

Утверждено  
Директор ООО «Гурман»

Муниров Х.С.  
27.02.2026г.



Согласовано  
Заведующий МБДОУ  
Детский сад № «Колокольчик»  
Бачерова Н.М.  
27.02.2026г.



**Примерное 10-дневное меню на Весенне-летний период**

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения  
Детский сад № 14 «Колокольчик»  
для возрастной категории с 3 до 7 лет

разработано на основе

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ – интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно- профилактических учреждений.

ПЕРМЬ 2021

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша манная молочная жидкая	180	5,16	5,48	25,91	173,32	230,1
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	12,3	16,56	64,06	458,35	
<b>2 Завтрак 3-7</b>							
	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5		9,1	38	
<b>Обед 3-7</b>	Суп картофельный с бобовыми и гречками	180	5,4	11,18	19,44	117,51	65,04
	Макаронные изделия отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5	256,08
	Птица в соусе с томатом (д/с)	70	6,65	8,23	12,29	71,75	367,23
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,29	13,36	41,04	1,33
<b>Итого за Обед 3-7</b>		610	19,72	24,74	92,73	490,4	
<b>Полдник 3-7</b>							
	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	5,35	6,2	42,7	271,5	
<b>Ужин 3-7</b>							
	Запеканка из творога	160	25,28	12,32	24	310,4	279,27
	Кисель	60			1,88	7,5	484,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	29,43	12,92	56,23	475,19	
<b>Итого за день</b>		1 830	67,3	60,42	264,82	1733,44	

(лист 2)

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша ячневая молочная вязкая	180	6	5,51	27,47	207,24	227,22
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460,07
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционнно	10	2,6	2,68		35	1,32
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,13	10,56	63,42	395,27	
<b>2 Завтрак 3-7</b>							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,4	0,4	9,8	44	
<b>Обед 3-7</b>	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81	1,34
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75	15,09
	Котлеты или биточки рыбные	70	10,89	8,25	10,42	161	83,02
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		610	22,54	16,82	79,74	497,94	
<b>Полдник 3-7</b>							
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Вафли	50	1,95	15,3	31,25	270,5	580,01
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	2,15	15,4	40,55	308,5	
<b>Ужин 3-7</b>							
	Салат из свеклы отварной	50	1,4	6,1	7,6	91	26,07
	Каша гречневая вязкая	170	9,18	9,87	45	310,4	213,17
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	496
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	15,21	16,47	77,95	542,69	
<b>Итого за день</b>		1 810	54,43	59,65	271,46	1788,4	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша рисовая вязкая	180	2,5	3,27	25,99	143,39	218,23
	Кофейный напиток с молоком	180	2,52	2,25	12,24	79,2	465,01
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	9,19	13,99	63,96	414,02	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5		9,1	38
<b>Обед 3-7</b>	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,11	1,08	2,72	53,82	104,09
	Жаркое по-домашнему с мясом	180	18,8	14,3	25,8	307	436,03
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,55		31,97	130,07	87,2
	Хлеб ржаной	40	1,98	0,36	16,7	51,3	1
<b>Итого за Обед 3-7</b>		600	22,89	22,3	77,5	530,79	
<b>Полдник 3-7</b>	Какао с молоком	180	3,3	2,9	13,8	104	462
	Булочка домашняя	70	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	7,4	6,25	32,7	198,5	
<b>Ужин 3-7</b>	Омлет натуральный	190	18,67	23	18	346,67	268,23
	Икра Морковная	50					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	22,67	23,5	51,9	525,67	
<b>Итого за день</b>		1 800	62,65	66,04	235,16	1706,98	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,84	17,12	55,75	368,21	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Обед 3-7</b>	Борщ из свежей капусты с картофелем	180	1,11	4,23	4,55	96,66	93,1
	Капуста тушеная(д/с)	140	5,25	8,26	18,61	96,6	380,17
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	110,09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
<b>Итого за Обед 3-7</b>		600	25,29	19,6	55,49	508,56	
<b>Полдник 3-7</b>	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	5,35	2,75	37,2	207	
<b>Ужин 3-7</b>	Суп из овощей	200	5,68	7,7	5,39	113,56	116,12
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Сухарики/грэнки	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	9,68	8,2	39,29	292,56	
<b>Итого за день</b>		1 800	55,56	48,07	197,53	1420,33	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша "Артек" молочная вязкая	180	6,91	7	35,47	237,43	195,09
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460,07
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	12,52	16,64	71,55	486,46	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5		9,1	38
<b>Обед 3-7</b>	Суп картофельный с крупой	180	2,17	13,62	7,06	70,38	114
	Картофельное пюре	150	6,78	4,32	22,72	147,75	15,09
	Печень говяжья по-строгановски	70	19,11	9,21	7,45	189,14	356,17
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	16,7	51,3	1
<b>Итого за Обед 3-7</b>		610	30,58	27,6	72,02	534,17	
<b>Полдник 3-7</b>	Кефир	200	5,8	5	8	101	470,01
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	9,55	6,45	33,7	244
<b>Ужин 3-7</b>	Капуста тушенная	190	3,79	5,39	10,4	105,07	3,15
	Икра Морковная	50					
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	7,94	5,99	40,75	262,36	
<b>Итого за день</b>		1 810	61,09	56,68	227,12	1564,99	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша пшеничная вязкая	180	7,38	5,8	33,19	215,47	223,27
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,52	16,88	71,34	500,5	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,4	0,4	9,8	44
<b>Обед 3-7</b>	Рассольник ленинградский	180	10,49	10,85	6,25	164,52	100
	Плов из отварной птицы (д/с)	160	10,46	6,97	21,08	189,55	375,34
	Свекла отварная	50					
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		600	23,49	18,13	57,42	460,45	
<b>Полдник 3-7</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Батон	50	3,75	1,45	25,7	143	576
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	3,95	1,55	35	181
<b>Ужин 3-7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	11,81	19,7	160,2	139,09
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,68		4,3	22	496
	Джем/варенье	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	10,39	12,31	45,05	301,49	
<b>Итого за день</b>		1 800	52,75	49,27	218,61	1487,44	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша "Дружба".	180	4,68	5,94	24,84	171,54	229,18
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	9,03	14,5	58,94	397,17	
2 Завтрак 3-7	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5		9,1	38
Обед 3-7	Суп вермишелевый	180	2,33	3,94	16,51	82,81	1,35
	Картофельное пюре	130	2,85	3,74	19,69	128,05	15,06
	Рыба, тушеная в томате с овощами	70	6,85	1,15	3,35	51,5	299,11
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		590	14,57	9,14	69,64	368,74	
Полдник 3-7	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	460,03
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	5,35	6,2	42,7	271,5
Ужин 3-7	Омлет натуральный	180	14	17,25	13,5	260	268,02
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Салат из свеклы с маслом	50	0,7	11,05	3,8	46,5	26,01
	Хлеб пшеничный	20	3,8	0,4	24,6	141	573
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	18,7	28,8	51,2	485,5	
<b>Итого за день</b>		1 790	48,15	58,64	231,58	1560,91	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 3-7	Каша манная молочная жидкая	180	5,46	5,8	27,43	183,52	230,13
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,37	34,2	457,02
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционно	10	2,6	2,68		35	1,32
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	12,33	9,77	61,4	348,15	
2 Завтрак 3-7	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44	82
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,4	0,4	9,8	44
Обед 3-7	Свекольник	180	1,85	4,48	7,79	78,48	98,08
	Каша гречневая вязкая	150	8,61	9,25	42,19	291	213
	Котлета "Богатырская"	70	11,06	18,13	11,73	251,97	59,08
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		610	24,06	32,17	91,8	727,83	
Полдник 3-7	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457
	Булочка домашняя	50	4,1	3,35	18,9	94,5	542,02
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	4,3	3,45	28,2	132,5
Ужин 3-7	Рагу из овощей	200	11,52	11,1	22	269,02	177,26
	Отвар шиповника	200	0,68		4,3	22	496
	Огурцы соленные (порциями)	20					
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	16,15	11,6	47,35	410,31	
<b>Итого за день</b>		1 810	57,24	57,39	238,55	1662,79	

