Утверждено
приказ от "1" октября 2025 г. № 52/а

Примерное десятидневное меню (с 01.10.2025 по 31.12.2025)
для детей с 3 до 7 лет
День 1-й ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технологической карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Мак.изделия отварные с сыром	110	5,4	4,5	25,51	171,25		№ 7.43-2/3/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№7.261
3	Чай с молоком,с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	344	10,89	12,08	55,751	380,37		
	2-й завтрак							
1	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,5	69		№ 7.031-4
	Итого:	150	0,75	0,15	15,5	69		
	Обед							
1	Салат из отвар.свеклы с черн и р. масл.	60	0,96	1,812	10,8	60,86		№7.239
2	Суп с клецками с мясом куры	200	5,82	3,2	11,37	105		№7.192-1
3	Плов с мясом говядины	200	15,02	17,16	30,73	360,36		№ 7.4/8/1
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	735	27,8	22,972	112,94	774,89		
	Полдник							
1	Шанежка с картофелем	90	1,49	3,3	10,5	81,33		№ 7.148
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	290	1,49	3,3	19,58	119,23		
	Всего за день:	1554	40,93	38,502	203,771	1549,49		

День 2-й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша молочная манная	200	5,08	6,66	25,54	197,2		№ 7.066/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	435	10,57	14,24	55,781	406,32		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	20,2	45		
	Обед							
1	Борщ с мясом со сметаной	180	6,47	6,55	11,22	135,7		№ 7.н39с-1
2	Огурец(помидор) свежий порционно	40	0,32	0,04	1,52	5,6		№7.014-1
	Рыба тушеная с овощами	80	7,75	4,19	3,84	105,9		№ 7.4//7/2
4	картофельное пюре	150	3,44	4,23	24,37	159,62		№7.3/3/4
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
7	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	720	23,6	15,76	98,48	643,94		
	Полдник							
1	Ватрушка со сметаной	80	8	11,44	42	332,35		№ 7.6/12/3
2	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	280	8	11,44	51,08	370,25		
	Всего за день:	1535	42,41	41,44	225,541	1465,51		

День 3-й СРЕДА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7		№ 7.н038/6
2	Батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	434	15,67	20,29	37,731	418,06		
	2-й завтрак	320						
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,575	0,105	22,89	93,45		№ 7.223/1
	Итого:	150	1,575	0,105	22,89	93,45		
	Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	144,44		№ 4.19/2
2	огурец консервированный	30	0,23	0,03	0,7	3,9		№ 7.367
3	Котлета из говядины	80	12,42	10,9	3,75	179,34		№ 7.н163
4	Пюре из гороха со сливочным маслом	130	10,05	4,68	25,25	193,86		№ 7.362
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	680	33,28	20,19	86,82	689,36		
	Полдник							
1	Рагу из овощей	150	2,84	4,75	15,23	121,18		№ 7.н180
2	хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
3	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	380	5,12	5,02	39,34	228,38		
	Всего за день:	1644	55,645	45,605	186,781	1429,25		

День 4-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	запеканка творожная	150	19,49	26,14	14,47	415,406		№ 7.н039/1
2	сгущеное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54		№7.351
3	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№ 7.052
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	400	23,24	28,15	50,05	588,146		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	45		
	Обед							
1	Суп-лапша с мясом куры	200	5,3	2,36	11,04	91,84		№ 7.47с
2	Салат из бел.капусты и моркови с раст.маслом	50	0,865	1,715	4,6	32,77		№7.055
3	Азу с мясом	200	14,37	13,79	20,29	285,18		№ 7.152/4
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
5	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	690	23,875	18,345	78,43	577,61		
	Полдник							
1	Каша рисовая молочная	200	4,42	7,02	23,22	185,96		№7.162/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Чай с молоком, с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	434	9,91	14,6	53,461	395,08		
	Всего за день:	1624	57,265	61,095	192,851	1605,836		

