

Приложение № 2  
К приказу по МБДОУ детский сад «Теремок»  
№ 187-09 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		
<b>День 1</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>410</b>				<b>306,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Апельсин	100	1,6	0,4	15	66,6	36
	<b>100</b>				<b>66,6</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>680</b>				<b>770,7</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>450</b>				<b>499,7</b>	
<b>Итого за день 1:</b>					<b>1643,8</b>	
<b>День 2</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>520,0</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Чай с сахаром	180	0	0	9,50	34,1	24
Печенье	20	1,3	2,3	12,9	85,3	
	<b>200</b>				<b>119,4</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>700</b>				<b>739,5</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>550</b>				<b>341,2</b>	
<b>Итого за день 2:</b>					<b>1720,1</b>	
<b>День 3</b>						

<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>430</b>				<b>462,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Йогурт фруктовый	85	1,4	1,54	1,93	25,6	38
Булочка дорожная	15	1,24	1,43	6,9	46,8	6
	<b>100</b>				<b>72,4</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>670</b>				<b>546,47</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>620</b>				<b>681,5</b>	
<b>Итого за день 3:</b>					<b>1762,97</b>	
<b>День 4</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>403,01</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Снежок	90	0,5	0,1	10,1	40,0	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	39,0	
	<b>100</b>				<b>79,0</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>630</b>				<b>681,9</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>605</b>				<b>637,8</b>	
<b>Итого за день 4:</b>					<b>1801,71</b>	

<b>День 5</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>430,6</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,6	36
	<b>100</b>				<b>66,6</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>680</b>				<b>837,99</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>460</b>				<b>505,04</b>	
<b>Итого за день 5:</b>					<b>1840,23</b>	
<b>День 6</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>440</b>				<b>434,07</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Снежок	90	2,5	3,0	11,0	39,5	38
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	8
	<b>100</b>				<b>67,9</b>	
<b>Обед</b>						
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
Макаронны 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	
	<b>680</b>				<b>836,5</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
Пюре картофельное	130	2,2	3,75	13,3	92,3	19
Рыба отварная с соусом польским	70	6,2	3,85	0,75	261,2	65
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
	<b>630</b>				<b>540,9</b>	
<b>Итого за день 6:</b>					<b>1879,37</b>	

<b>День 7</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>565,4</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Банан	100	1,6	0,4	15,0	66,5	36
	<b>100</b>				<b>66,5</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>670</b>				<b>758,4</b>	
<b>Уплотн. Полдник</b>						
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
	<b>400</b>				<b>337,97</b>	
<b>Итого за день 7:</b>					<b>1828,27</b>	
<b>День 8</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>451,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Сок фруктовый	180	0,5	0,1	10,1	86,0	
Печенье	10	1,36	2,34	12,9	28,4	7
	<b>190</b>				<b>114,4</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>670</b>				<b>799,93</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>580</b>				<b>544,84</b>	
<b>Итого за день 8:</b>					<b>1910,97</b>	
<b>День 9</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
Каша геркулесовая	200	9,08	9,68	30,26	245,06	12

молочная						
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
	<b>430</b>				<b>438,66</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Коктейль молочный	100	1,4	1,5	1,9	25,6	38
	<b>100</b>				<b>25,6</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>680</b>				<b>772,58</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>375</b>				<b>571,9</b>	
<b>Итого за день 9:</b>					<b>1808,74</b>	
<b>День 10</b>						
<b>Завтрак 1</b>						
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
	<b>420</b>				<b>473,53</b>	
<b>Завтрак 2</b>						
Биокефир	90	2,8	3,2	4,1	59,0	38
Зефир/пастила	10	2,5	3,5	7,5	12,5	
	<b>100</b>				<b>71,5</b>	
<b>Обед</b>						
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	
	<b>680</b>				<b>687,28</b>	
<b>Уплотн.полдник</b>						
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
	<b>630</b>				<b>404,6</b>	
<b>Итого за день 10:</b>					<b>1816,91</b>	
