



Утверждено:  
И.о. заведующего МБ/ИОУ №23  
Т.А. Измествева  
02.03.2026 г.

# Примерное десятидневное меню (март, апрель) сад

**Возрастная категория: от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 1 Понедельник</b>							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	100	8,6	13,4	2,3	163,1	60
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>14,8</b>	<b>17,26</b>	<b>48,56</b>	<b>350,26</b>	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Щи из свежей капусты	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Греча отварная	100	5,7	5,3	24,8	168,7	40
	Гуляш из говядины	80	13,8	14,6	2,8	198	99/3
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>626</b>	<b>25,67</b>	<b>28,4</b>	<b>87,19</b>	<b>592,42</b>
Полдник	Суп- пюре из овощей	200	2,3	4,02	10,6	88,2	34
	Гренки пшеничные	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
<b>Итого за полдник</b>		<b>420</b>	<b>4,69</b>	<b>4,22</b>	<b>37,5</b>	<b>235</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Растягай	70	6,4	5	22	147	148/162
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>10,8</b>	<b>8,8</b>	<b>29,2</b>	<b>227</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1706</b>	<b>55,96</b>	<b>58,68</b>	<b>202,45</b>	<b>1404,68</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 2 Вторник</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	5,9	7,1	26,9	213	44
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>11,79</b>	<b>11,27</b>	<b>54,46</b>	<b>384</b>	
Обед	Салат из моркови с зел.гор.	40	0,8	4	2,4	49	2
	Рассольник " Ленинградский"	150	1,2	3,2	9,8	97	21
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Макаронник с мясом	140	21,8	24,4	21,6	393	52
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
	<b>Итого за обед</b>		<b>606</b>	<b>29,97</b>	<b>34,8</b>	<b>89,49</b>	<b>699,52</b>
Полдник	Сырники из творога	120	18,9	17,4	24,1	329	72
	Молоко сгущенное	30	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>24,33</b>	<b>20,02</b>	<b>56,54</b>	<b>440,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Вафли	50	6,7	2,08	36,5	134,2	183
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>11,1</b>	<b>5,88</b>	<b>43,7</b>	<b>214,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1546</b>	<b>77,19</b>	<b>71,97</b>	<b>244,19</b>	<b>1738,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 3 Среда</b>							
Завтрак	Каша из геркулеса молочная с маслом	150	5,4	7,1	21,6	171,3	42
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134/1
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>16,1</b>	<b>15,36</b>	<b>83,66</b>	<b>538,1</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	2,9	9,1	86,1	24/2
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200					137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,2</b>	<b>16,5</b>	<b>66,2</b>	<b>343,16</b>	
Полдник	Рагу из овощей	200	4	10,7	17	180	110
	Яйцо вареное	20	2,5	2,3	0,14	31,4	179
	Чай с сахаром, молоком	200	1,5	1,3	16	81,3	133
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>11,04</b>	<b>14,62</b>	<b>52,58</b>	<b>293,63</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Ватрушка с творогом	45/30	8,1	4,2	24,8	169,8	148/161
<b>Итого за ужин</b>		<b>150</b>	<b>12,5</b>	<b>8</b>	<b>32</b>	<b>249,8</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1709</b>	<b>63,84</b>	<b>54,48</b>	<b>234,44</b>	<b>1424,69</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 4 Четверг</b>							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4,7	5,6	23,1	162	47
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135/1
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>13,44</b>	<b>11,76</b>	<b>59,8</b>	<b>377,2</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,38	2,6	9,1	64,8	29/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофель отварной	150	2,9	7,4	19,1	153	108
	Голубцы ленивые	80	6,8	6,7	3,2	100	91/1
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136/1
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>656</b>	<b>17,25</b>	<b>19,9</b>	<b>87,09</b>	<b>478,32</b>	
