

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 06.09.2025, № 32 -осн.

/М.А.Кичко/



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню

для воспитанников от 3-7 лет

МАДОУ «Детский сад №268»

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	160	5,119	9,139	28,66	217,925	1,133	261
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	169	0,084	0,022	5,92	24,196	0,042	411
Итого за завтрак		400	12,207	18,835	47,789	410,084	1,175	
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной на овощ/б	200	1,2	5,497	21,185	154,75	11,426	139
	Гуляш из говядины	70	13,843	15,779	4,173	214,303	3,378	373
	Каша гречневая рассыпчатая	130	2,668	2,804	24,172	155,545	0	243
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,033	0	9,398	50,193	0,05	527
	Овощи отварные (морковь)	40	0,398	0,337	2,145	14,995	0,942	427
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	22,402	25,017	85,852	712,486	15,796	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	Д.6	110,16	2,6	534
Итого за полдник		250	8,75	7,35	47,1	293,16	2,6	
Ужин								
	Макаронник с печенью	200	14,755	11,886	10,364	199,801	22,776	299
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
Итого за ужин		580	18,633	12,924	67,824	399,666	40,276	
Итого за 1 день.		1930	61,992	64,126	248,565	1795,396	59,847	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	170	1,7	3,4	27,54	143,012	1,309	274
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Какао с молоком	192	3,412	2,856	11,922	87,998	1,373	416
Итого за завтрак		400	8,659	13,396	52,391	361,654	2,731	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями	180	1,632	3,823	25,376	129,249	1,462	163
	Рагу из птицы	210	16,565	17,28	19,077	287,593	12,478	412
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	3,43	4,1	50,467	5	11
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	23,268	25,158	92,161	666,559	20,891	
Полдник								
	Булка Домашняя	50	5,866	4,93	36,861	215,63	0,26	75
	Чай с сахаром	200	0,1	0,026	7,006	28,634	0,05	411
Итого за полдник		250	5,966	4,956	43,867	244,264	0,31	
Ужин								
	Запеканка из творога	200	14	13,847	30,03	308,316	0,567	319
	Соус молочный сладкий	50	1,296	2,293	12,525	60,006	0,249	449
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за ужин		580	18,416	16,846	79,451	537,153	105,866	
Итого за 2 день.		1930	56,31	60,356	267,87	1809,63	129,798	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	162	3,093	6,227	23,897	85,313	1,253	199
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Кофейный напиток с молоком	200	3,191	2,7	12,641	68,914	1,3	513
Итого за завтрак		400	9,831	16,067	49,466	284,87	2,602	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	11,04	3,314	19,062	268,785	4,808	159
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	80	8,044	12,8	13,004	168	2,508	395
	Свекла тушеная	160	2,4	1,758	14,08	81,584	16	145
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,033	0	9,398	50,193	0,05	527
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	25,777	18,473	80,324	691,262	23,366	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	176,8	1,2	536
Итого за полдник		250	13,75	11,3	44,2	385,3	1,2	
Ужин								
	Омлет натуральный	200	7,951	11,287	29,103	196,252	0,641	229
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	15	118
	Чай с сахаром	200	0,1	0,026	7,006	28,634	0,05	411
Итого за ужин		580	12,581	12,303	82,369	439,386	15,691	
Итого за 3 день.		1930	61,939	58,142	256,36	1800,818	42,859	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша полтавская на молоке	170	12,187	4,133	36,129	143,982	1,516	261
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Какао с молоком	192	3,412	2,856	11,922	87,998	1,373	416
Итого за завтрак		400	19,147	14,129	60,98	362,623	2,937	
Обед								
	Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками	180	5,4	7,2	36	180,836	0,6	60
	Плов из отварной птицы	190	14,475	14,387	34,292	224,797	1,177	411
	Закуска из белокачанной капусты	50	0,716	2,538	4,529	44,278	16,288	21
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		680	24,963	24,752	118,43	649,161	20,014	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	144,72	0,26	579
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		250	3,522	7,611	33,228	236,72	4,26	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские	100	13	14	10	205	0,24	352
	Каша пшенная рассыпчатая	120	3,96	2,866	21,903	192,734	0	247
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
Итого за ужин		600	20,278	17,869	80,999	556,93	113,79	
Итого за 4 день.		1930	67,909	64,36	293,636	1805,435	141,001	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А. Кичко
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 вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	180	5,4	6,515	63	164,405	1,473	182
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Кофейный напиток с молоком	189	3,016	2,552	11,946	65,123	1,228	513
Итого за завтрак		400	10,339	14,142	87,874	334,691	2,701	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,578	3,192	8,716	249,47	6,671	136
	Голубцы ленивые	180	9,045	3,6	45	233,425	15,491	377
	Соус томатный с овощами	40	0,237	0,516	0,251	22,546	1,8	463
	Закуска с зеленым горошком	60	0,714	6,042	1,42	61,634	1,632	27
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,515	0,03	11,336	48,105	0,396	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	16,349	13,98	91,503	737,88	25,991	
Полдник								
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,825	0,763	27,069	149,731	0,038	101
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	47,365	13,5	118
Итого за полдник		400	9,223	6,361	59,169	307,256	16,138	
Ужин								
	Картофель в молоке	220	4,944	10,008	20,568	246,975	23,065	137
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за ужин		450	8,224	10,448	55,528	409,475	27,065	
Итого за 5 день.		1950	44,134	44,931	294,075	1789,301	71,895	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.З. Кичко
ради подписки

