

УТВЕРЖДЕНО  
ИО Заведующего МБДОУ  
«Зернышко» с. Зерновое  
Н.Д. Колядинская  
Приказ № 88 от «27» 11 2025г.

Примерное перспективное  
десятидневное меню  
МБДОУ «Зернышко» с. Зерновое  
с 9-ти часовым пребыванием  
для воспитанников от 3-х до 7- ми лет  
Сезон: зима- весна 2025-2026 учебного года



Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 1  
 день 2 – вторник

«    »    20    г

Неделя 1  
 день 3 – ср

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы рисовой	0,200/ 0,005	4,82	5,08	16,83	132,4	101
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/ 0,015	4,73	6,88	14,56	139	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,442</b>	<b>9,67</b>	<b>11,98</b>	<b>41,59</b>	<b>312,4</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Борщ с капустой и картофелем	0,250/0,010	1,82	4,91	12,74	102,5	63
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	101	261
	Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	140,4	136
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,790</b>	<b>20,34</b>	<b>17,15</b>	<b>76,53</b>	<b>596,92</b>	
Полдник	Булочка слобная	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
	Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	
<b>Итого за 2 день:</b>		<b>1,562</b>	<b>39,53</b>	<b>40,67</b>	<b>163,95</b>	<b>1234,32</b>	<b>Цена-127,44</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Эбазер Л.Д

Повар \_\_\_\_\_ Буран Н.Н.

Медицин

Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 1  
 день 3 – среда

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
	Суп молочный из крупы пшенной	0,200/ 0,005	5,99	5,48	18,57	146,8	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,460</b>	<b>17,19</b>	<b>20,82</b>	<b>49,29</b>	<b>452,8</b>	
2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>418</b>
Обед:	Винегрет овощной	0,060	0,81	3,71	5,06	56,88	46
	Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	134,75	87
	Гуляш	0,080/ 0,030	20,63	16,30	5,24	250	293
	Каша вязкая гречнев	0,130/0,005	3,97	4,34	17,79	126,1	331
	Кисель из яблок,ягод	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,800</b>	<b>36,03</b>	<b>30,95</b>	<b>86,71</b>	<b>825,03</b>	
Полдник	Блинчики с мол. сгу.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	221	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	90	420
<b>Итого полдни.</b>		<b>0,300</b>	<b>11,74</b>	<b>8,22</b>	<b>47,67</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за 3 день:</b>		<b>1,710</b>	<b>65,71</b>	<b>59,99</b>	<b>198,82</b>	<b>1652,83</b>	<b>Цена-127,44</b>

Медицинская сестра

Эбазер Л.Д

Повар

Бурян Н. Н.

Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 1  
 день 4 – четверг

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетичность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочн. из круп пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,56	5,16	18,35	142,2	101
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
	Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	156	2
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,430</b>	<b>10,72</b>	<b>11,43</b>	<b>60,02</b>	<b>387,2</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060	0,85	3,05	5,41	<b>52,44</b>	21
	Суп картофельный с мясными фрикад-ми.	0,250	6,63	5,18	15,44	<b>135</b>	89
	Котлеты или биточки рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	<b>107</b>	271
	Макаронные изделия отварные	0,130/ 0,005	5,68	4,36	27,25	<b>171</b>	219
	Напиток из шиповн.	0,180	0,61	0,25	18,67	<b>79</b>	417
	Хлеб пшеничный	0,025	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>29,41</b>	<b>17,88</b>	<b>92,19</b>	<b>702,54</b>	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками	0,100/0,020	13,61	10,67	14,63	<b>209</b>	254
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	<b>91</b>	414
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,300</b>	<b>16,46</b>	<b>13,08</b>	<b>28,99</b>	<b>300</b>	
<b>Итого за 4 день:</b>		<b>1,600</b>	<b>56,99</b>	<b>42,79</b>	<b>191</b>	<b>1433,74</b>	<b>Цена-127,44</b>

ЮУ  
вое  
инская

Утверждаю  
ИО Заведующего МБДОУ  
«Зернышко» с. Зерновое  
Н.Д. Колядинская

Неделя 1  
день 5 – пятница

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
				Б	Ж	У		
101	Завтрак:	Каша жидкая молочная овсяная	0,200/0,005	6,07	6,68	33,91	220	182
413		Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
2		Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого завтр.</b>		<b>0,420</b>	<b>12,14</b>	<b>10,67</b>	<b>66,43</b>	<b>412,7</b>	
386	2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	0,150	0,75	0	15,15	64	418
21	Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
89		Суп картофельный с крупой	0,250	2,21	2,84	14,29	91,5	86
271		Жаркое по-домашнему	0,130/0,060	27,53	7,47	21,95	265	292
219		Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
417		Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
		Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
		<b>Итого обед</b>		<b>0,745</b>	<b>35,8</b>	<b>11,73</b>	<b>83,54</b>	<b>629,5</b>
	Полдник	Кондитер. изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	125	
254		Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
414	<b>Итого полдн.</b>		<b>0,205</b>	<b>7,68</b>	<b>7,78</b>	<b>31,37</b>	<b>227</b>	
	<b>Итого за 5день:</b>		<b>1,520</b>	<b>56,37</b>	<b>30,18</b>	<b>196,49</b>	<b>1333,2</b>	<b>Цена-127,44</b>

ена-127,44

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Эбазер Л.Д.

