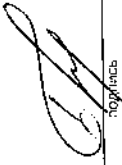


УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
О.Н. Бегаева
Приказ от 28.03.2025 № 52осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для детей 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий




О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая	150	2,789	3,404	22,7	132,887	0	261
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,526	0,07	19,106	87,083	0,336	415
Итого за завтрак		360	7,044	8,671	51,311	322,42	0,336	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,34	4,111	7,375	69,31	13,303	73
	Плов из говядины	200	19,866	21,126	30,126	412,522	1,575	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Закуска из горошка зеленого консервированного	50	1,472	0,095	3,088	19	4,75	10
Итого за обед		670	26,874	25,972	77,575	671,765	20,168	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Кулебяка с капустой	70	5,632	5,104	35,566	210,951	12,6	436
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		350	11,252	10,004	54,006	355,151	24,94	
Ужин								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Рагу из овощей	200	3,604	7,278	18,86	156,251	10,43	148
Итого за ужин		460	11,772	12,21	47,213	345,898	10,454	
Итого за 1 день		1840	56,941	56,857	230,105	1695,234	55,899	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий  О.Н. Бегаева
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	3,934	8,74	18,764	169,364	0,994	266
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-1з
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		370	11,767	20,007	43,394	411,918	2,5	
Обед								
	Суп с вермишелью на к/б	180	1,144	3,48	11,762	81,854	0,68	163
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	108,987	4,422	434
	Суфле куриное	70	11,173	10,036	3,754	162,525	0,594	327
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		620	20,139	18,538	71,033	552,766	9,296	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	Кекс "Столичный"	70	4,164	14,856	38,382	303,089	0	54-4в
Итого за полдник		250	9,564	22,056	45,942	400,289	0,54	
Ужин								
	Котлета рыбная с морковью (филе горбуши)	70	12,979	6,568	3,855	126,359	1,194	54-5р
	Рис припущенный	130	3,19	4,722	33,298	188,45	0	54-7г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	19,257	11,622	65,226	441,655	1,218	
Итого за 2 день.		1660	60,729	72,223	225,596	1806,628	13,554	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий 
 О.Н.Бегаева
 расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23гн
	Запеканка из творога	150	25,664	17,712	21,894	357,377	0,357	251
Итого за завтрак		360	30,007	25,161	41,962	532,62	1,527	
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	2,898	5,104	14,697	107,461	5,566	82
	Капуста тушеная	130	2,651	4,798	9,599	91,566	21,312	143
	Биточки	70	10,152	10,292	6,801	158,107	0,212	299
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
Итого за обед		620	19,897	20,833	68,083	528,066	27,63	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Крендель сахарный	70	4,938	9,73	44,664	284,092	0	574
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		350	10,558	14,63	63,104	428,292	12,34	
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	4,752	7,244	20,871	187,154	5,622	163
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Варениц	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
Итого за ужин		420	13,012	12,064	47,931	371,154	7,062	
Итого за 3 день.		1750	73,474	72,688	221,081	1860,133	48,558	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-13
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Макароны отварные	150	5,701	4,399	35,227	188,816	0	218
		360	13,325	10,629	60,192	375,92	1,505	
Итого за завтрак								
Обед								
	Борщ с фасолью	180	4,212	5,184	9,937	101,844	4,739	134
	Гарнир гречневый	130	5,654	4,801	25,519	166,812	0	330
	Печень по-строгановски	70	12,975	6,017	6,699	135,096	13,193	517
	Кисель из варенья	180	0,087	0	34,474	137,311	0,09	115
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	114
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
		620	27,088	16,642	99,829	657,662	18,021	
Итого за обед								
Полдник								
	Коржик молочный	70	4,963	8,82	40,865	261,482	0,195	54-2в
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
		250	9,823	13,32	60,305	403,682	1,815	
Итого за полдник								
Ужин								
	Калуста тушенная с мясом	200	23,269	33,498	14,537	453,96	72,19	54-10м
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
		420	26,357	33,831	42,609	580,806	72,214	
Итого за ужин								
Итого за 4 день.		1650	76,594	74,422	262,935	2018,07	93,556	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий




О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,668	5,579	23,198	160,745	1,034	268
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23ГН
Итого за завтрак		360	9,011	13,028	43,267	335,988	2,204	
Обед								
	Суп из овощей	180	2,857	3,485	8,171	75,81	15,644	54-17С
	Фрикадельки из говядины	70	10,19	9,671	5,194	148,428	0	54-14М
	Комлот из кураги	180	0,936	0,054	19,06	80,073	0,72	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	108,987	4,422	434
	Овощи натуральные (огурцы)	50	0,4	0,05	1,25	7	5	112
Итого за обед		670	21,306	18,102	71,012	536,898	25,786	
Полдник								
	Булочка обыкновенная	70	5,222	10,033	43,515	284,233	0	452
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
Итого за полдник		350	10,842	14,933	61,955	428,433	12,34	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	200	15,606	9,784	5,125	172,17	3,683	261
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	18,694	10,116	33,197	299,016	3,707	
Итого за 5 день.		1800	59,852	56,179	209,431	1600,335	44,037	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



