

УТВЕРЖДЕНО

Приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 16.03.2026, № 52 -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)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	160	5,119	9,139	28,66	237,925	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	430,084	1,175	
Обед								
	Рассолыник ленинградский со сметаной на овощах	200	1,2	5,497	21,185	164,75	11,426	139
	Гуляш из говядины	70	13,843	15,779	4,173	144,303	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	652,486	15,796	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	2,95	2,35	37,5	163	0	608
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	11,6	110,16	2,6	534
Итого за полдник		250	8,75	7,35	47,1	273,16	2,6	
Ужин								
	Оладьи из печени по-купецки	200	14,755	11,886	10,364	249,801	22,776	370
	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	449,666	40,276	
Итого за 1 день.		1930	61,992	64,126	248,565	1795,396	59,847	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры	
			Б	Ж	У				
День 2 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	170	1,7	3,4	27,54	243,012	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	461,654	2,731		
	Обед								
		Суп с крупой (пшено) на к/б	180	1,632	3,823	25,376	129,249	1,462	161
		Курица, тушенная с капустой (белокачанной)	210	16,565	17,28	19,077	257,593	12,478	371
		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	636,559	20,891		
Полдник									
	Булка Домашняя	50	5,866	4,93	36,861	225,63	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	254,264	0,31		
Ужин									
	Запеканка из творога	200	14	13,847	30,03	228,316	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	457,153	105,866		
Итого за 2 день.		1930	56,31	60,356	267,87	1809,63	129,798		

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

М.А. Кичко
М.А. Кичко
рецидивная подопечная



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	162	3,093	6,227	23,897	235,313	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	434,87	2,602	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	200	11,04	3,314	19,062	228,785	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	651,262	23,366	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	98,5	0	609
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	166,8	1,2	536
Итого за полдник		250	13,75	11,3	44,2	265,3	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

Подпись

М.А.Кичко



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4 Завтрак	Каша полтавская на молоке	170	12,187	4,133	36,129	233,982	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	452,623	2,937	
	Обед							
Итого за обед	Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками	180	5,4	7,2	36	170,836	0,6	60
	Плов из отварной птицы	190	14,475	14,387	34,292	214,797	1,177	411
	Закуска из белокочанной 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	629,161	20,014	
	Поддник							
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	174,72	0,26	579
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за поддник	250	3,522	7,611	33,228	266,72	4,26		
Ужин								
Итого за ужин	Суфле рыбное	120	13	14	10	215	0,24	352
	Овощи отварные (морковь)	100	3,96	2,866	21,903	82,734	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
	Плоды свежие	150	0,598	0,598	22,5	37,365	13,5	118
	Итого за ужин	600	20,278	17,869	80,999	446,93	113,79	
Итого за 4 день.	1930	67,909	64,36	293,636	1805,435	141,001		

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____

М. А. Кишко
подпись: _____
М. А. Кишко
руководитель учреждения



Примечание	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
		Б	Ж	У			
День 5							
Завтрак							
Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	180	5,4	6,515	63	264,405	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	434,691	2,701	
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	180	1,578	3,192	8,716	149,47	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	637,88	25,991	
Полдник							
Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	2,825	0,763	27,069	119,731	0,038	101
Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	102,16	2,6	534
Плоды свежие	150	0,598	0,598	22,5	47,365	13,5	118
Итого за полдник	400	9,223	6,361	59,169	269,256	16,138	
Ужин							
Картофель в молоке	220	4,944	10,008	20,568	284,975	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	447,475	27,065	
Итого за 5 дней.	1950	44,134	44,931	294,075	1789,301	71,895	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак	Каша полтавская с маслом	189	2,363	3,667	10,191	291,534	0	243
	Батон нарезной	25	1,875	0,725	12,85	75,503	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	435,331	0,05	
Обед								
	Ши из свежей капусты м/б со сметаной	180	9,045	9,045	45,065	152,048	20,576	72
	Азу из говядины	80	3,22	12,042	5,226	170,924	1,44	370
	Каша перловая рассыпчатая	140	4,799	2,068	33,037	58,712	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	610,636	28,316	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	153,999	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	264,159	2,6	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	200	17,377	20,83	36,376	287,295	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	456,929	10,729	
Итого за 6 день.		1950	57,704	66,547	278,325	1817,056	41,696	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____

