

Утверждено  
приказом директора  
от 26.12.2025 № 196-д

**Примерное меню**  
**дошкольных групп МКОУ ЦО №4**

**на 10 дней**

**2025 год**

# Примерное меню

на 2025 год

1 неделя							
День 1.							
Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	59
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>10,53</b>	<b>16,89</b>	<b>59,27</b>	<b>431,87</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69,0	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69,0</b>	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	43
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	7,09	6,88	22,02	169,72	9
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,02	199,62	86
	Соус томатный	20	0,24	0,67	1,33	12,42	81
	Котлеты рубленые из кур	80	9,85	10,12	6,84	170,86	88
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	101
<b>Итого в обед</b>		<b>740</b>	<b>27,81</b>	<b>26,75</b>	<b>104,75</b>	<b>775,56</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>7,15</b>	<b>44,55</b>	<b>273</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1510</b>	<b>46,39</b>	<b>50,94</b>	<b>223,72</b>	<b>1549,43</b>	
День 2.							
Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога	100	15,98	16,78	15,86	283,72	55
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34

	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
<b>Итого в завтрак</b>		<b>320</b>	<b>23,88</b>	<b>26,73</b>	<b>44,04</b>	<b>519,6</b>	
2 завтрак							
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	102
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>46,5</b>	
Обед							
	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,41	52,97	4
	Суп крестьянский с перловой крупой	250	4,59	10,55	11,13	160,0	64
	Птица, тушеная в соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	95
	Рис отварной	120	3,04	4,34	31,77	178,35	84
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	27
<b>Итого в обед</b>		<b>720</b>	<b>21,46</b>	<b>27,1</b>	<b>83,08</b>	<b>666,86</b>	
Полдник							
	Чай с лимоном	150	0,09	0,02	8,52	35,28	37
	Блинчики	50	4,04	3,7	22,5	140,03	18
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>4,13</b>	<b>3,72</b>	<b>31,02</b>	<b>175,31</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1390</b>	<b>49,47</b>	<b>57,55</b>	<b>171,64</b>	<b>1408,27</b>	

### День 3.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша гречневая на молоке	200	10,8	10,4	35,67	279,34	57
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>16,04</b>	<b>20,32</b>	<b>64,87</b>	<b>487,04</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	42

	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	250	6,78	10,1	21,0	191,74	66
	Макаронны отварные	120	4,42	3,5	27,34	147,26	80
	Кнели из кур с рисом	80	12,1	12,3	5,2	179,0	113
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
	Компот из сухофруктов	180	0,44	0,02	27,76	113,0	101
<b>Итого в обед</b>		<b>720</b>	<b>27,24</b>	<b>30,05</b>	<b>99,68</b>	<b>756,9</b>	
Полдник							
	Кефир	180	4,35	4,8	6,0	88,5	32
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
<b>Итого в полдник</b>		<b>230</b>	<b>7,3</b>	<b>7,15</b>	<b>43,5</b>	<b>271,5</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1520</b>	<b>51,33</b>	<b>57,67</b>	<b>223,2</b>	<b>1584,44</b>	

#### День 4.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,6	6,0	19,8	154,4	60
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>9,77</b>	<b>12,07</b>	<b>41,36</b>	<b>312,65</b>	
2 завтрак							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,0	117
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови	60	0,66	6,05	5,44	78,81	22
	Борщ на курином бульоне	250	4,45	10,25	7,11	139,98	62
	Плов из курицы	210	15,99	13,66	36,03	317,76	89
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	26
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
<b>Итого в обед</b>		<b>730</b>	<b>24,15</b>	<b>30,53</b>	<b>83,66</b>	<b>696,23</b>	
Полдник							
	Чай с молоком	180	3,18	3,47	13,47	98,65	12
	Бутерброд с повидлом	55	2,4	3,86	27,83	153,55	21
<b>Итого в</b>		<b>225</b>	<b>5,58</b>	<b>7,33</b>	<b>41,3</b>	<b>252,2</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Итого в день</b>		<b>1475</b>	<b>39,5</b>	<b>49,93</b>	<b>166,32</b>	<b>1261,08</b>	
<b>День 5.</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда, гр</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Каша молочная «Дружба»	200	5,25	11,65	25,02	226,41	52
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,39</b>	<b>23,03</b>	<b>54,92</b>	<b>474,49</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед							
	Соленый огурец (кусочком)	30	0,24	0,03	0,51	3,27	115
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	9,2	16,97	35,1	222,31	114
	Котлета рыбная запеченная	80	10,65	2,85	7,55	97,17	78
	Картофель отварной	120	2,27	3,44	13,32	110,35	82
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,76	113,0	101
<b>Итого в обед</b>		<b>710</b>	<b>25,44</b>	<b>23,79</b>	<b>97,6</b>	<b>615,7</b>	
Полдник							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	17
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>5,75</b>	<b>6,45</b>	<b>45,7</b>	<b>265</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1480</b>	<b>43,33</b>	<b>53,42</b>	<b>213,37</b>	<b>1424,19</b>	
<b>2 неделя</b>							
<b>День 6.</b>							
<b>Прием пищи</b>	<b>наименование блюда</b>	<b>вес блюда, гр</b>	<b>пищевые вещества</b>			<b>энергетическая ценность, ккал</b>	<b>№ рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>							
	Каша пшенная жидкая с сахаром и	200	4,54	6,06	32,49	202,17	56