	Капуста тушеная	120	4,4	4,3	4,7	76	109
	Суфле рыбное	80	13	4	2	94	80
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>440</b>	<b>20,53</b>	<b>8,62</b>	<b>39,14</b>	<b>250,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка "Дорожная"	60	4,2	8,3	33,5	226	143
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>8,6</b>	<b>12,1</b>	<b>40,7</b>	<b>306</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1716</b>	<b>59,82</b>	<b>52,38</b>	<b>226,73</b>	<b>1412,45</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 5 Пятница</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	150	4,2	6,5	24,3	172	43
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	28	140	134
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>399</b>	<b>12,7</b>	<b>12,66</b>	<b>88,86</b>	<b>495,8</b>	
Обед	Салат из горошка ( конс-й)	40	1,2	2,1	2,5	33,4	21.январь
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,1	3	6,4	57	31/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,4	180
	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138	106
	Котлета куриная	80	12	11	7,4	151	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	23	97	138
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>696</b>	<b>22,97</b>	<b>26,2</b>	<b>82,39</b>	<b>514,96</b>	
Полдник	Макаронные изделия отварные	120	4,5	0,5	23,2	116	50
	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>8,23</b>	<b>4,82</b>	<b>59,04</b>	<b>249,33</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирог открытый	50	3,09	1,6	27,6	137,5	155
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>7,49</b>	<b>5,4</b>	<b>34,8</b>	<b>217,5</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1336</b>	<b>39,89</b>	<b>38,52</b>	<b>178,73</b>	<b>1015,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 6 Понедельник</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	5,4	5	30	185,2	45
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Напиток " Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>13,9</b>	<b>11,16</b>	<b>76,26</b>	<b>403,36</b>	
	Щи из капусты с картофелем	150	1,1	2,9	4,7	49,8	22/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Мясо тушеное с овощами	220	21,71	16,55	15,02	296	90
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	27	110	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>626</b>	<b>27,28</b>	<b>21,05</b>	<b>71,21</b>	<b>469,32</b>	
Полдник	Огурец соленый порционный	40	0	0	1,5	25	189
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Кнели рыбные припущенные	60	9,5	4,7	1,9	88,2	79
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>460</b>	<b>15,13</b>	<b>11,62</b>	<b>48,94</b>	<b>304,13</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Манник	70	5,18	9,8	28,91	186,9	151
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>9,58</b>	<b>13,6</b>	<b>36,11</b>	<b>266,9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1805</b>	<b>65,89</b>	<b>57,43</b>	<b>232,52</b>	<b>1443,71</b>	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 7 Вторник</b>							
Завтрак	Каша гречневая молочная с маслом	150	8,5	7,9	37,1	253	40
	Чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	133
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
	Напиток "Витоша"	100	0	0	9,7	3,36	188
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>15,54</b>	<b>12,66</b>	<b>83,5</b>	<b>473,56</b>	
Обед	Суп- пюре из картофеля	200	4	5,2	20	141	27
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,3	0,2	13,9	66,8	172
	Рис припущенный	120	2,8	4,84	25,9	159	100
	Рыба тушеная с овощами	100	9,6	5,1	4,6	101,7	85
	Кисель " Витоша"	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>490</b>	<b>19,9</b>	<b>10,54</b>	<b>97,7</b>	<b>348,96</b>	
Полдник	Вареники ленивые с маслом	150	22,6	17,2	21,6	333	70
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>25,73</b>	<b>17,52</b>	<b>54,04</b>	<b>413,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Вафли	50	6,7	2,08	36,5	134,2	183
