

Приложение № 1
К приказу по МБДОУ детский сад «Теремок»
№ 184 от 22.09.2025
«Об утверждении основного
меню для организации питания детей»



Основное организованное меню, на
• **период две недели (с учетом 12 часового**
режима работы) для организации питания
детей в возрасте от 3 до 7 лет.

Прием пищи /наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
День 1						
Завтрак 1						
Каша гречневая молочная	200	7,2	6,5	33,6	206,0	16
Чай с лимоном	180	0,1	2	13,8	54,0	26
Булочка дорожная	30	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	410				306,8	
Завтрак 2						
Апельсин	100	1,6	0,4	15	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из свеклы с яблоком	60	0,35	1,5	3,4	29,0	46
Суп овощной на м/к бульоне со сметаной	180	3,7	4,68	11,37	101,5	56
Пюре картофельное	130	1,88	2,7	4,68	72,0	19
Котлета мясная	70	10,3	4,13	3,78	397,5	73
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из чернослива	180	0,15	0,15	18,5	74,2	33
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	680				770,7	
Уплотн.полдник						
Макароны отварные	150	4,46	0,46	0,71	171,6	21
Птица тушеная с овощами	70	3,53	3,23	0,88	196,7	301
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,9	71,4	
Молоко кипяченое	200	5,9	6,5	9,6	110,0	37
	450				499,7	
Итого за день 1:					1643,8	
День 2						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	200	7,04	7,6	36,8	245,6	14
Кофейный напиток	180	2,8	2,38	14,13	83,9	27
Бутерброд с сыром	30/10	5,82	12,3	13,4	190,5	3
	420				520,0	
Завтрак 2						
Чай с сахаром	180	0	0	9,50	34,1	24
Печенье	20	1,3	2,3	12,9	85,3	
	200				119,4	
Обед						
Салат из свежих помидоров с растительным маслом	60	0,3	0,04	1,09	6,9	40
Рассольник на м/к бульоне со сметаной	180	4,2	2,52	16,27	125,4	55
Голубцы ленивые	220	18,5	12,62	27,12	376,2	298
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	180	1,48	0,07	29,67	129,1	35
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	700				739,5	
Уплотн.полдник						
Зразы творожные с изюмом	150	9,21	7,05	31,95	219,9	64
Коктейль молочный	200	2,8	3,0	3,8	54,7	38
Банан	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	550				341,2	

Итого за день 2:					1720,1	
День 3						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	6,76	10,4	25,86	224,9	9
Какао на молоке	180	3,11	3,06	20,06	117,0	28
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	430				462,6	
Завтрак 2						
Йогурт фруктовый	85	1,4	1,54	1,93	25,6	38
Булочка дорожная	15	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	100				72,4	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,22	0,04	0,71	4,0	41
Свекольник на м/к бульоне со сметаной	180	1,9	4,96	14,23	90,6	53
Макароны отварные	130	1,25	1,25	11,97	9,33	21
Рыба отварная под молочным соусом	70	154,4	136,5	180,32	250,46	65
Компот из апельсинов	180	0,14	0,04	25,2	97,58	32
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	670				546,47	
Уплотн.полдник						
Греча отварная	130	5,38	4,55	25,95	187,4	17
Мясо тушеное с овощами	70	20,0	8,0	6,5	273,0	73
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Кисель клюквенный	200	0	0	14,7	60,0	29
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	620				681,5	
Итого за день 3:					1762,97	
День 4						
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	200	9,08	9,68	30,37	245,1	12
Чай с сахаром	180	0	0	10,7	40,91	24
Бутерброд с джемом	30/10	1,8	2,86	21,0	117,0	1
	420				403,01	
Завтрак 2						
Снежок	90	0,5	0,1	10,1	40,0	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	39,0	
	100				79,0	
Обед						
Салат из зеленого горошка	60	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Суп с клецками на м/к бульоне со сметаной	180	2,05	3,13	12,74	110,7	52
Пюре картофельное	130	1,88	2,63	4,57	82,0	19
Котлета куриная	70	29,12	24,9	25,25	284,3	69
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,96	85,4	33
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	630				681,9	
Уплотн.полдник						
Омлет молочный	150	11,06	21,56	2,25	393,0	78
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	200	1,05	1,2	11,85	60,0	

Плюшка московская	25	1,24	1,43	6,9	46,8	6
Груша	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	605				637,8	
Итого за день 4:					1801,71	
День 5						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,0	36,56	241,6	9
Кофейный напиток	180	2,34	1,99	10,63	70,0	27
Бутерброд с маслом	30/10	2,14	6,6	12,8	119,0	2
	420				430,6	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	100				66,6	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	60	1,72	3,7	4,82	60,5	44
Суп рыбный с пшеном	180	11,45	0,54	8,29	94,89	57
Плов с мясом	160	33,75	18,37	58,9	584,4	68
Компот из шиповника	180	37,5	0	2,25	3,7	31
Хлеб дарницкий	50	3	0,5	22,16	94,5	
	680				837,99	
Уплотн.полдник						
Винегрет	160	2,12	13,24	9,75	198,24	47
½ вареное яйцо	20	2,1	1,9	0,1	24,8	77
Хлеб дарницкий	30	3	0,5	22,16	94,5	
Сок фруктовый	200	0	0	12,0	50,0	
Булочка с изюмом/маком	50	2,75	1,15	29,0	137,5	5
	460				505,04	
Итого за день 5:					1840,23	
День 6						
Завтрак 1						
Каша ячневая молочная	200	8,8	9,49	46,0	245,6	14
Чай с сахаром	180	0	0	12,8	43,67	24
Бутерброд с маслом	30/10	2,1	6,6	12,8	120,0	2
	440				434,07	
Завтрак 2						
Снежок	90	2,5	3,0	11,0	39,5	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	8
	100				67,9	
Обед						
Салат из свеклы с зеленым горошком с растительным маслом	60	0,57	2,04	2,58	30,9	42
Суп овсяный на м/к бульоне со сметаной	180	5,9	3,8	16,05	115,31	54
Макароны отварные	130	1,25	1,25	11,97	83,79	21
Тефтели мясные	70	6,16	6,86	8,12	397,0	72
Соус томатный	10	0,23	0,84	1,6	7,4	59
Компот из кураги	180	1,24	0,06	24,7	107,6	35
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				836,5	
Уплотн.полдник						
Пюре картофельное	130	2,2	3,75	13,3	92,3	19
Рыба отварная с соусом	70	6,2	3,85	0,75	261,2	65

