

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МАДОУ «Детский сад №277»


Т.И. Дробышева

приказ № 01-10/148-сш от 01.12.2025

06-01

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

В МАДОУ «Детский сад № 277»

Возрастная категория: 1-3 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 1 День 1							
Завтрак	Макароны отварные с маслом	160	4	2,3	20	152	256
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,5	40	457
	Батон. Масло сливочное	25	2	3	12	86	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	5,6	44	
Итого за завтрак		525	6,46	5,72	47,1	322	
Обед	Суп гороховый на м.б.	150	3	7	17	154	127
	Зразы из говядины с яйцом	60	25	14	5	235	336
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4	4	18	146	202
	Соус томатный с овощами	30	1	2	6	47	421
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	376
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	43	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	36,81	29,5	73,8	687	
Полдник	Печенье	30	1	3	20	117	
	Снежок	170	2,6	4	10	114	399
Итого за полдник		200	3,6	7	30	231	
Ужин	Винегрет овощной	150	2,6	3	16,8	148	47
	Йогурт вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром и молоком	180	2,4	3,7	10	68	460
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	12,58	13,1	37,08	340	
Итого за день		1655	59,45	55,32	187,98	1580	

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	160	3	4	20	145	232
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	16	100	465
	Батон. Сыр	35	3	2	10	75	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		545	9,3	9,1	61	388	
Обед	Суп картофельный с рыбой	180	8	7	14	138	119
	Бигус с мясом	160	16	16,2	7	205	371
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	22	156
	Кисель из повидла с вит С	150	1	0,1	12	80	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		550	29,3	25,84	53,5	519	
Подлник	Пирожок с яблоком	50	2,49	1,93	17,56	200	535
	Молоко кипяченое	150	5	2,3	5,56	106	469
Итого за подлник		200	7,49	4,23	23,12	306	
Ужин	Пудинг творожный	160	29	9	20	280	285
	Сметанный соус	30	1,5	8	7	101	408
	Чай с лимоном	180	0,08	0,03	8,1	39	459
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	10	61	
Итого за ужин		400	33,08	18,83	45,1	481	
Итого за день		1695	79,17	58	182,72	1694	

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	180	3	4	18	150	230
	Чай с молоком	200	2	1	12	65	460
	Батон. Масло сливочное	30	2	3	12	86	70
Итого за завтрак		410	7	8	42	301	
Обед	Рассольник ленинградский на м.б.	150	2,8	2,1	14	123	100
	Картофельное пюре	110	2	4	17	102	377
	Котлета из говядины	60	9	9,5	4,7	140	339
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	22	156
	Компот из свежих ягод с витамином С	150	1,2	0,1	8,6	67	492
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	19,3	18,24	75,8	528	
Полдник	Сдоба венская	50	4	5	29	153	545
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		250	4,3	5,1	44	221	
Ужин	Маринад овощной со свеклой	100	1	0,1	7	51	431
	Суфле рыбное	100	97	17	2,1	337	303
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		430	100,58	18,93	30,2	498	
Итого за день		1620	131,18	50,27	192	1548	

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 4							
Завтрак	Каша овсяная вязкая	160	3	3	20	163	220
	Какао на молоке	160	2	2	15	100	462
	Батон. Сыр	35	3	2	10	75	63
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		545	8,4	7,4	54,8	382	
Обед	Борщ с картофелем на м.б.	180	16	4,8	19	175	95
	Бефстроганов из отварной говядины	60	37	24	2	192	326
	Рис отварной	110	2	2,2	26	135	385
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	12	156
	Кисель из повидла с витамином С	150	1	0,1	17	71	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		560	60,3	33,64	84,5	659	
Полдник	Булочка дорожная	50	4	5	34	144	543
	Йогурт	150	1	5	16	94	470
Итого за полдник		200	5	10	50	238	
Ужин	Котлеты морковные с изюмом	150	4	5	22	148	190
	Соус молочный сладкий	40	1,4	2,9	9,9	63	406
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		400	7,98	9,73	53	321	
Итого за день		1705	87,48	60,77	242,3	1600	

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	160	3	4	21	143	236
	Кофейный напиток с молоком	150	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	2	3	12	86	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		530	7,4	9,4	54,8	367	
Обед	Суп с яичной паутинкой на к.б.	160	6	3	10	131	115
	Жаркое по домашнему с мясом кур	160	26	15	18	315	328
	Огуец соленый порционно	30	2		2	26	149
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	495
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	37,81	20,5	57,8	587	
Полдник	Вафли	30	3	3	67	141	
	Молоко кипячёное	170	5	2,3	5,56	106	469
Итого за полдник		200	8	5,3	72,56	247	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	23	9	22	273	355
	Соус сметанный с томатом	40	0,7	2,7	2,6	38	411
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		430	26,28	13,53	45,7	421	
Итого за день		1690	79,49	48,73	230,86	1622	

