

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №277»


Т.Л. Дробышева

приказ № 01-10/101-ОИ от 08.10.2025

06-01

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

В МАДОУ «Детский сад № 277»

Возрастная категория: 3-7 лет

Учреждение работает на йодированных продуктах (соль, вода питьевая, хлеб).

В рацион питания введены продукты, повышающие иммунитет (витаминизированные напитки).

1 год

П.2075 пр.1030

2025

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя I День I							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	180	23	31	22	297	256
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	41	457
	Батон. Масло сливочное.	35	2	8,7	15	95	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		615	25,46	40,12	52,5	477	
Обед	Суп гороховый на м.б.	180	3	7	17	194	127
	Зразы из говядины с яйцом	80	27	17	7,05	333	336
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4	20	156	202
	Соус томатный с овощами	50	1	2	6	47	421
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,02	0,01	21	42	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		660	37,82	32,51	88,85	846	
Полдник	Печенье	50	3	5	24	137	
	Снежок	200	2,6	5	12	134	470
Итого за полдник		250	5,6	10	36	271	
Ужин	Винегрет овощной	170	2,8	12,3	18,8	188	47
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	460
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	13,78	24,4	43,08	400	
Итого за день		1975	89,86	105,33	220,43	1994	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	3	5	25	151	232
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	19	107	465
	Батон. Сыр	40	3	8,7	17	102	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		540	10,3	16,8	76	428	
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	3,8	14	35	211	119
	Бигус с мясом	180	11	9,8	22	239	329
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	1,2	156
	Кисель из повидла с витамином С	200	1	0,1	17	85	483
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		670	20,1	26,44	94,5	610,2	
Полдник	Пирожок с печенью	70	2,49	3,93	27,56	226	535
	Молоко кипячёное	200	8	2,3	7,56	118	469
Итого за полдник		270	10,49	6,23	35,12	344	
Ужин	Пудинг творожный	170	89	11	33	345	285
	Соус сметанный	50	2	10	7	119	408
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,1	41	459
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		460	93,58	22,83	61,1	576	
Итого за день		1940	134,47	72,3	266,72	1958,2	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша манная молочная	200	6	7	24	181	230
	Чай с молоком	200	3	2	16	70	460
	Батон. Масло сливочное	35	7	8,4	19	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		635	16,4	17,8	64,6	387	
Обед	Рассольник ленинградский на м.б.	180	2,8	4,1	17	230	100
	Картофельное пюре	130	4	5	28	88	377
	Котлета из говядины	70	3	5	6,7	190	339
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих ягод с витамином С	180	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		650	16,3	16,74	99,8	675	
Полдник	Сдоба венская	70	5	9	39	256	545
	Сок	180	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		250	5,3	9,1	54	324	
Ужин	Икра морковная	120	1,6	2,6	8	63	383
	Суфле рыбное	100	107	20	3	305	303
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	41	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	111,18	24,43	32,1	480	
Итого за день		1985	149,18	68,07	250,5	1866	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____. Т.Л.Дробышева