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,18	10,63	17,73	144,18	139,1
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Сыр порционнно	10	2,6	2,68		35	1,32
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,84	17,12	55,75	368,21	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	43	501
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5	0,1	10,1	43
<b>Обед 3-7</b>	Суп картофельный с крупой	180	2,17	3,62	7,06	70,38	114,13
	Капуста тушенная	140	3,79	5,39	10,4	105,07	3,15
	Биточки из птицы припущенные	70	14	12,6	7,5	199	110,09
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		600	21,81	21,89	66,93	525,61	
<b>Полдник 3-7</b>	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	104	462
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	7,05	7,8	45	311,5
<b>Ужин 3-7</b>	Каша ячневая	200	21,4	18,8	23,87	34,3	208
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Джем/варенье	20	0,1		21,0	524	86,00
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	7,94	5,99	40,75	262,36	
<b>Итого за день</b>		1 800	52,14	52,9	218,53	1510,68	

(лист 10)

Рацион: Чайковский3-7(В-Лн)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак 3-7</b>	Каша овсяная вязкая молочная	180	7,14	8,46	29,64	224,4	76,07
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	93,6	462,1
	Хлеб пшеничный	30	4,09	1,2	25,6	95,43	154,14
	Масло сливочное	10	0,08	7,27	0,13	96	2,05
<b>Итого за Завтрак 3-7</b>		400	14,28	19,54	67,79	509,43	
<b>2 Завтрак 3-7</b>	Сок яблочный	100	0,5		9,1	38	7,1
	<b>Итого за 2 Завтрак 3-7</b>		100	0,5		9,1	38
<b>Обед 3-7</b>	Суп картофельный с клецками	180	1,87	1,94	11,38	73,44	64,07
	Голубцы ленивые	180	19,8	22,32	7,2	311,4	333,16
	Огурцы соленые (порциями)	30	2	0,25	4,25	27,5	149,28
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54	0,09	18,09	75,6	495
	Хлеб ржаной	30	2	0,22	12	30,78	1,07
<b>Итого за Обед 3-7</b>		600	26,21	24,82	52,92	518,72	
<b>Полдник 3-7</b>	Кефир	200	6	0,1	7,6	114	9
	Печенье	50	3,75	4,9	31,2	207,5	582,03
	<b>Итого за Полдник 3-7</b>		250	9,75	5	38,8	321,5
<b>Ужин 3-7</b>	Макароны отварные с сыром	190	11,82	10,23	38,2	254	259,11
	Икра Морковная	50	5,67	0,08	9,5	14	40,00
	Чай с сахаром	180	0,2	0,1	9,3	38	457,08
	Хлеб пшеничный	30	3,95	0,5	21,05	119,29	154,13
<b>Итого за Ужин 3-7</b>		450	15,97	10,83	68,55	411,29	
<b>Итого за день</b>		1 800	66,71	60,19	237,16	1798,94	
<b>Итого за период</b>		18 050	578,02	569,25	2 340,52	16 234,90	
<b>Среднее значение за период</b>			41,3	40,7	167,2	1159,6	