Повар \_\_\_\_\_ Буран Н. Н.

Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 2  
 день 6 – понедельник

«        »        20        г

Неделя 2  
 день 7 – вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный с макаронными изделиями	0,200/ 0,005	5,75	5,21	18,84	145,2	100
	Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с джемом или с повидлом, маслом слив.	0,030/ 0,020/0,010	2,49	3,93	27,36	156	2
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,445</b>	<b>11,09</b>	<b>11,55</b>	<b>60,56</b>	<b>392,2</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Салат картофельный с кукурузой и морковью	0,060	1,81	3,81	14,23	98,52	39
	Щи из свежей капусты с картофелем	0,250/ 0,010	1,74	4,89	8,48	84,75	73
	Рыба тушеная с овощами	0,050/0,040	9,92	5,68	2,86	101	261
	Рис отварной	0,130/0,005	3,16	4,66	31,79	181,74	332
	Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	99,2	396
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,795</b>	<b>21,76</b>	<b>20,37</b>	<b>99,66</b>	<b>723,31</b>	
Полдник	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0,100/0,020	17,54	12,05	17,15	247	251
	Чай с молоком	0,180	2,67	2,34	14,31	89	413
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,300</b>	<b>20,21</b>	<b>14,39</b>	<b>31,46</b>	<b>336</b>	
<b>Итого за 6 день:</b>		<b>1,640</b>	<b>53,46</b>	<b>46,71</b>	<b>201,48</b>	<b>1495,51</b>	<b>Цена-127,44</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Эбазер Л.Д.

Повар \_\_\_\_\_ Буран Н. Н.

ОУ  
ое  
инская

Утверждаю  
ИО Заведующего МБДОУ  
«Зернышко» с. Зерновое  
Н.Д. Колядинская

Неделя 2  
день 7 – вторник

« \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_ г

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге тич.це нность (ккал)	№ рецептур
				Б	Ж	У		
100	Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
414		Суп молочный из крупы овсяной	0,200/0,005	5,92	5,93	17,91	148,8	101
2		Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
		Бутерброд с маслом сливочным	0,025/0,010	2,45	7,55	14,62	136	1
	<b>Итого завтр.</b>		<b>0,467</b>	<b>10,57</b>	<b>18,10</b>	<b>43,01</b>	<b>252,8</b>	
386	2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	<b>418</b>
39								
73	Обед:	Салат из капусты белокочанной	0,060	0,85	3,05	5,41	52,44	21
261		Суп картофельный с фасолью или горох.	0,250	5,49	5,27	16,32	134,75	87
332		Тефтели из печени с рисом	0,060/0,030	9,78	11,66	16,41	210	301
396		Каша пшённая	0,130/0,005	3,63	4,34	20,75	136,5	331
		Компот из сух/фрукт.	0,180	0,40	0,02	24,99	101,7	394
		Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
		Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
251	<b>Итого обед</b>		<b>0,780</b>	<b>25,15</b>	<b>25,62</b>	<b>101,64</b>	<b>793,49</b>	
413	Полдник	Бублик «Крымский»	0,050	3,64	6,26	26,96	179	
		Молоко кипяченое	0,180	5,48	4,88	9,07	102	419
	<b>Итого полдн.</b>		<b>0,230</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281</b>	
а-127,44	<b>Итого за 7 день:</b>		<b>1,627</b>	<b>45,59</b>	<b>54,86</b>	<b>195,83</b>	<b>1391,29</b>	<b>Цена-127,44</b>

Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 2  
 день 8 – среда

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

Неделя 2  
 день 9 – ч

Прием пи

Завтрак:

Итого за

2 завтрак

Обед:

Итого о

Полдник

Итого п

Итого за  
 день:

Медицин

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Суп молочный из крупы гречневой	0,200/ 0,005	5,97	5,48	17,08	142,4	101
	Какао с молоком	0,180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	0,025/0,010/ 0,015	4,73	6,88	14,56	139	1
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,435</b>	<b>14,37</b>	<b>15,55</b>	<b>47,46</b>	<b>388,4</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Овощи натуральн. солён	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с рыбными фрикад-ми.	0,250	6,05	3,56	15,67	119	90
	Биточки куриные	0,080	12,92	11,85	13,64	212	322
	Каша вязкая ячневая или пшеничная	0,130/0,005	2,80	3,66	18,04	116,35	331
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>27,70</b>	<b>20,48</b>	<b>87,32</b>	<b>700,37</b>	
Полдник	Блинчики с мол. сгу.	0,100/0,020	6,52	3,71	40,47	221	340
	Кисломолочный продукт	0,180	5,22	4,50	7,20	90	420
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,300</b>	<b>11,74</b>	<b>8,22</b>	<b>47,67</b>	<b>311</b>	
<b>Итого за 8 день:</b>		<b>1,605</b>	<b>54,21</b>	<b>44,65</b>	<b>192,25</b>	<b>1443,77</b>	Цена-127,44

Медицинская сестра

Эбазен Л.Л.

