

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №260»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Бегаева  
Приказ от 26.02.2026 № 53осн

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**  
**для детей 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая	180	3,347	4,086	27,241	159,466	0	261
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток	200	0,003	0	6,728	26,093	0	
Итого за завтрак		410	4,912	10,941	42,455	298,659	0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,308	4,116	7,372	119,138	13,158	73
	Плов из говядины	200	19,866	21,126	30,126	462,522	1,575	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		600	24,05	25,642	67,805	717,794	15,273	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Булочка домашняя	70	5,359	9,233	43,652	278,134	0	452
Итого за полдник		250	10,579	13,733	52,292	375,334	2,34	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Рагу из овощей	200	3,533	7,262	20,149	162,105	11,386	148
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		460	7,947	7,836	55,834	327,401	11,412	
Итого за 1 день.		1720	47,488	58,152	218,386	1719,187	29,025	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша Дружба	180	5,825	7,948	25,372	200,693	1,552	266
	Какао с молоком	200	4,205	3,467	16,805	115,227	1,595	416
Итого за завтрак		410	11,593	18,27	50,663	429,02	3,147	
Обед								
	Суфле куриное	70	12,248	10,354	2,639	165,361	0,606	327
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Картофельное пюре	130	2,624	3,345	13,985	101,466	4,419	434
	Суп с вермишелью на к/б	180	1,128	3,481	11,717	81,57	0,58	163
	Напиток из плодов шиповника с вит С	180	0,612	0,252	17,077	83,628	90	417
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		600	19,451	17,833	61,939	513,824	95,605	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	Печенье Сахарное "Заря"	70	5,95	8,4	47,6	294	0	
Итого за полдник		250	11,35	15,6	55,16	391,2	0,54	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Рис припущенный	180	4,418	6,539	46,106	260,931	0	54-7г
	Котлета рыбная с морковью (филе минтая)	70	10,44	3,477	3,856	88,823	0,974	54-5р
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		510	19,271	10,589	85,646	515,05	1	
Итого за 2 день.		1770	61,665	62,292	253,408	1849,094	100,292	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,905	2,503	11,737	80,881	1,3	54-23гн
	Запеканка из творога	200	34,219	23,617	29,193	476,504	0,476	251
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,547	0,13	369
Итого за завтрак		450	39,077	33,887	52,14	691,032	1,906	
Обед								
	Рассольник ленинградский	180	2,899	5,104	14,698	107,461	5,566	82
	Капуста тушеная (обед)	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 пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	54,333	0,54	394
Итого за обед		600	18,52	20,598	61,145	491,964	27,867	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Крендель сахарный	70	5,207	10,912	44,02	293,366	0	574
Итого за полдник		250	10,427	15,412	52,66	390,566	2,34	
Ужин								
	Картофель в молоке	200	4,624	6,849	26,529	186,935	29,812	126
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
Итого за ужин		460	9,037	7,423	62,215	352,23	29,839	
Итого за 3 день.		1760	77,061	77,32	228,158	1925,792	61,951	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-1 з
	Какао с молоком	200	4,205	3,467	16,805	115,227	1,595	416
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Макароны отварные	180	6,842	5,28	42,273	226,58	0	218
Итого за завтрак		410	14,887	11,856	68,918	425,207	1,665	
Обед								
	Борщ с фасолью	180	4,11	5,196	9,915	101,252	4,39	134
	Гарнир гречневый	130	5,655	4,801	25,52	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 пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
Итого за обед		620	26,987	16,654	99,808	657,071	17,673	
Полдник								
	Кекс "Столичный"	70	4,608	17,908	35,528	319,981	0	54-4в
	Варенец	180	5,22	4,5	7,38	90	1,44	
Итого за полдник		250	9,828	22,408	42,908	409,981	1,44	
Ужин								
	Капуста тушеная	200	3,99	7,388	14,368	138,865	33,152	143
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за ужин		480	12,163	12,322	43,653	332,161	33,179	
Итого за 4 день.		1760	63,866	63,24	255,287	1824,419	53,956	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	180	5,602	6,696	27,839	192,895	1,24	268
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,905	2,503	11,737	80,881	1,3	54-23гн
Итого за завтрак		410	10,07	16,054	48,062	386,876 '	2,54	
Обед								
	Суп из овощей	180	2,794	3,497	8,736	127,942	16,22	54-17с
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	158,987	4,422	434
	Фрикадельки из говядины	70	10,552	10,854	6,36	195,2	0	54-14м
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	74,333	0,54	394
Итого за обед		600	18,985	18,953	59,54	638,262	21,182	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Растегай с повидлом	70	5,359	3,866	57,076	280,393	0,175	436
Итого за полдник		250	10,579	8,366	65,716	377,593	2,515	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	200	15,607	9,785	5,126	172,171	3,683	261
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
Итого за ужин		460	20,021	10,359	40,811	337,467	3,71	
Итого за 5 день.		1720	59,655	53,732	214,129	1740,198	29,947	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,974	9,416	34,462	251,479	0	243
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	86,496	0,027	411
