

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с.Червоное С.С.Фоминца
Приказ от 19.12.2025 № 154 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1							
Завтрак	Каша жидкая манная молочная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом	30	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли.	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,07	15,74	62,01	439	
Обед	Борщ с картофелем и фасолью	200	3,5	5,1	14,53	118,25	69
	Котлета рыбная любительская	80	10,95	3,7	8,69	112	272
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	40	0,6	2,36	3,85	38,75	57
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		19,96	15,65	78,67	535	
Полдник	Запеканка из творога со сгущен. молоком	120/15	21	14,46	20,58	296,4	251
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		21,12	14,48	30,78	337,4	
	Итого за день		53,15	45,87	171,46	1311,4	

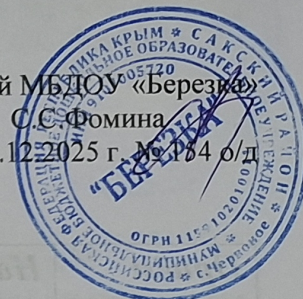
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 134 од



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 2							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		13,51	15,83	59,61	448	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,68	2,83	17,15	104,75	88
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Каша рассыпчатая (Артек)	120	5	3,6	31	177	330
	Салат из картофеля и соленых огурцов	50	0,98	2,6	4,8	47,1	23
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		23,47	20,736	100,85	687,05	
Полдник	Омлет	85	7,49	14,44	1,4	166	229
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за полдник		9,95	14,806	36,7	322,2	
	Итого за день		46,93	51,372	197,16	1457,25	

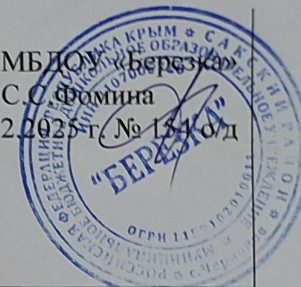
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 184 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 3							
Завтрак	Каша молочная жидкая гречневая	200	5,97	5,47	17	142,2	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
2 завтрак	Сок, печенье, вафли.	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,22	15,32	44,32	362,1	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) и с гренками	200	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219	315
	Соус сметанный с томатом	30	0,53	1,5	2,11	24,03	373
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,43	2,6	1,3	29,9	20
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из кураги с изюмом	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		23,03	18,776	75,29	563,88	
Полдник	Сырники	100	21	14,46	20,58	296,4	245
	Сгущенное молоко	20					
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		21,12	14,48	30,78	337,4	
	Итого за день		55,37	48,576	150,39	1263,38	

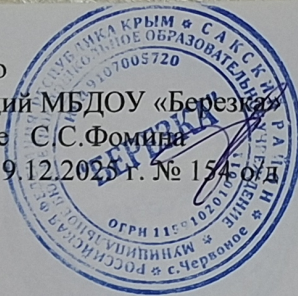
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Промина
Приказ от 19.12.2025 г. № 154/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 4							
Завтрак	Макароны с сыром	130,20	4,41	3,61	21,15	134,7	220
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,38
	Итого за завтрак		10,26	13,49	62,23	423,7	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2,1	5	16,59	120,75	82
	Плов из мяса курицы	180	17	14,35	30,1	317,2	321
	Винегрет овощной	50	0,68	3	4,22	47,4	46
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		22,24	22,716	86,21	641,55	
Полдник	Крендель с сахаром	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник		7,89	10,32	33,87	260	
	Итого за день		40,39	46,526	182,31	1325,25	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2023 г. № 154-од



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 5							
Завтрак	Каша молочная жидкая «Геркулес»	200	5,9	5,9	17,9	148,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли.	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,77	16,64	63,49	455,8	
Обед	Борщ с картофелем и капустой	200	1,8	4,9	12,74	102,5	63
	Жаркое по-домашнему	180	22	5,6	15,23	217	292
	Салат из квашеной капусты	45	0,7	2,5	4,5	43,7	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		26,96	13,366	67,77	519,4	
Полдник	Булочка ванильная	50	3,95	4,06	27,24	161	450
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		4,56	4,31	45,91	240	
	Итого за день		44,29	34,316	177,17	1215,2	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 154/о.д.



