39	8,66	6,84	130,96	0,01	131
	Макароны отварные	150	5,5	4,57	26,44	168		317
	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8		145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***780***	***17,85***	***19,46***	***102,18***	***649,74***	***9,31***	
Уплотненный полдник								
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359	0,96	304
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
Итого за полдник		***470***	***22,23***	***16,64***	***64,91***	***501,66***	***0,99***	
Итого за день		***1800***	***55,02***	***55,83***	***233,26***	***1657,06***	***12,44***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 1(понедельник)								
Завтрак								
	Макароны отварные	200	7,33	6,09	35,25	224		95
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,1	44,44	0,03	105
	Вафли	30						
Итого за завтрак		***430***	***7,396***	***6,112***	***46,35***	***268,44***	***0,03***	
Второй завтрак								
	Сок фруктовый	100	0,5		10,1	42,6	2	110
Итого за второй завтрак		***100***	***0,5***	***0***	***10,1***	***42,6***	***2***	
Обед								
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	28
	Суп "Харчо"	200	3,93	4,9	16,84	120,88	6,84	67
	Плов из мяса птицы	230	19,33	16,19	33,99	359	0,96	86
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***740***	***27,08***	***21,74***	***103,73***	***708,26***	***11,08***	
Уплотненный полдник								
	Запеканка из творога	200	35,08	24,12	34,32	496	0,48	237
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	116
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за полдник		***450***	***41,15***	***34,47***	***68,56***	***754,66***	***1,78***	
Итого за день		***1720***	***76,126***	***62,322***	***228,74***	***1773,96***	***14,89***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ / А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возрастная категория от3 до 7 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день2 (вторник)								
Завтрак								
	Каша "Дружба" с маслом	200	5,5	8,77	29,27	213		18
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	117
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***12,48***	***19,99***	***65,13***	***489,43***	***1,58***	
Второй завтрак								
	Кисель	100			9		30	103
Итого за второй завтрак		***100***	***0***	***0***	***9***	***0***	***30***	
Обед								
	Салат из свеклы	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	36
	Суп с макар.изделиями и картофелем	200	8,5	4,26	8,44	133,68	9,94	628
	Котлета рыбная	80	11,53	3,72	7,76	110,85	0,27	79
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	92
	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8		145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***780***	***27,57***	***18,59***	***90,05***	***660,67***	***34,46***	
Уплотненный полдник								
	Овощное рагу с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	77
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
Итого за полдник		***470***	***24,61***	***17***	***45,94***	***338,66***	***5,23***	
Итого за день		***1800***	***64,66***	***55,58***	***210,12***	***1488,76***	***71,27***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возрастная категория: от 3 до 7 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 3 (среда)								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая с маслом	200	4,39	4,2	28,3	169		17
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	116
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***10,46***	***14,55***	***62,54***	***427,66***	***1,3***	
Второй завтрак								
	Яблоки	100	0,04	0,04	9,8	44	10	368
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из свеклы с р.м.	60	0,85	3,65	5,01	56,34	5,7	36
	Суп картоф.с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,53	89,8	8,94	84
	Жаркое по-домашнему	230	25,32	7,8	22,94	297,83	9,37	91
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***740***	***33,73***	***14,47***	***86,42***	***640,97***	***24,41***	
Уплотненный полдник								
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15	13,65	269	4,72	80
	Ватрушка с повидлом	80	5,09	3,4	50,42	253	0,09	170
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
Итого за полдник		***550***	***27,69***	***18,85***	***94,99***	***664,66***	***4,84***	
Итого за день		***1840***	***71,92***	***47,91***	***253,75***	***1777,29***	***40,55***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ А.А. Осипова
Приказ № 241 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак, Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возрастная категория: от 3 до 7 лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 4 (четверг)								
Завтрак								
	Каша вязкая пшенная с маслом	200	5,67	5,28	32,55	200		22
	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,88	1,58	117
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***12,65***	***16,5***	***68,41***	***476,43***	***1,58***	
Второй завтрак								
	Фрукты	100	0,04	0,04	9,8	44	10	131
Итого за второй завтрак		***100***	***0,04***	***0,04***	***9,8***	***44***	***10***	
Обед								
	Салат из белокачанной капусты	60	0,84	3,64	5,41	52,44	19,47	25
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,73	4,9	12,2	100	8,04	63
	Котлета мясная	80	12,71	9,38	12,41	184,53		88
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,59	6,09	38,64	243		94
	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8		145
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***780***	***27,5***	***26,17***	***117,07***	***801,77***	***27,91***	
Уплотненный полдник								
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,43	138	18,15	92
	Рыба тушеная с овощами	80	8,04	4,06	2,19	80	2,58	247
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
Итого за полдник		***500***	***14***	***9,31***	***53,54***	***222,66***	***20,76***	
Итого за день		***1830***	***54,19***	***52,02***	***248,82***	***1544,86***	***60,25***	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ Детский сад №4
_____ / А.А. Осипова
Приказ № 2/1 от 02.09.2025

Меню приготовленных блюд: завтрак. Второй завтрак, обед, уплотненный полдник								
Возростная категория: от3 до 7лет								
10 дневное меню								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества			Энегетическая ценность	Вит. С	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 2 день 5 (пятница)								
Завтрак								
	Каша вязкая кукурузная с маслом	200	6,21	5,28	27,9	184		15
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,95	101,11	1,3	116
	Хлеб пшеничный	40	2,83	0,43	18,16	91,55		6
	маслом сливочным	10	0,08	7,25	0,13	66		11
Итого за завтрак		***450***	***12,28***	***15,63***	***62,14***	***442,66***	***1,3***	
Второй завтрак								
	Кефир	100	3,48	3	4,8	60	0,84	107
Итого за второй завтрак		***100***	***3,48***	***3***	***4,8***	***60***	***0,84***	
Обед								
	Салат из моркови	60	0,74	0,05	6,96	31,38	2,88	28
	Свекольник с м к	200	1,53	5,06	8,04	83,29	9,88	
	Рагу овощное с мясом	200	21,71	16,55	15,02	196	5,2	77
	Компот из сухофруктов	200	0,48	0	23,8	90	0,4	101
	Хлеб ржаной	50	2,6	0,6	22,14	107		6
Итого за обед		***710***	***27,06***	***22,26***	***75,96***	***507,67***	***18,36***	
Уплотненный полдник								
	Оладьи	200	16,26	13,72	94,2	560	0,94	449
	Соус молочный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
	Чай с сахаром	230	0,07	0,02	12,76	51,11	0,03	105
Итого за полдник		***460***	***16,75***	***14,96***	***108,72***	***633,31***	***0,981***	
Итого за день		***1720***	***59,57***	***55,85***	***251,62***	***1643,64***	***21,481***	