Итого за завтрак		430	9,59	16,284	52,273	451,075	0,027	
Обед								
	Суп гороховый	180	4,251	2,197	14,007	113,061	8,37	54-25с
	Гуляш из отварного мяса	70	7,498	6,601	0	128,633	0	293
	Макаронные изделия отварные (с маслом)(гарнир)	130	4,794	3,796	29,616	159,535	0	335
	Хлеб ржаной 40/40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный 20/20	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	21,603	13,414	85,003	600,629	11,97	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Сдоба обыкновенная	70	5,877	3,794	42,065	225,521	0	449
Итого за полдник		250	11,097	8,294	50,705	322,721	2,34	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	3,533	7,262	20,149	162,105	11,386	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
Итого за ужин		480	11,707	12,196	49,434	355,401	11,412	
Итого за 6 день.		1780	53,997	50,188	237,415	1729,827	25,749	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша жидкая молочная пшенная	180	5,774	6,423	26,862	188,506	1,18	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	200	2,905	2,503	11,737	80,881	1,3	54-23гн
Итого за завтрак		410	10,241	15,781	47,084	382,487	2,48	
Обед								
	Хлеб ржаной 40/40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный 20/20	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
	Капуста тушеная с мясом птицы	200	14,51	19,224	10,712	275,753	84,052	54-32м
	Суп картофельный с клецками	180	1,693	2,665	10,89	74,543	8,28	54-6с
Итого за обед		620	20,975	22,78	61,879	550,524	182,332	
Полдник								
	Печенье Сахарное "Заря"	70	5,95	8,4	47,6	294	0	
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Итого за полдник		370	6,403	8,814	66,725	377,496	10,027	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Рис припущенный	180	4,418	6,539	46,106	260,931	0	54-7г
	Печень по-строгановски	70	12,975	6,017	6,699	135,096	13,193	
Итого за ужин		490	20,486	12,89	81,81	526,523	13,219	
Итого за 7 день.		1890	58,106	60,264	257,499	1837,03	208,058	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченый	150	27,382	20,695	23,881	395,671	1,026	325
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Какао с молоком	200	4,205	3,467	16,805	115,227	1,595	416
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,547	0,13	369
Итого за завтрак		400	33,539	31,929	51,896	644,545	2,751	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	3,001	3,467	14,688	93,734	6,094	86
	Тефтели из говядины паровые	70	10,361	10,225	7,875	164,666	1,768	54-8м
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	108,987	4,422	434
	Хлеб пшеничный 20/20	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
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		600	19,001	18,294	67,007	503,519	12,824	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Булочка дорожная	70	5,012	10,306	40,871	275,457	0	453
Итого за полдник		250	10,232	14,806	49,511	372,657	2,34	
Ужин								
	Лапша молочная	200	5,626	5,029	19,921	145,955	0,91	100
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		460	10,04	5,603	55,607	311,25	0,937	
Итого за 8 день.		1710	72,813	70,631	224,02	1831,971	18,851	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	180	6,461	8,477	25,976	204,104	1,381	272
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	0,07	54-1 з
	Кофейный напиток с молоком	200	2,905	2,503	11,737	80,884	1,3	54-23гн
Итого за завтрак		420	13,249	20,785	46,199	434,485	2,751	
Обед								
	Свекольник	180	3,04	4,998	8,787	87,263	6,646	136
	Сердце в соусе	70	20,876	11,301	6,582	212,632	38,766	408
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Гарнир перловый	130	3,866	3,666	27,612	158,36	0	330
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		620	30,675	20,379	68,826	576,551	45,439	
Полдник								
	Ряженка	180	5,4	7,2	7,56	97,2	0,54	420
	Вафли "Яшкинская белочка"	70	4,2	19,6	42,7	364	0	
Итого за полдник		250	9,6	26,8	50,26	461,2	0,54	
Ужин								
	Суфле рыбное	70	8,174	6,138	2,332	85,656	0,096	284
	Картофельное пюре	130	2,763	4,202	14,138	108,987	4,422	434
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		460	15,35	10,914	52,154	359,938	4,545	
Итого за 9 день.		1750	68,874	78,878	217,439	1832,175	53,274	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	180	5,579	6,719	33,398	215,979	1,17	271
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Какао с молоком	200	4,205	3,467	16,805	115,227	1,595	416
Итого за завтрак		410	11,346	17,04	58,688	444,306	2,765	
Обед								
	Суп "Московский"	180	3,234	3,65	12,11	124,423	12,188	86
	Жаркое по-домашнему	200	14,933	14,017	18,259	267,449	7,927	374
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,036	0	13,786	74,333	0,54	394
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		600	21,043	18,068	60,675	548,005	20,655	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Бутерброд с повидлом	70	3,16	0,32	39,18	169	0,15	№4
Итого за полдник		250	8,38	4,82	47,82	266,2	2,49	
Ужин								
	Горошница	180	20,701	1,441	43,291	269,101	0	54-21г
	Чай с сахаром	200	0,053	0,014	9,325	36,496	0,027	411
	Хлеб пшеничный 20/40	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		480	30,194	6,615	79,256	497,197	0,027	
Итого за 10 день.		1740	70,964	46,543	246,44	1755,708	25,936	

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	634,489	621,239	2352,181	18045,401	607,039	
Среднее значение за период	63,449	62,124	235,218	1804,54	60,704	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,47	31,88	53,65			