	маслом						
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>8,71</b>	<b>12,13</b>	<b>54,05</b>	<b>360,42</b>	
2 завтрак							
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	102
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>13,5</b>	<b>46,5</b>	
Обед							
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,21	45,46	46
	Суп картофельный с рисом на курином бульоне	200	6,76	10,1	21,0	191,74	66
	Птица в томатном соусе	80	9,41	8,63	2,35	124,68	95
	Макаронны отварные	120	4,42	3,5	27,34	147,26	80
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
	Компот из изюма	180	0,41	0,09	21,72	90,08	26
<b>Итого в обед</b>		<b>670</b>	<b>24,23</b>	<b>26,49</b>	<b>87,98</b>	<b>668,82</b>	
Полдник							
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,5	92,9	34
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	116
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>8,14</b>	<b>49,7</b>	<b>301,4</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1440</b>	<b>39,84</b>	<b>46,76</b>	<b>205,23</b>	<b>1377,14</b>	

### День 7.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша овсяная из хлопьев Геркулес жидкая	200	7,18	9,42	28,86	227,39	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>12,42</b>	<b>19,34</b>	<b>58,06</b>	<b>435,09</b>	
2 завтрак							
	Мандарин	60	0,48	0,12	4,5	22,8	40
<b>Итого во 2</b>		<b>60</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>22,8</b>	

<b>завтрак</b>							
Обед							
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12,5	48
	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	250	4,06	6,83	20,41	147,07	6
	Рагу из птицы	200	15,78	16,46	18,17	283,45	96
	Компот из сухофруктов	180					
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
<b>Итого в обед</b>		<b>710</b>	<b>23,03</b>	<b>23,87</b>	<b>53,84</b>	<b>512,62</b>	
Полдник							
	Чай с сахаром	150	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	20
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>26,03</b>	<b>26,23</b>	<b>99,73</b>	<b>729,47</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1390</b>	<b>61,96</b>	<b>69,56</b>	<b>216,13</b>	<b>1699,98</b>	

### День 8.

Прием пищи	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Каша манная молочная	200	8,12	9,39	35,99	261,42	59
	Какао с молоком	180	3,78	3,89	15,01	111,48	34
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
<b>Итого в завтрак</b>		<b>305</b>	<b>16,02</b>	<b>19,34</b>	<b>64,17</b>	<b>497,3</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед							
	Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7,0	49
	Свекольник	250	4,99	9,83	12,27	158,49	71
	Макароньы отварные	120	4,42	3,5	27,34	147,26	80
	Котлеты рыбные запеченные	80	10,65	2,85	7,55	97,17	78
	Компот из кураги	180	0,94	0,05	19,06	81,26	27
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
<b>Итого в обед</b>		<b>710</b>	<b>24,04</b>	<b>16,76</b>	<b>80,83</b>	<b>560,78</b>	
Полдник							
	Кисель	150	0	0	13,5	46,5	102
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	17
<b>Итого в</b>		<b>200</b>	<b>1,4</b>	<b>1,65</b>	<b>52,15</b>	<b>221,5</b>	

<b>полдник</b>							
<b>Итого в день</b>		<b>1365</b>	<b>42,21</b>	<b>37,9</b>	<b>212,3</b>	<b>1348,58</b>	
<b>День 9.</b>							
<b>Прием пищи</b>	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Омлет натуральный	85	8,0	13,96	1,54	163,8	53
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,85	38
	Бутерброд с маслом сливочным	40	2,36	7,49	14,89	136,6	24
<b>Итого в завтрак</b>		<b>305</b>	<b>10,41</b>	<b>21,46</b>	<b>24,82</b>	<b>334,25</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,3	42
	Суп гречневый на курином бульоне	250	4,7	4,63	19,32	134,29	7
	Фрикадельки из курицы	80	11,84	7,4	6,9	147,35	91
	Картофельное пюре	120	2,5	3,9	11,5	107,0	90
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,02	30,8	125,6	101
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
<b>Итого в обед</b>		<b>740</b>	<b>23,04</b>	<b>20,08</b>	<b>86,9</b>	<b>640,14</b>	
<b>Полдник</b>							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	31
	Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	116
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,1</b>	<b>9,7</b>	<b>44,25</b>	<b>298,5</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1395</b>	<b>42,3</b>	<b>51,39</b>	<b>171,12</b>	<b>1341,89</b>	
<b>День 10.</b>							
<b>Прием пищи</b>	наименование блюда	вес блюда, гр	пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	Суп молочный с рисом	200	4,82	5,16	16,52	131,8	58
	Кофейный напиток с	180	2,88	2,43	14,31	71,1	1,17



	молоком						
	Бутерброд с сыром	40	4,12	6,06	13,17	124,4	19
<b>Итого в завтрак</b>		<b>420</b>	<b>11,82</b>	<b>13,65</b>	<b>44</b>	<b>327,3</b>	
2 завтрак							
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	25
<b>Итого во 2 завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>15,15</b>	<b>69</b>	
Обед							
	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,42	40,34	43
	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	2,67	2,82	23,35	119,09	69
	Капуста тушеная	180	3,5	6,7	18,1	144,2	76
	Колбаса/ сосиска отварная	60	6,24	12,54	0	138	79
	Компот из изюма	180					
	Хлеб ржаной	30	2,64	0,48	13,36	69,6	23
<b>Итого в обед</b>		<b>760</b>	<b>15,51</b>	<b>26,19</b>	<b>56,23</b>	<b>511,23</b>	
Полдник							
	Кефир	150	4,35	4,8	6,0	88,5	32
	Блинчики	50	4,04	3,7	22,5	140,03	18
<b>Итого в полдник</b>		<b>200</b>	<b>8,39</b>	<b>8,5</b>	<b>28,5</b>	<b>228,53</b>	
<b>Итого в день</b>		<b>1530</b>	<b>36,47</b>	<b>48,49</b>	<b>143,88</b>	<b>1136,06</b>	