польским						
Батон нарезной	30	2,05	0,71	13,95	71,4	
Сок фруктовый	200	0,5	0,1	10,1	46,0	
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	630				540,9	
Итого за день 6:					1879,37	
День 7						
Завтрак 1						
Каша рисовая молочная	200	7,76	10,0	43,46	296,0	15
Какао на молоке	180	3,5	3,4	22,3	117,0	28
Бутерброд с сыром	30/10	4,6	11,2	10,7	152,4	3
	420				565,4	
Завтрак 2						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,5	36
	100				66,5	
Обед						
Салат из свежих огурцов с растительным маслом	60	0,1	0,04	0,5	30,4	41
Щи на м/к бульоне со сметаной	180	2,05	6,62	8,42	91,8	48
Греча отварная	130	4,67	3,98	22,34	157,3	17
Гуляш мясной	70	8,24	8,35	1,63	284,4	71
Компот из апельсинов	180	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	670				758,4	
Уплотн. Полдник						
Сырники с повидлом	160/10	21,46	16,83	16,32	387,37	63
Коктейль молочный	200	3,2	2,57	5,32	15,6	38
Булочка дорожная	30	3,75	1,2	29,0	35,0	6
	400				337,97	
Итого за день 7:					1828,27	
День 8						
Завтрак 1						
Каша пшеничная молочная	200	7,44	8,0	36,53	241,6	9
Чай с молоком	180	1,4	1,6	15,8	72,0	25
Бутерброд с джемом	30/10	1,82	2,06	21,0	117,0	1
	420				451,8	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	86,0	
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	7
	190				114,4	
Обед						
Салат из кукурузы консервированной с растительным маслом	60	1,72	3,7	4,82	59,5	44
Рассольник на кур.бульоне со сметаной	180	4,2	2,52	16,27	95,4	55
Капуста тушеная	130	6,38	5,31	5,21	180,81	22
Котлета куриная	70	29,12	24,92	5,25	284,32	69
Компот из сухофруктов	180	1,04	0	26,9	85,4	33
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	670				799,93	
Уплотн.полдник						
Жаркое по-домашнему	150	7,96	8,13	14,55	282,74	96
Хлеб дарницкий	30	3,0	0,5	22,16	94,5	

Напиток лимонно-изюмовый	200	0,14	0,04	25,2	97,6	34
Груша	200	1,6	0,4	15,0	70,0	36
	580				544,84	
Итого за день 8:					1910,97	
День 9						
Завтрак 1						
Каша геркулесовая молочная	200	9,08	9,68	30,26	245,06	12
Кофейный напиток	180	3,12	2,66	14,2	93,2	27
Бутерброд с маслом и сыром	30/10/10	4,07	8,65	9,37	121,6	4
	430				438,66	
Завтрак 2						
Коктейль молочный	100	1,4	1,5	1,9	25,6	38
	100				25,6	
Обед						
Салат из квашеной капусты с растительным маслом	60	0,46	1,5	2,87	26,6	45
Суп гороховый на м/к бульоне	180	6,91	2,73	27,83	133,92	50
Пюре картофельное	130	2,04	2,95	5,05	78,0	19
Рулет мясной с яйцом	70	10,15	9,94	5,43	393,72	67
Соус томатно-сметанный	10	0,53	1,5	2,1	12,0	60
Компот из апельсинов	180	0	0	0	0	32
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	
	680				772,58	
Уплотн.полдник						
Пудинг творожный	150	16,36	13,76	18,96	350,5	64
Чай с сахаром	200	0	0	12,8	43,67	24
Плюшка московская	25	1,2	1,4	6,9	46,8	6
Яблоко	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	375				571,9	
Итого за день 9:					1808,74	
День 10						
Завтрак 1						
Каша манная молочная	200	6,0	8,2	29,2	214,93	13
Какао на молоке	180	4,2	4,07	26,75	138,6	28
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	6,6	12,8	120,0	2
	420				473,53	
Завтрак 2						
Биокефир	90	2,8	3,2	4,1	59,0	38
Зефир/пастила	10	2,5	3,5	7,5	12,5	
	100				71,5	
Обед						
Салат из зеленого горошка с растительным маслом	60	0,89	1,55	1,87	25,0	43
Борщ на м/к бульоне со сметаной	180	1,94	6,15	11,44	95,76	49
Рис отварной	130	2,24	2,68	23,9	129,5	18
Биточки рыбные	70	11,48	8,58	1,96	188,06	66
Соус молочный	10	0,2	0,8	1,2	7,8	58
Компот из шиповника	180	0,36	0	27,9	108,5	31
Хлеб дарницкий	50	3,0	0,5	22,16	94,5	

	680				687,28	
Уплотн.полдник						
Суп молочный вермишелевый	180	4,27	4,57	14,25	128,5	51
Чай с сахаром	200	1,4	1,6	15,8	72,0	24
Булочка с маком	50	2,7	1,1	29,0	137,5	5
Банан	200	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	630				404,6	
Итого за день 10:					1816,91	