

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
О.Н. Бегаева
Приказ от 07.11.2025 № 149осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для детей 3-7 лет

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

подпись

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	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
	Булочка домашняя	70	5,359	9,232	43,652		278,134	0	452
Итого за полдник		250	10,579	13,732	52,292		375,334	2,34	
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
	Рагу из овощей	200	3,532	7,261	20,148		162,104	11,386	148
Итого за ужин		420	6,62	7,593	48,22		288,951	11,41	
Итого за 1 день.		1700	47,738	55,903	218,651		1587,588	33,321	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегеева
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
	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		360	10,366	14,939	45,772	373,398	2,729	
Обед								
	Суфле куриное	70	11,173	10,036	3,754	162,525	0,594	327
	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
	Напиток из плодов шиповника с вит С	180	0,612	0,252	17,077	83,628	90	417
Итого за обед		670	20,328	18,661	72,575	569,058	96,771	
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
	Рис припущенный	130	3,19	4,722	33,298	188,45	0	54-7г
	Котлета рыбная с морковью (филе минтая)	70	10,44	3,477	3,855	88,823	0,974	54-5р
Итого за ужин		420	16,718	8,531	65,226	404,119	0,998	
Итого за 2 день.		1700	55,788	53,531	214,934	1590,775	101,038	

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 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	5,207	10,912	44,019	293,366	0	574
Итого за полдник		250	10,427	15,412	52,659	390,566	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
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	7,711	7,18	54,601	313,78	29,836	
Итого за 3 день.		1650	67,983	68,59	217,045	1763,728	61,57	

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 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									
	Кекс "Столичный"	70	4,608	17,908	35,527		319,98	0	54-4в
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38		90	1,44	
Итого за полдник		250	9,828	22,408	42,907		409,98	1,44	
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
	Капуста тушеная	130	2,593	4,802	9,339		90,262	21,549	143
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28		62,8	0	227
Итого за ужин		390	10,761	9,734	37,691		279,908	21,573	
Итого за 4 день.		1670	61,551	59,518	245,991		1734,767	46,489	

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 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								
	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	2,794	3,496	8,735	77,941	16,22	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
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
Итого за обед		670	20,512	18,06	68,485	525,189	23,532	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Гренки(сухарики)	70	0	0	0	0	0	№34/2
Итого за полдник		250	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	
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.		1700	53,437	45,705	153,589	1257,393	31,783	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

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 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
	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
	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
	Сдоба обыкновенная	70	5,877	3,793	42,064		225,522	0	449
Итого за полдник		250	11,097	8,293	50,704		322,722	2,34	
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.		1740	52,805	46,263	233,345		1560,894	30,042	

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
	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		360	9,154	12,802	42,453		332,331	2,153	
Обед									
	Суп картофельный с клецками	180	1,692	2,664	10,889		74,542	8,28	54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,51	19,223	10,712		275,752	84,052	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	20,974	22,779	61,878		550,523	182,332	
Полдник									
	Печенье Сахарное "Заря"	70	2,975	4,2	23,8		147	0	
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8		47	10	386
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393		32,846	0,024	411
Итого за полдник		350	3,423	4,612	41,993		226,846	10,024	
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.		1800	53,374	51,315	217,825		1578,992	210,076	

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
	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	5,012	10,305	40,87	275,457	0	453
Итого за полдник		250	10,232	14,805	49,51	372,657	2,34	
Ужин								
	Лапша молочная	200	5,625	5,028	19,92	145,953	0,91	100
	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	8,713	5,36	47,993	272,8	0,934	
Итого за 8 день.		1700	66,265	62,561	223,561	1731,863	19,584	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

подпись

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	3,039	4,997	8,786	87,262	6,646	136
	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
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за обед		670	32,639	20,71	79,967	619,589	49,735	
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	78,626	73,043	185,325	1652,095	52,965	

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	14,932	14,016	18,258		267,448	7,927	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	22,931	18,357	70,785		551,703	23,005	
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
Итого за ужин		420	26,089	1,933	76,173		425,847	0,024	
Итого за 10 день.		1700	67,049	38,967	248,36		1630,951	27,964	