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 6							
Завтрак	Каша жидкая молочная пшеничная «Артек»	200	5,56	5,16	18,35	142,2	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		11,74	13,68	60,05	409,8	
Обед	Свекольник со сметаной	200	2,1	5,07	13,9	106,75	70
	Запеканка картофельная с печенью	165	10,18	6,25	27,33	206	308
	Салат из капусты	50	0,7	2,5	4,5	43,7	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		15,44	14,186	81,03	512,65	
Полдник	Вареники ленивые	95	25,11	12,33	24,5	309	223,224
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Итого за полдник		25,72	12,58	43,17	388	
	Итого за день		52,9	40,446	184,25	1310,45	

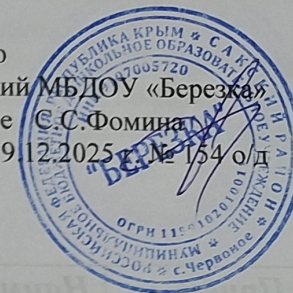
Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 134 Б/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 7							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,75	5,2	18,8	145,2	100
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Сок, печенье, вафли.	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		11,6	15,08	59,88	434,2	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) и с гренками	200	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Рагу из овощей	180	3,37	7,33	17,1	148,5	148
	Салат из свеклы с зелены горошком	50	0,83	2	4	38,55	35
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Котлета из говядины	80	12,35	11,34	12,6	202	299
	Итого за обед		21,44	21,276	80,14	623,05	
Полдник	Булочка с повидлом	80	4,7	5	46,36	249,3	436,437
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за полдник		5,03	5,036	67,74	336,8	
	Итого за день		38,07	41,392	207,76	1394,05	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 № 154 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 8							
Завтрак	Каша жидкая молочная манная	200	5,2	5	16,42	132	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,65	2,33	11,31	89	413
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		10,9	15,48	57,05	423	
Обед	Суп из овощей	250	2,1	5,07	13,9	106,75	76
	Тефтели рыбные	80	9,23	1,14	7,11	76	277
	Пюре картофельное	120	2,45	3,8	16,3	109,8	339
	Икра кабачковая	50	0,45	2,35	2,9	34,8	54
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,036	21,38	87,5	394
	Итого за обед		16,69	12,726	75,51	483,55	
Полдник	Омлет	85	7,49	14,44	1,4	166	229
	Хлеб пшеничный	25	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Напиток кисломолочный	150	4,35	3,75	6	75	420
	Итого за полдник		13,97	18,52	21,32	309,7	
	Итого за день		41,56	46,726	153,88	1216,25	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 134 о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 9							
Завтрак	Каша молочная жидкая пшено	200	5,79	5,47	18,56	146,8	199
	Бутерброд с маслом	30/10	2,45	7,55	14,62	136	1
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
2 завтрак	Сок, печенье, вафли.	180	0,75	-	15,15	64	418
	Итого за завтрак		12,66	16,21	64,15	453,8	
Обед	Суп с перловой крупой	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Котлета куриная	80	12,4	9,13	12,8	185,3	322
	Каша рассыпчатая гречневая	40	6,8	4,87	30,9	195	330
	Капуста квашеная	50	0,7	2,25	4,5	43,7	21
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из яблок	180	0,33	0,036	21,38	87,5	390
	Итого за обед		24,86	19,406	100,5	683,45	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	443
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	411
	Итого за полдник		3,6	6,59	37,86	225	
	Итого за день		41,12	42,206	202,51	1362,25	

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Березка»
с. Червоное С.С. Фомина
Приказ от 19.12.2025 г. № 154-о/д



МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ «Березка» с. Червоное на ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ период
Возрастная категория: от 3 до 7 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецепту ры
			Б	Ж	У		
День 10							
Завтрак	Каша жидкая молочная рисовая	200	4,8	5	16,8	132,4	199
	Бутерброд с маслом и сыром	30/10/12	5,46	7,9	16,8	160,6	3
	Кофейный напиток	180	2,8	2,3	12,7	83,9	414
2 завтрак	Фрукты по сезону	150	0,6	0,6	14,7	66	386,388
	Итого за завтрак		14,06	15,8	60,62	442,5	
Обед	Суп картофельный с крупой пшеничной «Артек»	200	2,5	2,79	17	103,25	86
	Тефтели из говядины с рисом	80	5,4	6	6,8	103,3	304
	Капуста тушеная	160	14,12	9,04	20,26	219	354
	Салат из свеклы и яблок	50	0,83	2	4	38,55	36
	Хлеб пшеничный / ржаной	25/20	2,13	0,33	13,92	68,7	1
	Компот из сухофруктов (курага и изюм)	180	0,33	0,36	21,68	87,5	394
	Итого за обед		14,77	13,09	84,55	497,5	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	4,7	5	46,36	249,3	441
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	412
	Итого за полдник		4,82	5,02	56,56	290,3	
	Итого за день		33,65	33,91	201,73	1230,3	

Разработано на основании СанПиН 2.3/2.4.3590-20, в соответствии со Сборником рецептур, 2015 г., под редакцией Могильного М.П. и Тутельяна В.А