День 5-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная со слив. масл.	200	4,9	6	23,58	182		№ 4.14/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№ 7.435/2
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	444	13,54	16,69	58,281	455,744		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	140	11,2	5,6	113,4	54,6		
	Обед							
1	Суп пюре из разных овощей	200	2,42	3,9	10,3	91,86		№ 7.27/2
2	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,6	29,4		№4.1/1.
3	Суфле из мяса куры	70	14,78	19,01	3,17	271		№7.8/9/1
4	Греча с овощами	100	2,9	3,77	18,15	115,45		№ 7.368
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	640	24,15	27,29	79,72	675,53		
	Полдник							
1	**Салат из отв.овощей, сол.огурцом**	60	0,85	5,38	6,58	83,9		№7.29/1
2	Хлеб пшенчный	30	2,28	0,27	15,03	69,3		№7.052
3	Печенье	30	3,12	1,56	23,04	137,4		№ 7.308
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	320	6,25	7,21	53,73	328,5		
	Всего за день:	1544	55,14	56,79	305,131	1514,374		

День 6-й ПОНЕДЕЛЬНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша гречневая молочная	200	6,19	6,28	32,16	210,28		№ 4.2/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№ 7.435/2
4	Чай с молоком,с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	444	14,07	16,33	62,401	451,784		
	2-й завтрак							
1	Напиток из шиповника	100	0,24	0	10,91	45		№ 7.15/10/3
	Итого:	100	0,24	0	10,91	45		
	Обед							
1	Рассольник "Ленинградский"с курой и сметаной	200	6,74	3,44	13,96	120,44		№7.037с/4
2	Салат из отв.картофеля с зеленым лук	30	5,3	2,3	4,33	43,53		№7.34/1/3
3	Бигус с мясом	200	2,82	4,082	11,56	90,95		№7.061/3
4	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
5	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	670	18,2	10,302	72,35	422,74		
	Полдник							
1	Запеканка из творога с яблоками	150	17,025	29,81	29,8	452,3		№ 7.16/5
2	Сгущенное молоко	20	1,47	1,74	11,47	65,54		№ 7.351
3	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,322	17,5	80		№ 7.051
4	Чай с сахаром	180	0	0	8,172	34,11		№ 7.10/10/1
	Итого:	440	21,155	31,872	66,942	631,95		
	Всего за день:	1654	53,665	58,504	212,603	1551,474		

День 7-й ВТОРНИК

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша молочная Дружба(рис,пшено)	200	5,33	7,22	26,54	209,05		№ 7.091/1
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	434	11,58	15,44	61,241	450,41		
	2-й завтрак							
1	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,5	69		№ 7.031-4
	Итого:	150	0,75	0,15	15,5	69		
	Обед							
1	Свекольник с мясом со сметаной	200	6,55	7,9	13,95	160,1		№ 7.102
2	Салат из бел капусты с кукурузой и р.м	40	0,865	1,715	4,6	32,77		№7.4/1/5
3	Горбуша с овощами запеченая в омлете	160	21,52	13,62	5,4	252,1		№ 7.016/1
	Хлеб пшеничный	3	1,9	0,23	12,53	57,14		№ 7.051
4	Хлеб ржаной	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
5	Компот	200	0,7	0	25,78	95,02		№ 4,5/10
	Итого:	638	34,195	23,785	79,8	677,98		
	Полдник							
1	Манник	68	7,55	9,37	44,09	312,11		№ 7.103/4
4	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	268	7,55	9,37	53,17	350,01		
	Всего за день:	1490	54,075	48,745	209,711	1547,4		