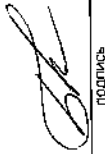
О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,98	7,061	25,846	188,608	0	243
	Какао с молоком сгущенным	180	3,371	1,217	22,712	126,94	0,342	510
Итого за завтрак		360	11,079	13,474	58,063	417,998	0,342	
Обед								
	Суп гороховый	180	4,25	2,196	14,006	93,06	8,37	54-25с
	Гуляш из отварного мяса	70	7,498	6,601	0	98,633	0	293
	Макаронные отварные (с маслом)(гарнир)	130	4,793	3,795	29,616	159,534	0	335
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
Итого за обед		620	21,601	13,412	85,002	550,628	11,97	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Растегай	70	5,24	2,538	56,954	267,476	0,175	436
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		350	10,86	7,438	75,394	411,676	12,515	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3,604	7,278	18,86	156,251	10,43	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		460	11,772	12,21	47,213	345,898	10,454	
Итого за 6 день.		1790	55,312	46,535	265,672	1726,199	35,281	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-1з
	Каша жидкая молочная пшеничная	150	4,811	5,352	22,384	157,088	0,983	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23гн
Итого за завтрак		370	11,474	15,752	42,453	368,731	2,223	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	180	1,692	2,664	10,889	74,542	8,28	54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,648	19,223	11,164	278,282	85,049	54-32м
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Напиток из плодов шиповника с вит С	180	0,612	0,252	17,077	83,628	90	417
Итого за обед		620	21,112	22,779	62,33	553,053	183,329	
Полдник								
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
	Коржик молочный	70	4,963	8,82	40,865	261,482	0,195	54-2б
Итого за полдник		250	10,183	13,32	48,245	351,482	1,635	
Ужин								
	Печень по-строгановски	70	12,975	6,017	6,699	135,096	13,193	
	Рис припущенный	130	3,19	4,722	33,298	188,45	0	54-7г
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	19,253	11,071	68,07	450,392	13,217	
Итого за 7 день.		1660	62,023	62,922	221,098	1723,658	200,404	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий




О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченый	150	21,69	16,826	26,835	348,053	0,894	325
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		360	27,203	25,142	51,465	554,207	2,329	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	3	3,466	14,687	93,733	6,094	86
	Тефтели из говядины паровые	70	9,663	8,894	6,091	142,797	1,75	54-8м
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	108,987	4,422	434
	Закуска из горошка зеленого консервированного	50	1,472	0,095	3,088	19	4,75	10
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
Итого за обед		670	21,095	17,297	74,989	535,45	17,556	
Полдник								
	Плюшка	70	5,689	5,738	41,897	241,586	0	449
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
Итого за полдник		250	10,909	10,238	50,537	338,786	2,34	
Ужин								
	Лапша молочная	200	5,625	5,028	19,92	145,953	0,91	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		460	13,793	9,96	48,273	335,6	0,934	
Итого за 8 день.		1740	73,001	62,637	225,263	1764,042	23,159	


УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	5,383	7,063	21,646	170,086	1,15	272
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-13
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23гн
Итого за завтрак		370	12,047	17,463	41,714	381,729	2,391	
Обед								
	Свекольник	180	3,085	4,994	8,835	87,728	6,844	136
	Сердце в соусе	70	20,875	11,301	6,581	212,632	38,766	408
	Компот из кураги	180	0,936	0,054	19,06	80,073	0,72	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Гарнир перловый	130	3,865	3,665	27,612	158,36	0	330
Итого за обед		620	32,922	20,655	85,289	655,393	46,33	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	"Гребешок"	70	4,75	2,177	45,806	219,62	0,088	563
Итого за полдник		250	10,15	9,377	53,366	316,82	0,628	
Ужин								
	Суфле рыбное	200	26,516	27,018	8,543	334,46	0,501	284
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	29,604	27,35	36,616	461,306	0,525	
Итого за 9 день.		1660	84,722	74,844	216,985	1815,248	49,873	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,648	5,598	27,831	179,982	0,975	271
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		360	10,161	13,914	52,46	386,136	2,41	
Обед								
	Суп "Московский"	180	3,233	3,65	12,109	94,422	12,188	86
	Жаркое по-домашнему	200	23,657	20,989	15,076	344,604	6,886	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		620	31,086	25,278	64,171	609,959	19,614	
Полдник								
	Кекс "Творожный"	70	7,62	14,413	31,547	286,002	0,117	488
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
Итого за полдник		250	12,84	18,913	40,187	383,202	2,457	
Ужин								
	Горошница	200	23,001	1,601	48,101	299,001	0	54-21г
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за ужин		520	26,489	2,333	85,973	472,847	10,024	
Итого за 10 день.		1750	80,576	60,439	242,791	1852,143	34,505	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	683,222	639,747	2320,956	17861,689	598,826	
Среднее значение за период	68,322	63,975	232,096	1786,169	59,883	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,38	32,39	52,23			