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	160	6	4	21	163	202
	Чай с сахаром	160	0,08	0,03	10,1	39	457
	Батон. Сыр	35	3	2	10	75	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		555	9,38	6,13	56,1	345	
Обед	Суп картофельный с фасолью	150	7,5	7	8	127	130
	Гуляш из отварной говядины	60	12,7	12,4	2	173	327
	Макаронные изделия отварные	110	4	2	25	152	256
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	22	156
	Компот из свежих яблок с витамином С	150	1	0,1	24,6	71	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	29,5	24,04	80,1	619	
Полдник	Пряник	30	2	2	47	137	
	Кефир	170	6	3	14	101	401
Итого за полдник		200	8	5	61	238	
Ужин	Котлеты рыбные	70	42	9	6	274	307
	Икра морковная	110	1,2	0,5	9	66	54
	Чай с сахаром и молоком	200	2,4	3,7	10	68	460
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	48,1	15	36	479	
Итого за день		1695	94,98	50,17	233,2	1681	

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	180	5	5	20	162	143
	Кофейный напиток с молоком	200	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	2	3	12	86	70
Итого за завтрак		410	9	10	44	342	
Обед	Свекольник со сметаной	150	3	4	11	127	98
	Картофельное пюре	110	2	2.7	17	102	377
	Печень тушенная в сметанном соусе	60	11	7	8	141	359
	Овощи порционные	30	0.4	0.03	2	22	320
	Компот из свежих ягод с вит С	150	1.2	0.1	8.6	67	492
	Хлеб пшеничный	20	2	1.8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1.8	0.7	6.8	21	
Итого за обед		530	21.4	16.33	64.4	533	
Полдник	Булочка домашняя	50	5	2	33	163	542
	Сок	200	0.3	0.1	15	68	501
Итого за полдник		250	5.3	2.1	48	231	
Ужин	Запеканка из творога с рисом	150	17	7	15	209	282
	Соус молочный сладкий	30	1.1	2.5	9	71	406
	Чай с сахаром	200	0.08	0.03	10.1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2.5	1.8	11	71	
Итого за ужин		410	20.68	11.33	45.1	390	
Итого за день		1770	56.38	39.76	201.5	1496	

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	160	5	5	15,5	120	227
	Какао с молоком	150	3	3	14	101	462
	Батон. Сыр	35	3	2	10	75	63
	Фрукты свежие	190	0,3	0,1	9,8	44	501
Итого за завтрак		535	11,3	10,1	49,3	340	
Обед	Суп с макаронными изделиями на к.б.	150	2	5	13	103	129
	Суфле из птицы	60	43	39	3,7	347	372
	Пюре из гороха с маслом	110	10	2	25	160	389
	Салат из моркови	30	1	2	3	28	21
	Кисель из повидла с вит С	150	1	0,1	17	71	483
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		530	60,8	50,6	79,5	783	
Полдник	Булочка российская	50	1,3	4	29	136	544
	Молоко кипяченое	150	5	2,3	5,56	89	469
Итого за полдник		200	6,3	6,3	34,56	225	
Ужин	Рыба, тушённая в сметанном соусе с овощами	140	47	10,6	3	297	298
	Яйцо варёное	40	5	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	54,58	17,03	24,38	470	
Итого за день		1675	132,98	84,03	187,74	1818	

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 пшениная молочная	160	4,7	5,3	20	151	235
	Кофейный напиток с молоком	160	2	2	12	94	465
	Батон. Масло сливочное	30	2	3	12	86	70
	Фрукты свежие	190	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		540	9,1	10,7	53,8	375	
Обед	Суп московский со сметаной на м.б.	150	3	3,4	11,1	118	114
	Капуста тушеная	130	2	3	10	86	380
	Тефтели из говядины	60	9,2	9	7	159	320
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	22	156
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,01	0	10	41	495
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		550	18,51	17,94	58,6	500	
Полдник	Ватрушка с повидлом	50	3	1	40	188	560
	Снежок	150	2	3	9	124	470
Итого за полдник		200	5	4	49	312	
Ужин	Картофель запеченный	130	2	4,7	21	138	181
	Отурец солёный порционно	30	3	0,1	3,4	38	149
	Йогурт варёный	40	5,08	4,6	0,28	63	267
	Чай с сахаром	180	0,08	0,03	10,1	39	457
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	12,66	11,23	45,78	349	
Итого за день		1700	45,27	43,87	207,18	1536	

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 макаронными изделиями	160	4	4,4	17	138	139
	Какао с молоком	160	3	3	14	101	462
	Батон. Сыр	35	3	2	10	75	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		555	10,3	9,5	56	382	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б.	150	3	7	9	115	104
	Плов из отварной говядины	160	14,3	15	28	307	330
	Овощи порционные	30	0,5	0,04	2,7	22	156
	Компот из свежих яблок с вит С	150	1	0,1	24,6	71	486
	Хлеб пшеничный	20	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		520	22,6	24,64	82,1	589	
Полдник	Печенье	30	3	3	22	130	
	Молоко кипячёное	170	4,3	4,8	7	89	469
Итого за полдник		200	7,3	7,8	29	219	
Ужин	Сырники из творога	150	28	8	16	262	286
	Соус молочный	30	1	3	9	63	406
	Чай с лимоном	200	0,08	0,03	10,1	39	459
	Хлеб пшеничный	30	2,5	1,8	11	71	
Итого за ужин		410	31,58	12,83	46,1	435	
Итого за день		1685	71,78	54,77	213,2	1625	