День 8-й СРЕДА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша пшенная молочная с маслом сли.	200	6,42	7,9	27	227,76		№7.11/4/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	чай с молоком	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	434	11,91	15,48	57,241	436,88		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	150	0,75	0,15	15,5	69		
	Обед							
1	Суп картофельный с рыбой	200	7,24	4,1	14,62	144,44		№4.19/2
2	Огурец(помидор) свежий порционно	40	0,32	0,04	1,52	5,6		№7.014-1
3	Печень по-строгановски	100	14,8	9,72	3,38	177		№ 7.089
4	Макаронные изделия отварные	130	5,01	4,12	34,8	209,27		№ 7.н151-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	710	30,71	18,46	96,82	704,13		
	Полдник							
1	Катофель и овощи тушеные в соусе	100	1,49	3,3	10,5	81,33		№ 7.н227/1
2	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№7.052-1
3	Сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№7.435/2
4	чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№7.10/10
	Итого:	345	6,54	6,09	37,12	232,464		
	Всего за день:	1639	13,08	12,18	74,24	1442,474		

День 9-й ЧЕТВЕРГ

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Омлет натуральный	120	9,42	12,07	3,03	176,7		№ 7.н038/6
3	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
4	Кофейный напиток на молоке	200	3,92	4,02	18,68	140,94		№ 7.029
	Итого:	354	15,67	20,29	37,731	418,06		
	2-й завтрак							
1	Фрукт (яблоко,банан)	150	1,065	0,27	9,99	50,625		№ 7.131-2
	Итого:	150	0,71	0,18	6,66	33,75		
	Обед							
1	Суп из овощей на кур.бульоне	200	1,52	1,07	0,97	55,4		№ 7.106
2	Кукуруза консервированная	30	0,71	0,13	5,6	29,4		№4.1/1.
3	Котлета из мяса куры	80	0,36	1,02	1,26	17,45		№ 4.1/11
4	Картофельное пюре	150	3,44	4,23	24,37	159,62		№7.3/3/4
5	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
6	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
7	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	735	12,03	7,25	92,24	510,54		
	Полдник							
1	Пирожок с капустой	80	5,48	8,29	24,71	213,22		№ 7.181-2
3	Чай с сахаром	200	0	0	9,08	37,9		№ 7.10/10
	Итого:	280	5,48	8,29	33,79	251,12		
	Всего за день:	1519	33,89	36,01	170,421	1213,47		

День 10-й ПЯТНИЦА

№ п/п	Прием пищи, наименование блюд	Выход блюда, г	Содержание белков, г	Содержание жиров, г	Содержание углеводов, г	Энергетическая ценность	№ технолог. карты	№ рецептуры
	Завтрак							
1	Каша ячневая молочная	200	5	6,01	24,25	185,08		№ 4.14/4
2	батон с маслом (30/4)	34	2,33	4,2	16,021	100,42		№ 7.261
3	сыр	10	2,39	2,47	0	32,384		№7.435/2
4	чай с молоком,с сахаром	200	3,16	3,38	14,22	108,7		№ 7.12/10/4
	Итого:	444	12,88	16,06	54,491	426,584		
	2-й завтрак							
1	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,5	69		№ 7.131-4
	Итого:	150	0,75	0,15	15,5	69		
	Обед							
1	Суп-пюре гороховый	200	8,33	2,21	23,4	153,4		№ 7.29/2
2	Морковь тушеная	50	0,7	2,3	5,21	45,2		№ 8.10/3
3	Голубцы ленивые в молочном соусе	230	13,92	14,64	17,58	272,63		№7.н243
4	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,54	80,85		№ 7.052-1
5	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	16,72	72,4		№ 7.003
6	Компот	200	0,7	0	25,78	95,42		№ 4,5/10
	Итого:	755	28,95	19,95	106,23	719,9		
	Полдник							
1	Ватрушка с повидлом	90	5,31	6,84	46,14	288,87		№ 7.150
2	Йогурт	200	10	6,4	17	170		№ 7.023-3
	Итого:	290	15,31	13,24	63,14	458,87		
	Всего за день:	1639	57,89	49,4	239,361	1674,354		

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 647030360437668574821219143876024766403350371052

Владелец Никулина Наталья Васильевна

Действителен С 21.01.2026 по 21.01.2027