

«Утверждаю»  
**Директор МОУ СОШ № 4 с.п. Исламей**  
**Хунсергенова М.М.**  
«07.09.2025 г.

**Примерное десятидневное меню  
на 2025-2026г  
Дошкольные группы от 1.5 года- до 3 - х лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Манная каша со сливочным маслом	150	4,8	8,2	30,4	220	302
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>7,84</b>	<b>11,19</b>	<b>59,96</b>	<b>372,95</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,61</b>	<b>0,52</b>	<b>9,48</b>	<b>42,72</b>	
<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	6,02	4,37	75,06	10
	Суп картофельный с мясными фрикадельками со сметаной	150	6,64	5,18	15,44	135	83
	Ленивые вареники с творогом со сметаной	180	17,16	9,10	17,94	224,90	123
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>29,12</b>	<b>20,94</b>	<b>87,85</b>	<b>660,46</b>	
<b>Полдник с 15.10-15.40</b>	Молочный пшеничный суп	150	5,15	4,44	7,1	88,8	386
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>9,63</b>	<b>5,08</b>	<b>28,4</b>	<b>199,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1230</b>	<b>46,59</b>	<b>37,21</b>	<b>176,21</b>	<b>1223,82</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8.30-9.00</b>	Овсяная каша молочная	150	7,82	12,83	34,27	285	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>12,3</b>	<b>13,47</b>	<b>67,77</b>	<b>444,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Печенье	100	4,2	5,4	22,4	152	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>4,2</b>	<b>5,4</b>	<b>22,4</b>	<b>152</b>	

<b>Обед с 11.30-12.40</b>	Морковь отварная в нарезке	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Борщ с капустой с картофелем со сметаной	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Плов из птицы	60/110	20	17	36	377	291
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>29,6</b>	<b>21,23</b>	<b>107,65</b>	<b>747,38</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Отварные макароны со сливочным маслом, с сыром	150	-	-	12,20	48,78	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>4,48</b>	<b>0,64</b>	<b>33,5</b>	<b>159,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>50,58</b>	<b>40,74</b>	<b>141,15</b>	<b>1502,54</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 3 Завтрак с 8.30-9.00</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	150	5,1	10,72	33,42	251	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>9,58</b>	<b>11,36</b>	<b>66,92</b>	<b>410,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Йогурт	100	5,86	0,82	39	186	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>5,86</b>	<b>0,82</b>	<b>39</b>	<b>186</b>	
<b>Обед с 12.00-12.30</b>	Капустный салат	60	0,31	0,48	1,41	46,3	321
	Суп картофельно-перловый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	250
	Гуляш из отварного мяса	60/20	10,6	15,04	11,3	223,48	13
	Пшененный гарнир	100	4,30	4,72	27,20	129	679
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>590</b>	<b>22,06</b>	<b>25,78</b>	<b>106,12</b>	<b>742,3</b>	
<b>Полдник с 15.30-16.00</b>	Рогалики	50	2,89	5,3	16,27	110	400
	Какао	150	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,37</b>	<b>5,94</b>	<b>37,57</b>	<b>220,3</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1230</b>	<b>44,87</b>	<b>43,9</b>	<b>249,61</b>	<b>1360,68</b>	
<b>Неделя 1 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.30-9.00</b>	Молочный суп с макаронами	150	14,28	14,72	38,96	362,58	65
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>18,76</b>	<b>15,36</b>	<b>72,46</b>	<b>521,66</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Кондит.изд. (вафли)	100	0,48	0,12	4,5	21,0	
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,48</b>	<b>0,12</b>	<b>4,5</b>	<b>21,0</b>	