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	189	2,363	3,667	10,191	81,534	0	243
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Чай с сахаром	200	10,1	0,026	7,006	28,634	0,05	411
Итого за завтрак		420	4,386	8,767	30,125	215,331	0,05	
Обед								
	Щи из свежей капусты м/б со сметаной	180	9,045	9,045	45,065	202,048	20,576	72
	Азу из говядины	80	3,22	12,042	5,226	180,924	1,44	370
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,799	2,068	33,037	108,712	0	248
	Овощи порционные	50	0,583	0,083	1,883	11,167	6,3	13
	Компот из изюма	190	0,437	0,095	22,931	95,086	0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	22,344	23,933	132,921	720,636	28,316	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	213,999	0	574
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,16	2,6	534
Итого за полдник		250	10,617	12,301	41,686	324,159	2,6	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	200	17,377	20,83	36,376	387,295	3,179	320
	Чай с сахаром	200	0,1	0,026	7,006	28,634	0,05	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	118
Итого за ужин		580	20,357	21,545	73,592	556,929	10,729	
Итого за 6 день.		1950	57,704	66,547	278,325	1817,056	41,696	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Лалша молочная жидкая	170	1,734	6,838	25,542	178,934	0,774	171
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Какао с молоком	192	3,412	2,856	11,922	87,998	1,373	416
Итого за завтрак		400	8,693	16,834	50,393	397,576	2,195	
Обед								
	Суп с крупой (пшено) на к/б	200	2,729	4,529	22,586	192,272	9,147	161
	Курица, тушенная с капустой (белокачанной)	200	4,24	7,72	30,05	214,523	13,326	371
	Овощи порционные	40	0,467	0,067	1,507	8,933	5,04	13
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,572	0,033	12,596	53,45	0,44	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	12,267	12,949	91,519	591,878	27,953	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	609
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
Итого за полдник		250	9,15	9,9	58,8	366,5	1,8	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	4,052	4,005	23,229	300,516	17,67	201
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	0,676	0,238	7,498	0	0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
	Плоды свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
Итого за ужин		600	10,496	9,464	59,812	426,452	31,215	
Итого за 7 день.		1950	40,606	49,147	260,525	1782,405	63,163	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	173	3,503	6,963	22,492	164,385	1,414	273
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Кофейный напиток с молоком	189	3,016	2,552	11,946	65,123	1,228	513
Итого за завтрак		400	10,066	16,655	47,366	360,151	2,692	
Обед								
	Свекольник ов/б со сметаной	200	9,669	7,576	49,267	220,976	19,868	72
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,4	10,4	11,2	156,202	15,064	403
	Картофельное пюре	130	1,37	2,867	7,054	86,634	2,209	434
	Овощи порционные	30	0,35	*0,05	1,13	6,7	3,78	13
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	26,161	21,519	112,259	669,762	42,872	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	5,35	7,701	42,618	160,02	0,39	75
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	110,041	2,6	534
Итого за полдник		250	11,15	12,701	52,218	270,061	2,99	
Ужин								
	Лапшевник с творогом с соусом	200	20	14,1	40,05	272,516	0,296	226
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	15	118
Итого за ужин		580	24,97	5,256	98,146	538,347	115,346	
Итого за 8 день.		1930	72,346	56,131	309,99	1838,321	163,899	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	150	4,5	5,429	52,5	120,338	1,227	182
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Какао с молоком	179	3,181	2,663	11,115	82,04	1,28	416
Итого за завтрак		400	14,684	17,767	76,823	370,341	2,507	
Обед								
	Суп фасолевый на ов/б со сметаной	180	9,046	9,09	45,036	205,046	10,032	150
	Биточки паровые из говядины	80	13,957	15,596	7,447	154,065	0	306
	Макаронные изделия отварные	130	2,6	0,265	27,862	119,995	0	297
	Соус томатный с овощами	50	0,296	0,645	0,314	28,182	2,25	463
	Кисель из свежих ягод	200	0,111	0,026	18,828	76,55	1,95	518
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	30,27	26,222	124,266	776,538	14,232	
Полдник								
	Булочка Гребешок	50	5,641	7,123	35,807	170,29	0,39	75
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		250	6,641	7,323	56,007	262,29	4,39	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	200	10,13	12,1	30,104	250,045	2,6	261
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
	Плоды свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
Итого за ужин		580	13,448	13,103	79,2	409,241	116,15	
Итого за 9 день.		1930	65,043	64,415	336,297	1818,409	137,279	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

республика подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	173	3,46	8,707	25,993	166,293	1,34	266
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	65,503	0	117
	Масло сливочное	6	0,048	4,35	0,078	39,66	0	111
	Сыр твердый порциями	7	1,624	2,065	0	25,48	0,049	106
	Кофейный напиток с молоком	189	3,016	2,552	11,946	65,123	1,228	513
Итого за завтрак		400	10,023	18,399	50,867	362,059	2,617	
Обед								
	Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной	200	4,023	8,051	50,045	270,05	15,427	133
	Шницели рубленные	80	13,141	12,63	8,738	198,164	0	299
	Каша вязкая (Гороховая)	160	16,103	5,04	37,273	267,488	0	330
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,572	0,033	12,596	53,45	0,44	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		700	38,099	26,354	133,432	911,852	15,867	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Чай с молоком	200	3	2,526	11,806	82,634	1,35	413
Итого за полдник		250	5,95	4,876	49,306	265,634	1,35	
Ужин								
	Капуста тушеная	160	2,826	4,413	11,025	37,505	23,552	143
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Чай с шиповником	200	0,44	0,166	11,836	51,331	100,05	503
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
Итого за ужин		580	11,224	10,017	60,401	259,501	137,102	
Итого за 10 день.		1930	65,295	59,645	294,007	1799,047	156,936	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У	подпись	расшифровка подписи	
Итого за весь период			590,573	588,162	2832,926	18185,91	993,825	
Среднее значение за период			59,057	58,816	283,292	1818,59	99,382	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти			12,44	27,88	59,68			