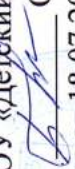


УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №260»

 О.Н. Бегаева

Приказ от 18.07.2025 № 82осн



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	№ рецепу- 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		350	8,595	9,1	42,24	291,2	12,34	
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	54,284	55,953	218,339	1631,283	43,299	

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 2								
Завтрак								
	Каша Дружба	150	4,853	6,622	21,142	167,244	1,294	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	54-13
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		370	12,686	17,889	45,772	409,798	2,799	
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
	Пряники сырцовые "Днепровские"	70	1,75	2,1	26,25	140	0	
Итого за полдник		250	7,15	9,3	33,81	237,2	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	59,233	57,349	215,841	1641,418	13,853	

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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		350	8,595	9,1	42,24	291,2	12,34	
Ужин								
	Картофель в молоке	200	0	0	0	0	0	126
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
Итого за ужин		420	8,26	4,82	27,06	184	1,44	
Итого за 3 день.		1750	66,759	59,914	179,345	1535,886	42,937	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаяева
расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- 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
Итого за завтрак		360	13,325	10,629	60,192	375,92	1,505	
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	
	Кисель из варенья	180	0,087	0	34,474	137,311	0,09	517
	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	27,088	16,642	99,829	657,662	18,021	
Полдник								
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
	Вафли "Яшкинская белочка"	70	2,1	9,8	21,35	182	0	
Итого за полдник		250	6,96	14,3	40,79	324,2	1,62	
Ужин								
	Капуста тушеная с мясом	200	16,051	19,257	19,18	316,364	85,645	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
Итого за ужин		420	19,139	19,589	47,252	443,21	85,669	
Итого за 4 день.		1650	66,512	61,16	248,063	1800,992	106,816	

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 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
	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
	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								
	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
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		350	8,595	9,1	42,24	291,2	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	57,606	50,346	189,716	1463,102	44,037	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаяева
расшифровка подписи

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
	Макароны 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
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		350	8,595	9,1	42,24	291,2	12,34	
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	53,047	48,197	232,518	1605,723	35,106	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий  О.Н.Бегаяева
подпись _____ 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	54-13
	Каша жидкая молочная пшенная	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	
	Пряники сырцовые "Днепровские"	70	1,75	2,1	26,25	140	0	
Итого за полдник		250	6,97	6,6	33,63	230	1,44	
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	58,809	56,202	206,483	1602,176	200,209	

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 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								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		250	8,195	8,7	32,44	244,2	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	70,287	61,099	207,167	1669,456	23,159	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



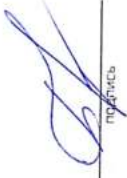
О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 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
	Вафли "Яшкинская белочка"	70	2,1	9,8	21,35	182	0	
Итого за полдник		250	7,5	17	28,91	279,2	0,54	
Ужин								
	Суфле рыбное	200	23,353	17,538	6,661	244,731	0,276	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	26,441	17,87	34,734	371,577	0,3	
Итого за 9 день.		1660	78,909	72,987	190,646	1687,899	49,561	

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 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	15,186	14,016	18,858	271,562	8,406	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	22,615	18,306	67,953	536,917	21,134	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		250	8,195	8,7	32,44	244,2	2,34	
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	67,46	43,253	238,827	1640,1	35,908	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	632,906	566,461	2126,945	16278,036	594,884	
Среднее значение за период	63,291	56,646	212,694	1627,804	59,488	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,69	31,59	52,72			