<b>Обед с 12.00-12.30</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,63	1,92	4,3	<b>58,93</b>	43
	Суп картофельно – гороховый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Рыбные котлеты с подливой	60/20	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Картофельное пюре	100	3,20	4,5	20	100	694
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>590</b>	<b>25,72</b>	<b>26,5</b>	<b>113,99</b>	<b>787,49</b>	
<b>Полдник: 15.30-16.00</b>	Запеканка творожная	50	26,88	17,54	24,41	270,76	224
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>26,88</b>	<b>17,54</b>	<b>36,61</b>	<b>319,54</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1230</b>	<b>71,84</b>	<b>59,52</b>	<b>227,56</b>	<b>1349,69</b>	
<b>Неделя 1. ДЕНЬ 5 Завтрак с 8.30-9.00</b>	Овсяная каша молочная	150	7,82	12,83	14,27	285	182
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Гренки	40	4,48	0,64	21,3	110,3	
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>12,3</b>	<b>13,47</b>	<b>47,77</b>	<b>444,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Яблоко	100	1,61	0,52	9,48	42,72	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>1,61</b>	<b>0,52</b>	<b>9,48</b>	<b>42,72</b>	
<b>Обед с 12:00-12:30</b>	Морковь отварная в нарезке	60	0,73	3,05	7,14	58,93	62
	Фасолевый суп со сметаной ( или суп «Харчо»)	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Тефтели из говядины с подливой	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	277
	Гречневый гарнир	100	3,12	4,5	19	128,08	679
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	40	3,8	0,4	24,6	117,2	б/н
	<b>Итого за обед:</b>	<b>580</b>	<b>23,34</b>	<b>23,97</b>	<b>92,73</b>	<b>651,69</b>	
<b>Полдник с 15:30-16:00</b>	Суп молочный с макаронами	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>4,48</b>	<b>0,64</b>	<b>33,5</b>	<b>159,08</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1220</b>	<b>41,73</b>	<b>38,6</b>	<b>183,48</b>	<b>1297,57</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 1 Завтрак с 8:30-9:00</b>	Омлет	150	5,83	5,53	27,04	181,25	463
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,40	0,60	21	100	б/н
	Сыр голландский	10	4,2	4,32	-	50,68	15
<b>Итого за</b>		<b>350</b>	<b>14,43</b>	<b>10,45</b>	<b>60,24</b>	<b>380,71</b>	

<b>завтрак</b>							
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Зефир	100	0,40	0,60	9,8	47,00	89
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	0,40	0,60	9,8	47,00	
<b>Обед</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
	Суп картофельно-гороховый со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	102
	Куриные биточки с подливой	60/20	14,22	14,78	15,14	250,8	354
	Отварные макароны	110	4,54	4,57	35,31	206,53	688
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за обед:</b>		600	26,59	25,13	115,6	857,4	
<b>Полдник: 15:30-16:00</b>	Молочный пшеничный суп	150	3,87	3,75	28,44	163,16	206
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за полдник:</b>		200	8,35	4,39	49,74	273,46	
<b>Итого за день:</b>		1250	49,77	40,57	235,38	1558,57	

<b>Неделя 2 ДЕНЬ 2 Завтрак с 8:40-:8.50</b>	Манная каша молочная	150	5,83	5,53	27,04	181,25	181
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за завтрак:</b>		340	10,31	6,17	60,54	340,33	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Фрукты	100	2,2	0,4	31,05	136,6	005
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	2,2	0,4	31,05	136,6	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Капуста тушенная	60	0,31	0,48	1,41	46,3	62
	Суп с лапшой, с мясом птицы со сметаной	150	1,8	4,92	10,93	95,22	738
	Соус картофельный со сметаной	80/10	8,87	9,83	11,71	171	608
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
		500	15,46	15,47	74,15	538,02	
<b>Полдник: 15:20-15:30</b>	Булочка российская	50	7,15	3,41	40,2	359,23	93
	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
<b>Итого за полдник:</b>		200	7,15	3,41	52,4	430,78	
<b>Итого за день:</b>		1140	35,12	25,45	218,14	1445,73	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 3 Завтрак с</b>	Овсяная каша молочная	150	15,34	18,98	19,78	110,58	210
	Чай с сахаром	150	0,14	0,005	13,54	51,4	379

