

## Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

## Детский сад № 3

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ Детский сад № 3  
\_\_\_\_\_ О. Ю. Рязанова  
01.09.2025 г. .

Основное (организованное) меню для детей дошкольного возраста  
для воспитанников возрастных категорий: 3-7 лет  
Длительность пребывания детей в образовательной организации: 10.5 часов.

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы (с маслом и сахаром)	180	8.00	9.5	41.3	204	32
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несоленое	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Чай с сахаром	200	0.12	0.06	12.4	48.9	20
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>11.22</b>	<b>17.11</b>	<b>62.23</b>	<b>405.3</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	20.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>20.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями со сметаной	200	6.8	3.84	10.6	102.60	65
	Жаркое по домашнему с мясом птицы	180	15.2	12.9	62.4	367.3	57
	огурчик солёный	50	0,5	0,1	0,9	6	5
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>27.86</b>	<b>28.12</b>	<b>95.62</b>	<b>774.4</b>	53
Уплотнённый полдник	Суп молочный с рисовой крупой	200	2.8	3.00	6.14	80.00	9
	Шаньга с повидлом	70	1.8	2.3	15.30	102.00	80
	Фрукт напиток кисломолочный "Йогурт" питьевой 2,5 %	200	5.20	5.00	22.00	154.00	23
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>570</b>	<b>10.20</b>	<b>10.70</b>	<b>52.94</b>	<b>383.00</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1820</b>	<b>49.28</b>	<b>55.93</b>	<b>230.79</b>	<b>1607.7</b>	

м пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущённым молоком	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Чай с молоком с сахаром	200	1.4	2.68	17.6	100.6	19
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>23.53</b>	<b>19.30</b>	<b>54.60</b>	<b>399.80</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед	Суп овощной с зелёным горошком с курой, со сметаной	200	3.90	4.22	13.22	138.40	49
	Суфле из отварной птицы	80	5.20	3.10	5.00	175.20	65
	Макароны отварные с маслом	150	2.80	3.90	39.80	145.90	30
	Икра кабачковая	60	0,91	2,8	4,43	46,8	15
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>770</b>	<b>19.36</b>	<b>12.15</b>	<b>114.27</b>	<b>753.60</b>	
Уплотнённый полдник	Рагу из овощей	150	2.50	15.70	15.60	202.80	67
	Яйцо отварное	25	3.20	2.90	0.18	39.60	35
	фрукт	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>475</b>	<b>6.06</b>	<b>21.45</b>	<b>52.19</b>	<b>392.40</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1755</b>	<b>48.95</b>	<b>52.900</b>	<b>231.1</b>	<b>1590.8</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12.91</b>	<b>22.13</b>	<b>27.21</b>	<b>375</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед	Свекольник со сметаной	200	1.28	2.50	9.2	97.6	52
	Суфле из отварной рыбы	80	8.9	3.78	9.4	140.9	61
	Картофельное пюре	150	2.6	5.8	17.20	120.70	66
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>19.6</b>	<b>12.9</b>	<b>90.95</b>	<b>652</b>	
Уплотнённый полдник	Каша вязкая молочная из рисовой крупы (с маслом и сахаром)	200	8.00	10.16	32.4	272.72	28
	Булочка домашняя	50	1.38	2.4	56.00	111.6	15
	Молоко кипячёное с м.д.ж 3,2 %	200	5.8	6.40	9.4	107.00	26
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>550</b>	<b>15.38</b>	<b>19.16</b>	<b>109.21</b>	<b>543.32</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1750</b>	<b>47.89</b>	<b>54.19</b>	<b>237.37</b>	<b>1615.32</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
Завтрак	Каша вязкая молочная из гречневой крупы (с маслом и сахаром)	200	8.00	10.16	46.5	272.72	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>18.06</b>	<b>17.16</b>	<b>70.84</b>	<b>512.52</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед	Суп "Крестьянский" с пшеничной крупой со сметаной	200	1.18	4.9	9.9	88.50	51
	Тефтели - ёжики из мяса птицы	80	6.57	13.6	7.8	186.2	62
	Капуста тушёная	150	2.678	4.2	18.3	97.63	70
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>17.248</b>	<b>23.52</b>	<b>96.39</b>	<b>684.73</b>	
Уплотнённый полдник	Сырники из творога	150	10.8	13.6	36.7	254.00	40
	Молоко сгущённое	25	1.16	2.7	13.5	60.90	54
	Печенье	20	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>395</b>	<b>18.66</b>	<b>21.8</b>	<b>93.2</b>	<b>564.9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>53.968</b>	<b>62.48</b>	<b>270.43</b>	<b>1807.15</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 5</b>								
Завтрак	Омлет с зелёным горошком	150	5.73	11.04	1.10	104.00	37	
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10	
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>11.99</b>	<b>21.27</b>	<b>25.57</b>	<b>357</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>		
Обед								
		Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.4	4.4	12.6	85.00	46
		Плов с мясом птицы	200	16.9	10.45	63.2	360.5	60
		Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
		Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
		Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>25.46</b>	<b>15.73</b>	<b>128.15</b>	<b>728.1</b>		
Уплотнённый полдник	Картофель тушёный в молоке	150	4,5	5,6	26,6	173,7	72	
	Вафли	20	2.6	4.16	17.7	119.00	13	
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96.00	80	
	Чай с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>500</b>	<b>10.98</b>	<b>17.4</b>	<b>62.08</b>	<b>454.4</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1690</b>	<b>48.43</b>	<b>54.4</b>	<b>225.8</b>	<b>1584.5</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.38	3.8	14.36	104.00	50
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
<b>Итого за завтрак</b>		<b>450</b>	<b>8.56</b>	<b>14.89</b>	<b>30.47</b>	<b>375</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>45.00</b>	
Обед							
	Суп - пюре картофельный с гренками	200	2.88	2.26	35.1	91.2	42
	Фрикадельки мясные в соусе	80	8.3	8.00	5.10	139.4	62
	Макароны отварные с маслом	120	2.45	2.48	16.30	116.80	30
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>26.6</b>	<b>18.98</b>	<b>126.29</b>	<b>766.47</b>	
Уплотнённый полдник	Салат из отварной свеклы	130	4.2	9.6	13	75.6	68
	яйцо отварное	25	3.20	2.90	0.18	39.60	35
	Булочка слоёная	70	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Кисель плодово-ягодный с сахаром	200	0.1	2.68	25.00	98.00	21
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>525</b>	<b>9.56</b>	<b>17.65</b>	<b>64.885</b>	<b>367.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1795</b>	<b>44.72</b>	<b>51.52</b>	<b>231.645</b>	<b>1553.67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
Завтрак	Макароны отварные запечённые с сыром	130/25	15.23	12.30	28.60	160.00	38
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несолёное	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16
<b>Итого за завтрак</b>		<b>387</b>	<b>25.29</b>	<b>19.3</b>	<b>52.94</b>	<b>399.8</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед							
	Рассольник со сметаной с курой	200	0.98	3.5	17.5	124.8	48
	Голубцы ленивые	80	12.1	16.2	9.15	205.4	55
	Картофельное пюре	140	2.6	5.8	17.20	120.70	
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>710</b>	<b>22.84</b>	<b>26.38</b>	<b>96.2</b>	<b>733.5</b>	
Уплотнённый полдник	Запеканка творожно- морковная	150	2.7	6.54	15.3	163.00	71
	Повидло фруктовое	50	1.00	2.00	5.1	60.90	54
	Фрукт	100	0.26	0.17	11.41	52.00	80
	напиток кисломолочный "Снежок" 2,5 %	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>500</b>	<b>9.16</b>	<b>13.71</b>	<b>53.81</b>	<b>429.9</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1697</b>	<b>57.29</b>	<b>59.39</b>	<b>212.95</b>	<b>1608.20</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
Завтрак	Омлет натуральный	130	5.73	11.04	1.10	104.00	36
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	Масло сливочное несоленое	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>12.91</b>	<b>22.13</b>	<b>27.21</b>	<b>375</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>	
Обед							
	Борщ со сметаной с курой	200	1.28	3.88	9.87	116.30	43
	Биточек рыбный из минтая	80	9.6	7.1	17.6	120.9	63
	Рис отварной, припущенный	150	3.1	3.7	35.6	182.3	35
	Соус томатный	60	0.45	0.05	2.35	11.50	53
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>780</b>	<b>21.59</b>	<b>15.61</b>	<b>128.99</b>	<b>758.2</b>	
Уплотнённый полдник	Капуста тушёная с мясом птицы	200	2,678	4,2	18,3	97,63	59
	Булочка домашняя	70	1.8	2.3	15.30	102.00	9
	Чай с сахаром	200	1.08	3.54	7.58	118.6	17
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>500</b>	<b>14.06</b>	<b>16.73</b>	<b>67.31</b>	<b>431.72</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1760</b>	<b>48.56</b>	<b>54.47</b>	<b>233.51</b>	<b>1609.92</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			белки	жиры	углеводы			
<b>Неделя 2</b>								
<b>День 4</b>								
Завтрак	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	200	4.65	8.5	18.7	138.6	34	
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10	
	Сыр твёрдый "Голландский"	15	3.90	4.02	0.00	52.80	8	
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	200	3.16	2.68	15.94	100.6	16	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>455</b>	<b>14.71</b>	<b>15.5</b>	<b>43.04</b>	<b>378.4</b>		
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>10.00</b>	<b>45.00</b>		
Обед								
		Суп картофельный с бобовыми (с горохом) со сметаной, с курой	200	4.4	4.22	12.2	118.6	44
		Суфле из отварного мяса птицы с рисом	80	5.20	7.30	10.9	118.80	63
		Сложный гарнир	150	2.6	4.2	10.2	112.65	70
		Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
		Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
		Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>720</b>	<b>19.36</b>	<b>16.6</b>	<b>85.65</b>	<b>632.65</b>		
Уплотнённый полдник								
		Пудинг творожно-рисовый	150	7.50	13.60	43.90	235.90	39
		повидло фруктовое	60	1.1	2.7	7.9	60.9	54
		Печенье	20	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с лимоном с сахаром	200	5.20	5.00	22.00	154.00	24	
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>430</b>	<b>15.3</b>	<b>21.8</b>	<b>94.8</b>	<b>546.8</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>1705</b>	<b>49.37</b>	<b>53.9</b>	<b>233.49</b>	<b>1602.85</b>		