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>	<b>11,1</b>	<b>5,88</b>	<b>43,7</b>	<b>214,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1590</b>	<b>72,27</b>	<b>46,6</b>	<b>278,94</b>	<b>1450,65</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 8 Среда</b>							
Завтрак	Каша " Дружба" молочная с маслом	150	4,4	9	20	171	48
	Какао с молоком	200	5	4,4	31,7	186	134
	Сыр порционный	9	2,6	2,6	0	34,3	170
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	186
<b>Итого за завтрак</b>		<b>499</b>	<b>15,4</b>	<b>17,56</b>	<b>82,06</b>	<b>541,1</b>	
Обед	Суп картофельный с рыбой	150	5,9	49	9,1	86,1	24
	Сложный гарнир	120	2,5	4,6	25,4	105	103
	Биточки куриные	80	12	8,6	7,4	150,9	98/1
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0	27	110,6	137
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>600</b>	<b>24,8</b>	<b>62,6</b>	<b>93,2</b>	<b>453,76</b>	
Полдник	Салат из свеклы с чесноком	40	0,6	4	3,4	52,4	11
	Картофель отварной в молоке	150	4,7	6,3	18,8	150	105
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>430</b>	<b>8,43</b>	<b>10,62</b>	<b>54,64</b>	<b>283,33</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	106	131/1
	Полоска песочная с повидлом	50	2,7	7,09	28,6	196	153
<b>Итого за ужин</b>		<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>12,09</b>	<b>38,2</b>	<b>302</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1779</b>	<b>57,13</b>	<b>102,87</b>	<b>268,1</b>	<b>1580,19</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 9 Четверг</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	43,3	59,5	190,2	146,9	49
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,4	179
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>52,04</b>	<b>65,66</b>	<b>226,9</b>	<b>362,1</b>	
Обед	Суп с макар.изделиями	150	1,6	1,7	11,3	66,8	23
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Капуста тушеная с мясом	200	9	7,5	7,36	255	86
	Кисель плодово-ягодный	200	1,4	0	29	122	136
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>606</b>	<b>15,97</b>	<b>10,8</b>	<b>72,15</b>	<b>457,32</b>	
Полдник	Икра морковная	50	1,2	3,6	5,2	57,5	19
	Суфле "Рыбка" с рисом	80	11	11	1,1	145,6	77/1
	Чай с сахаром	200	0,09	0	13	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>370</b>	<b>15,33</b>	<b>14,92</b>	<b>38,74</b>	<b>284,03</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Булочка "Домашняя"	60	4,5	7,8	36,5	233	141
<b>Итого за ужин</b>		<b>210</b>	<b>8,9</b>	<b>11,6</b>	<b>43,7</b>	<b>313</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1596</b>	<b>92,24</b>	<b>102,98</b>	<b>381,49</b>	<b>1416,45</b>	

Прем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>День - 10 Пятница</b>							
Завтрак	Запеканка творожная	120	19,2	20,2	19,1	340	71
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,8	96	173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	16	79	135
	Батон	40	3	1,16	20,56	104,8	177
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>27,56</b>	<b>26,61</b>	<b>72,46</b>	<b>619,8</b>	
Обед	Салат из зеленого горошка	40	1,2	2,1	2,5	33,4	21
	Свекольник	150	1,3	2,7	7,2	58,2	32/2
	Сметана	6	0,17	1,2	0,19	12,36	180
	Картофельное пюре	120	2,5	6,6	13,1	110	106
	Шницель из курицы	80	12	8,6	7,4	150,9	98
	Соус красный основной	20	0,8	1,6	2,2	25	122
	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	23	97	138
	Хлеб	50	3,8	0,4	24,3	1,16	176
<b>Итого за обед</b>		<b>666</b>	<b>22,47</b>	<b>23,5</b>	<b>79,89</b>	<b>488,02</b>	
Полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,7	5,3	18,9	146	28/2
	Сыр порционный	9	2,3	2,3	0	31	170
	Чай с сахаром	200	0,09	0	1,3	80	132
	Хлеб	40	3,04	0,32	19,44	0,93	176
<b>Итого за полдник</b>		<b>449</b>	<b>11,13</b>	<b>7,92</b>	<b>39,64</b>	<b>257,93</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,4	3,8	7,2	80	131
	Пирожок с капустой	70	7,86	8,18	24,83	204	148/161
<b>Итого за ужин</b>		<b>220</b>	<b>12,26</b>	<b>11,98</b>	<b>32,03</b>	<b>284</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>700</b>	<b>46,66</b>	<b>39,31</b>	<b>148,23</b>	<b>905,89</b>	