<b>8:40-8:50</b>	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	40	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>19,96</b>	<b>19,625</b>	<b>54,59</b>	<b>272,28</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Печенье	100	0,4	0,4	9,8	44,40	010
<b>10.00-10.25</b>							
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	0,4	0,4	9,8	44,40	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Фасолевый суп со сметаной	150	2,37	4,9	16,11	118,02	82
	Куриное филе в сметанном соусе	60/20	11,56	9,3	2,97	141,75	302
	Пшененный гарнир	110	6,58	5,56	31,67	108,08	679
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>26,26</b>	<b>20,6</b>	<b>97,55</b>	<b>592,98</b>	
<b>Полдник: 15:20-15:30</b>	Запеканка творожная	50	14,28	14,72	38,96	162,58	224
	Чай с сахаром	150	0,14	0,005	13,54	51,4	379
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>14,42</b>	<b>14,725</b>	<b>52,5</b>	<b>213,98</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>61,04</b>	<b>55,35</b>	<b>214,44</b>	<b>1123,64</b>	
<b>Неделя 2 ДЕНЬ 4 Завтрак с 8.40-8.50</b>	Каша пшенная со сливочным маслом	150	3,79	4,20	11,98	95,61	182
	Какао с молоком	150	4	3,17	14,42	102,31	382
	Гренки	40	3,04	2,99	17,36	104,17	2,28
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>340</b>	<b>10,83</b>	<b>10,36</b>	<b>43,76</b>	<b>302,09</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	44,40	007
<b>Итого за 2Завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,40</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла в нарезках	60	0,84	0,10	6,25	31,44	17
<b>11.30-12.00</b>	Фасолевый суп со сметаной	150	3,99	3,53	17,54	117,89	82
	Рыбные котлеты с подливой	60/20	14,9	14,4	30,79	312,4	234
	Гречневый гарнир	110	3,20	4,5	20	100	679
	Кисель фруктовый	150	-	-	28,8	115,2	503
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за обед:</b>		<b>600</b>	<b>27,41</b>	<b>23,17</b>	<b>124,68</b>	<b>787,23</b>	
<b>Полдник с 15.20-15.30</b>	Молочный суп с макаронами	150	3,5	4	27,76	161,66	474
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	б/н
<b>Итого за полдник:</b>		<b>200</b>	<b>7,98</b>	<b>4,64</b>	<b>49,06</b>	<b>271,69</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1240</b>	<b>46,62</b>	<b>38,57</b>	<b>227,3</b>	<b>1405,41</b>	

<b>Неделя 2</b>	Рисовая каша со сливочным маслом	150	5,1	10,72	33,42	251	182
<b>ДЕНЬ 5</b>							
<b>Завтрак с 8.40-8.50</b>	Чай с сахаром	150	-	-	12,20	48,78	376
	Хлеб пшеничный	40	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за завтрак:</b>		340	9,58	11,36	66,92	<b>410,08</b>	
<b>2 Завтрак 10.00-10.25</b>	Яблоко	100	0,40	0,60	9,8	47,00	006
<b>Итого за 2 Завтрак</b>		100	0,40	0,60	9,8	47,00	
<b>Обед с 11.30-12.00</b>	Отварная морковь в нарезках	60	1,13	0,06	4,01	26,99	16
	Суп картофельно-перловый со сметаной	150	3.10	2,81	1,34	130,41	26
	Рагу мясное	60/120	1,89	6,02	15,77	324,44	26
	Компот фруктовый	150	0,14	0,14	21,49	87,84	342
	Хлеб пшеничный	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за обед:</b>		490	10,74	9,67	63,91	<b>679,98</b>	
<b>Полдник с 15:20-15:30</b>	Молочный гречневый суп	150	3,81	3,68	21,1	133,67	94
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	50	4,48	0,64	21,3	110,3	6/н
<b>Итого за полдник:</b>		200	8,29	4,32	42,4	<b>243,97</b>	
<b>Итого за день:</b>		1130	29,01	25,95	183,03	<b>1381,03</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		1200				<b>1280</b>	