М.А. Кичко
Рашидрова подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша геркулесовая на молоке с маслом	170	1,734	6,838	25,542	238,934	0,774	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
	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	457,576	2,195	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями на к/б	200	2,729	4,529	22,586	202,272	9,147	161
	Картофель по-домашнему с курцией	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	601,878	27,953	
Полдник								
	Кондитерское изделие	50	3,75	4,9	37,2	108,5	0	609
	Кисломолочный продукт	200	5,4	5	21,6	158	1,8	535
Итого за полдник		250	9,15	9,9	58,8	266,5	1,8	
Ужин								
	Рагу из овощей	200	4,052	4,005	23,229	253,516	17,67	201
	Рйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	0,676	0,238	7,498	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	67,365	13,5	118
Итого за ужин		600	10,496	9,464	59,812	456,452	31,215	
Итого за 7 дней		1950	40,606	49,147	260,525	1782,405	63,163	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения

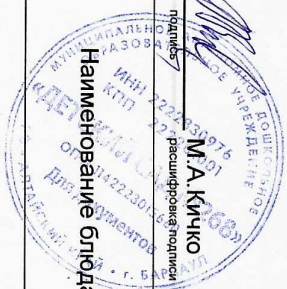
подпись
М.А.Кичко
расшифровка подписи



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак	Каша пшеничная Молочная жидкая с маслом	173	3,503	6,963	22,492	254,385	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	450,151	2,692	
Обед								
	Свекольный ов/б со сметаной	200	9,669	7,576	49,267	200,976	19,868	72
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,4	10,4	11,2	156,202	15,064	403
	Гарнир макаронны	130	1,37	2,867	7,054	86,634	2,209	297
	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	649,762	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								
	ПУДИНГ творожный	200	20	14,1	40,05	172,516	0,296	319
	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	164	15	118
Итого за ужин		580	24,97	5,256	98,146	458,347	115,346	
Итого за 8 день.		1930	72,346	56,131	309,99	1828,321	163,899	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель Учреждения

М.А. Кичко



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Лапша молочная жидкая	150	4,5	5,429	52,5	190,338	1,227	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
	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	440,341	2,507	
Обед								
	Сул фасоловый на овёо со сметаной	180	9,046	9,09	45,036	165,046	10,032	150
	Биточки паровые из говядины	80	13,957	15,596	7,447	104,065	0	306
	Картофельное пюре	130	2,6	0,265	27,862	79,995	0	434
	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	646,538	14,232	
Полдник								
	Булочка Гребешок	50	5,641	7,123	35,807	180,29	0,39	75
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	4	537
Итого за полдник		250	6,641	7,323	56,007	272,29	4,39	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские, морковь отварная	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
	Фрукты свежие	150	0,598	0,598	22,5	87,365	13,5	118
Итого за ужин		580	13,448	13,103	79,2	459,241	116,15	
Итого за 9 день.		1930	65,043	64,415	336,297	1818,409	137,279	

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 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	173	3,46	8,707	25,993	256,293	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	452,059	2,617	
Обед								
	Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной	200	4,023	8,051	50,045	170,05	15,427	133
	Шницели рубленые	80	13,141	12,63	8,738	148,164	0	299
	Каша вязкая (Гороховая)	160	16,103	5,04	37,273	127,488	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	621,852	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	187,505	23,552	143
	Рисо	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
	Глоды свежие	150	0,598	0,598	22,5	87,365	13,5	118
Итого за ужин		580	11,224	10,017	60,401	459,501	137,102	
Итого за 10 день.		1930	65,295	59,645	294,007	1799,047	156,936	