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
Завтрак	Омлет натуральный с зелёным горошком	150	5.73	11.04	1.10	104.00	37
	Батон нарезной из пшеничной муки высшего сорта йодированный	40	3.00	0.3	8.4	86.4	10
	масло сливочное несолёное	10	0.1	7.25	0.13	66.00	7
	Какао на молоке с сахаром	200	4.08	3.54	17.58	118.6	17
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>12.91</b>	<b>22.13</b>	<b>27.21</b>	<b>375</b>	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0.00	0.00	10.00	45.00	81
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	
Обед	Суп-лапша куриная	200	2.06	4.44	9.3	92.6	47
	Биточек из мяса птицы	80	12.4	9.24	12.56	183	65
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8.6	7.9	25.7	223.47	31
	Компот из смеси сухофруктов с сахаром	200	0.66	0.08	32.02	132.8	25
	Хлеб пшеничный 1с обогащённый ВМС «Валетек»	40	3.00	0.3	8.4	86.4	11
	Хлеб «Российский» ржаной	50	3.5	0.5	23.15	108.00	12
<b>Итого за обед</b>		<b>740</b>	<b>24.82</b>	<b>18.27</b>	<b>136.12</b>	<b>792.6</b>	
Уплотнённый полдник	Голубцы овощные с рисом	150	3,9	14,2	17,6	216	68
	соус сметанный	50	0.45	0.05	2.35	11.5	53
	Фрукт	100	1.5	0.5	21	96.00	80
	Чай с сахаром	200	1.2	2.03	12.4	50.9	20
<b>Итого за уплотнённый полдник</b>		<b>530</b>	<b>12.25</b>	<b>13.03</b>	<b>82.25</b>	<b>505.2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1770</b>	<b>49.98</b>	<b>53.43</b>	<b>255.58</b>	<b>1717.8</b>	