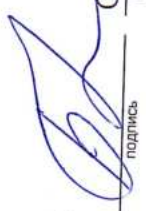


УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
_____ О.Н. Бегаева
Приказ от 29.08.2025 № 105осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для детей 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


О.Н. Бегаева
подпись
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	180	0,002	0	6,055		23,484	0	-
Итого за завтрак		360	4,52	8,601	38,26		258,821	0	
Обед									
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,308	4,115	7,371		69,137	13,158	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 репчатого лука	50	0,651	0,095	5,395		11,889	4,299	11
Итого за обед		670	26,02	25,976	79,879		664,482	19,571	
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
	Булочка домашняя	70	7,952	9,55	45,769		299,831	0	452
Итого за полдник		350	13,572	14,45	64,209		444,031	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	3,532	7,261	20,148		162,104	11,386	148
Итого за ужин		460	11,7	12,193	48,5		351,751	11,41	
Итого за 1 день.		1840	55,811	61,22	230,848		1719,085	43,321	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегаева

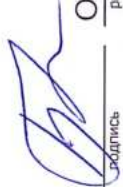
подпись

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								
	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 Дружба	150	4,853	6,622	21,142	167,244	1,294	266
	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								
	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
	Картофельное пюре	130	2,762	4,201	14,137	108,986	4,422	434
	Суп с вермишелью на к/б	180	1,128	3,481	11,717	81,57	0,58	163
	Морковь отварная	50	0,494	0,051	2,691	15,75	1,175	427
Итого за обед		670	20,616	18,589	73,678	568,23	10,371	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8	147	0	
Итого за полдник		250	8,375	11,4	31,36	244,2	0,54	
Ужин								
	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
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	70	12,938	6,555	3,855	126,079	1,192	54-5р
	Рис припущенный	130	3,19	4,722	33,298	188,45	0	54-7г
Итого за ужин		420	19,216	11,609	65,226	441,375	1,216	
Итого за 2 день.		1710	60,894	59,487	216,037	1663,603	14,927	

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	2,593	4,802	9,339		90,262	21,549	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	19,839	20,837	67,823		526,762	27,867	
Полдник									
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64		97,2	2,34	419
	Крендель сахарный	70	4,849	9,174	41,075		265,349	0	574
Итого за полдник		250	10,069	13,674	49,715		362,549	2,34	
Ужин									
	Картофель в молоке	200	4,623	6,848	26,528		186,933	29,812	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	12,883	11,668	53,588		370,933	31,252	
Итого за 3 день.		1650	72,797	71,34	213,088		1792,865	62,986	

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
Итого за завтрак		360	13,325	10,629	60,192	375,92	1,505	
Обед								
	Борщ с фасолью	180	4,109	5,195	9,914	101,251	4,39	134
	Гарнир гречневый	130	5,654	4,801	25,519	166,812	0	330
	Кисель из варенья	180	0,087	0	34,474	137,311	0,09	517
	Печень по-строгановски	70	12,975	6,017	6,699	135,096	13,193	
	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 репчатого лука	50	0,651	0,095	5,395	11,889	4,299	11
Итого за обед		670	27,636	16,747	105,201	668,959	21,971	
Полдник								
	Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	
	Кекс "Столичный"	70	4,608	17,908	35,527	319,98	0	54-4в
Итого за полдник		250	9,468	22,408	54,967	462,18	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.		1700	69,569	69,373	267,612	1950,269	110,766	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегалева

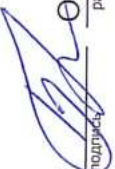
подпись

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								
	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
	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
	Свекла отварная	50	0,57	0,051	3,432	18,9	2,35	427
Итого за обед		670	21,476	18,103	73,194	548,798	23,136	
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
	Гренки(сухарики)	70	0	0	0	0	0	№34/2
Итого за полдник		350	5,62	4,9	18,44	144,2	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	54,801	46,147	168,098	1328,002	41,387	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий


 О.Н. Бегаева
 подпись _____
 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
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за завтрак		360	7,756	12,27	43,743	323,905	0,024	
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
	Закуска из репчатого лука	50	0,651	0,095	5,395	11,889	4,299	11
Итого за обед		670	22,252	13,507	90,397	562,517	16,269	
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
	Сдоба обыкновенная	70	5,877	3,793	42,064	225,522	0	449
Итого за полдник		350	11,497	8,693	60,504	369,722	12,34	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3,532	7,261	20,148	162,104	11,386	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	11,7	12,193	48,5	351,751	11,41	
Итого за 6 день.		1840	53,205	46,663	243,145	1607,894	40,042	

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 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	
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8		147	0	
Итого за полдник		250	8,195	8,7	31,18		237	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
	Свекла отварная	50	0,57	0,051	3,432		18,9	2,35	427
Итого за ужин		470	19,823	11,122	71,502		469,292	15,567	
Итого за 7 день.		1710	60,604	58,353	207,465		1628,076	202,559	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегалева

подпись
расшифровка подписи

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 запеченный	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
	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
	Морковь отварная	50	0,494	0,051	2,691	15,75	1,175	427
Итого за обед		670	20,117	17,253	74,592	532,2	13,981	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Булочка дорожная	70	7,605	10,623	42,987	297,154	0	453
Итого за полдник		250	12,825	15,123	51,627	394,354	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	73,938	67,478	225,957	1816,36	19,584	

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	3,039	4,997	8,786	87,262	6,646	136
	Компот из кураги	180	0,936	0,054	19,06	80,073	0,72	394
	Сердце в соусе	70	20,875	11,301	6,581	212,632	38,766	408
	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
	Закуска из репчатого лука	50	0,651	0,095	5,395	11,889	4,299	11
Итого за обед		670	33,527	20,752	90,634	666,816	50,431	
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.		1710	79,514	73,084	195,992	1699,322	53,661	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


О.Н. Бегаева
подпись
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	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
	Свекла отварная	50	0,57	0,051	3,432		18,9	2,35	427
Итого за обед		670	23,185	18,357	71,385		555,817	23,484	
Полдник									
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64		97,2	2,34	419
	Бутерброд с повидлом	70	2,649	0,263	40,302		170,065	0,186	№4
Итого за полдник		250	7,869	4,763	48,942		267,265	2,526	
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.		1800	67,703	39,367	258,761		1682,065	38,444	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		648,837	592,514	2227,002	16887,54	627,675	
Среднее значение за период		64,884	59,251	222,7	1688,754	62,768	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,42	31,67	52,91			