Повар

Бурац Н.Н.

аю  
БДОУ  
новое  
нская

ИО Заведующего МБДОУ  
«Зернышко» с. Зерновое  
Н.Д. Колядинская

Неделя 2  
день 9 – четверг

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

№ рецептур	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	№ рецептур
				Б	Ж	У		
	Завтрак:	Каша молочная из манной крупы	0,200/0,005	4,52	4,07	30,57	177	182
101		Кофейный напиток с молоком	0,180	2,85	2,41	14,36	91	414
416		Бутерброд с джемом или с повидлом	0,025/ 0,020	2,49	3,93	27,36	156	2
1	<b>Итого завтр.</b>		<b>0,430</b>	<b>9,86</b>	<b>10,41</b>	<b>72,29</b>	<b>424</b>	
	2 завтрак:	Сок (овощной, фруктовый, ягодный)	<b>0,150</b>	<b>0,75</b>	<b>0</b>	<b>15,15</b>	<b>64</b>	418
386	Обед:	Салат из свеклы с зелен горош-м и огурец. солен	0,060	0,86	3,66	4,01	<b>52,44</b>	37
70		Рассольник «Ленинградский»	0,250/ 0,010	2,10	5,12	16,59	<b>120,75</b>	82
90		Котлеты рыбные.	0,080	10,64	3,76	7,67	<b>107</b>	271
322		Картофель отварной	0,130/0,005	2,67	5,15	20,96	<b>140,4</b>	136
331		Кисель из яблок	0,180	0,13	0,05	24,55	<b>99,2</b>	396
393		Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	<b>85,7</b>	
		Хлеб ржаной	0,035	2,6	0,48	1,05	<b>72,4</b>	
	<b>Итого обед</b>		<b>0,780</b>	<b>21,4</b>	<b>19,02</b>	<b>91,53</b>	<b>677,89</b>	
	Полдник	Запеканка из макарон с творогом	0,150/0,020	10,49	10,35	27,95	<b>247</b>	225
340		Чай с сахаром	0,180	0,06	0,02	9,99	<b>40</b>	411
420	<b>Итого полдн.</b>		<b>0,350</b>	<b>10,55</b>	<b>10,37</b>	<b>37,94</b>	<b>287</b>	
	<b>Итого за 9 день:</b>		<b>1,710</b>	<b>42,56</b>	<b>39,8</b>	<b>216,91</b>	<b>1452,89</b>	Цена-127,44

Цена-127,44

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Эбазер Л.Д.

Повар \_\_\_\_\_ Буран Н. Н.

Утверждаю  
 ИО Заведующего МБДОУ  
 «Зернышко» с. Зерновое  
 Н.Д. Колядинская

Неделя 2

день 10 – пятница

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
Завтрак:	Яйцо варёное	1шт/0,040	5,08	4,60	0,28	63	227
	Суп молочн. из крупы пшеничной, ячневой	0,200/0,005	5,56	5,16	18,35	142,2	101
	Бутерброд с сыром	0,025/0,015	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	0,180/0,007	0,12	0,02	10,20	41	412
<b>Итого завтр.</b>		<b>0,472</b>	<b>17,55</b>	<b>18,25</b>	<b>54,3</b>	<b>413,7</b>	
2 завтрак:	Фрукты свежие	<b>0,100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44</b>	386
Обед:	Овощи натуральные солёные	0,060	0,66	0,12	2,28	13,2	70
	Суп картофельный с крупой гречневой	0,250	2,19	4,76	10,94	95,4	86
	Птица отварная	0,080	16,88	10,88	3,52	165	317
	Капуста тушеная	0,130	2,68	4,21	12,26	97,63	354
	Напиток из шиповника	0,180	0,61	0,25	18,67	79	417
	Хлеб пшеничный	0,030	2,4	0,8	16,7	85,7	
	Хлеб ржаной	0,040	2,6	0,48	1,05	72,4	
<b>Итого обед</b>		<b>0,770</b>	<b>28,02</b>	<b>21,5</b>	<b>65,42</b>	<b>608,33</b>	
Полдник	Кондитер. изделия	0,025	2,2	2,9	22,3	125	
	Компот из с/м. ягод, фруктов	0,180	0,27	0,01	19,94	81,72	393
<b>Итого полдн.</b>		<b>0,205</b>	<b>2,47</b>	<b>2,91</b>	<b>42,24</b>	<b>206,72</b>	
<b>Итого за 10день:</b>		<b>1,547</b>	<b>48,44</b>	<b>43,06</b>	<b>172,01</b>	<b>1272,75</b>	Цена-127,44

Медицинская сестра \_\_\_\_\_ Эбазер Л.Д.

Повар \_\_\_\_\_ Буран Н. Н.

Прочитано, проінформовано і  
схвалено печатью на 7 лист(а)х  
*Віра Миколаївна*  
ГО Заселюючий МБДОУ  
«Врільківка» с. Зернове  
Н. Д. Колятинська