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	200	5	6	24	183	220
	Какао на молоке	200	4	3	19	106	462
	Батон. Сыр	40	7	8,4	19	146	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		540	16,3	17,5	77	503	
Обед	Борщ с картофелем на м.б.	180	2	5,8	23	221	95
	Печень, тушенная в соусе с овощами	80	13	12	28	129	361
	Рис отварной	130	3	2,3	31	157	385
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Кисель из повидла с витамином С	180	1	0,1	17	84	483
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		660	23,3	22,74	119,5	677	
Полдник	Булочка дорожная	70	6	5,7	38	226	543
	Йогурт	180	1	5	27	113	470
Итого за полдник		250	7	10,7	65	339	
Ужин	Котлеты морковные с изюмом	170	5	6,4	35	169	190
	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,9	9,9	78	406
	Чай с сахаром	200	0.08	0,01	10	40	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	8,98	11,11	65,9	358	
Итого за день		1900	55,58	62,05	327,4	1877	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша рисовая молочная	200	6	6	27	183	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное.	35	7	8,4	19	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		635	16,4	16,8	71,8	425	
Обед	Суп с пшеном и гречками на к.б.	180	8	5,8	23	285	114
	Жаркое по домашнему с мясом кур	180	17	12	28	320	328
	Огурец соленый порционно	50	4,9		2	11	385
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0	17	41	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		630	34,7	20,3	87,8	731	
Полдник	Вафли	50	3	5	81	171	
	Молоко кипяченое	200	9	6	6	118	469
Итого за полдник		250	12	11	87	289	
Ужин	Капуста тушеная	180	4,1	6,4	13	201	380
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	0	0,01	11	71	
Итого за ужин		460	9,26	11,04	34,38	375	
Итого за день		1975	72,36	59,14	280,98	1820	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	180	6	6	27	177	202
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Батон. Сыр	40	7	8,4	11	147	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		520	13,38	14,53	63,1	432	
Обед	Суп картофельный с мясом	180	4	5,5	15,7	144	112
	Азу	80	13	14	6	209	325
	Макаронные изделия отварные	130	5	2	27	185	256
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих яблок с вит С	180	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		660	28,5	24,14	96,8	705	
Полдник	Пряник	50	5	3	75	177	
	Кефир	200	9	6	17	149	401
Итого за полдник		250	14	9	92	326	
Ужин	Котлеты рыбные	80	11	4	8	111	307
	Маринад овощной со свеклой	130	2	8	11	97	431
	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	460
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	18,9	19,5	43	357	
Итого за день		1880	74,78	67,17	294,9	1820	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Каша кукурузная молочная	200	6	6	25	177	233
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	3	8,7	17	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		635	12,4	17,1	67,8	424	
Обед	Свекольник со сметаной	180	4	6	16	177	98
	Картофельное пюре	130	17	8	34	118	377
	Печень тушённая в сметанном соусе	70	18	14	8	201	359
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих ягод с вит С	180	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		650	45,5	30,64	106,1	663	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,3	4	35	196	542
	Сок	200	0,3	0,1	15,2	68	501
Итого за полдник		270	4,6	4,1	50,2	264	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	160	24	11	25	293	282
	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,9	9,9	78	406
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	27,98	15,73	56	482	
Итого за день		2005	90,48	67,57	280,1	1833	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша ячневая вязкая	200	6	6	25	182	227
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	16	105	462
	Батон. Сыр	45	7	8,4	11	146	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		545	16,7	18	67	501	
Обед	Суп с макаронными изделиями на к.б.	180	4	7	15	134	129
	Биточки из курицы	70	15	14	9	216	372
	Пюре из гороха с маслом	130	12	3	28	181	389
	Салат из моркови	50	1,2	3,1	6	59	21
	Кисель из повидла с вит С	200	1	0,1	17	84	483
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		670	37	29,7	92,8	748	
Полдник	Булочка российская	70	4	1	32	155	544
	Молоко кипяченое	180	9	6	6	118	469
Итого за полдник		250	13	7	38	273	
Ужин	Рыба, тушенная в сметанном соусе с овощами	170	55	12	4	242	298
	Яйцо вареное	40	5	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	62,58	18,43	25,38	516	
Итого за день		1915	129,28	73,13	223,18	1938	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Каша пшённая молочная	200	5,4	4	22	168	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	3	8,7	17	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		635	12,8	16,1	64,8	410	
Обед	Суп московский на м.б со сметаной	180	4	8	11	285	114
	Капуста тушеная	130	3	2	10	98	380
	Тефтели из говядины	70	9	10	8	168	320
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0	17	41	495
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		650	21,3	22,54	62,8	678	
Полдник	Ватрушка с повидлом	70	4	1	44	235	560
	Снежок	180	2,6	5	12	134	470
Итого за полдник		250	6,6	6	56	369	
Ужин	Картофель запеченный	140	2,5	5,4	21	144	181
	Огурец соленый порционно	50	3,4	0,1	4,4	44	149
	Яйцо вареное	40	5,	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		460	13,48	11,93	46,78	362	
Итого за день		1845	54,18	56,57	230,38	1819	

Утверждено:

Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»

_____ Т.Л.Дробышева

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак	Суп молочный с макар. изделиями	200	5,6	6,2	22,4	167	139
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	16	105	462
	Батон. Сыр	45	7	8,4	11	146	63
	Сок	100	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		545	16,3	18,2	64,4	486	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б.	180	3,5	8	11,6	133	104
	Плов из говядины	160	15	21	32	367	330
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	12	156
	Компот из свежих яблок с вит С	200	2,2	0,1	27,6	81	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		630	25	26	91,7	609	
Полдник	Печенье	50	5	3	75	177	
	Молоко кипяченое	200	9	6	6	118	469
Итого за полдник		250	14	9	81	295	
Ужин	Сырники из творога	160	31	9,7	20,7	295	286
	Соус молочный сладкий	50	1,4	2,9	9,9	78	406
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,1	41	459
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		450	34,98	14,43	57,1	485	
Итого за день		1875	90,28	67,63	294,2	1875	

