

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ «Детский сад №277»

 Т.И. Дробышева

приказ № 01-10/118-оси от 01.12.2025

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

Л.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	Макаронны отварные с маслом	180	6,6	2,63	42,3	220	256
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	9,9	41	457
	Батон. Масло сливочное.	35	4	3	14	98	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	5,6	44	
		615	11,06	6,05	71,8	403	
Итого за завтрак							
	Суп гороховый на м.б.	180	6	7	20	164	127
	Зразы из говядины с яйцом	80	27	20	6	314	336
	Каша гречневая рассыпчатая	130	3	4	20	176	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	
Итого за обед	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
		660	40,82	35,51	90,8	817	
	Печенье	50	3	5	24	137	
	Снежок	200	2,6	5	12	134	470
Итого за полдник		250	5,6	10	36	271	
	Винегрет овощной	170	2,8	3	18,8	139	47
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	63	267
Итого за ужин	Чай с сахаром и молоком	200	3,4	5,7	13	78	460
	Хлеб пшеничный	40	2,5	1,8	11	71	
		450	13,78	15,1	43,08	351	
Итого за день		1975	71,26	66,66	241,68	1842	

Утверждено:
Заведующий МАДОУ «Детский сад № 277»
 Т. Д. 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	6,6	5	25	167	232
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	19	107	465
	Батон. Сыр	40	4	3	12	96	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		640	14,9	11,1	71	438	119
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	13	8,7	17,3	200	119
	Бигус с мясом	180	18,5	18,7	9,5	261	371
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	7,8	37	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	36,8	30,04	69,4	657	535
Полдник	Пирожок с яблоком	70	5	1,4	48,3	226	469
	Молоко кипячёное	200	8	2,3	7,56	118	
Итого за полдник		270	13	3,7	55,86	344	285
Ужин	Пудинг творожный	170	32,7	11	20,9	319	408
	Соус сметанный	50	2	10	7	119	
	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	37,28	22,83	49	550	
Итого за день		2040	101,98	67,67	245,26	1989	

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	2	3	14	98	70
Итого за завтрак		435	11	12	54	349	
Обед	Рассольник ленинградский на м.б.	180	4,2	7,3	17	158	100
	Картофельное пюре	130	3	2,9	20,5	120	377
	Котлета из говядины	80	12,2	12	6,7	178	339
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	156
	Компот из свежемороженных ягод с витамином С	180	0,2	0,1	12,8	53	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		660	23,9	24,84	77,5	620	
Полдник	Сдоба венская	70	5	9	39	200	545
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за полдник		270	5,3	9,1	54	268	
Ужин	Маринад овощной со свеклой	100	1,6	0,1	11,5	54	431
	Суфле рыбное	120	116	22	5	405	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	120,18	23,93	37,6	571	
Итого за день		1815	160,38	69,87	223,1	1808	

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	180	220
	Какао на молоке	200	4	3	19	106	462
	Батон. Сыр	40	4	3	12	96	63
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		640	13,4	12,4	64,8	426	
Обед	Борщ с картофелем на м.б.	180	33	16	23	185	95
	Бефстроганов из отварной говядины	80	43	30	3,2	259	326
	Рис отварной	130	3	2,3	31	157	385
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	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	
		660	84,3	50,94	94,7	796	
Итого за обед		660	84,3	50,94	94,7	796	
Полдник	Булочка дорожная	70	6	5,7	38	196	543
	Йогурт	180	1	5	27	113	470
Итого за полдник		250	7	10,7	65	309	
Ужин	Котлеты морковные с изюмом	170	5	6,4	35	220	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	409	
Итого за день		2000	113,68	85,15	290,4	1940	

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	4,5	6	27	172	236
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное.	35	2	3	14	98	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		635	9,9	11,4	66,8	420	
Обед	Суп с яичной паутинкой на к.б.	180	8	9	11	161	115
	Жаркое по домашнему с мясом кур	180	34,4	20,2	21,9	407	328
	Огузец соленый порционно	50	4,9	0	2	43	149
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	1	0	17	41	495
	Гренки с пшеничного хлеба	30	2	0,2	14,7	70	
	Хлеб столличный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		630	52,1	30,1	73,4	743	
Полдник	Вафли	50	3	5	81	171	
	Молоко кипяченое	200	9	6	6	118	469
Итого за полдник		250	12	11	87	289	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	180	26	11	26,6	311	355
	Соус сметанный с томатом	50	0,8	4,1	3,05	53	411
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Хлеб пшеничный	40	0	0,01	11	71	
Итого за ужин		470	26,88	15,14	50,75	475	
Итого за день		1985	100,88	67,64	277,95	1927	

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	170	202
	Чай с сахаром	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Батон. Сыр	40	4	3	12	96	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		620	10,38	9,13	64,1	374	130
Обед	Суп картофельный с фасолью на м.б.	180	10,5	10,3	11,5	181	237
	Гуляш из отварной говядины	80	18	16,7	3,6	237	327
	Макаронные изделия отварные	130	5	2	27	185	256
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	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	
		660	40	31,64	90,2	795	
Итого за обед		50	5	3	75	177	
Полдник	Пряник	200	9	6	17	149	401
	Кефир	250	14	9	92	326	
Итого за полдник		80	45,8	9,4	8	298	307
Ужин	Котлеты рыбные	130	2	2,6	11	74	54
	Икра морковная	200	3,4	5,7	13	78	460
	Чай с сахаром и молоком	40	2,5	1,8	11	71	
	Хлеб пшеничный	40	53,7	19,5	43	521	
Итого за ужин		450	53,7	19,5	43	521	
Итого за день		1980	118,08	69,27	289,3	2016	

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	187	143
	Кофейный напиток с молоком	200	3	2	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	2	3	14	98	70
		435	11	11	55	391	
Итого за завтрак							
Обед	Свекольник со сметаной	180	4	6	16	191	98
	Картофельное пюре	130	2,8	3	18,9	120	377
	Печень тушённая в сметанном соусе	80	17	8,9	9,3	184	359
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	156
	Компот из свежемороженых ягод с вит С	180	2,2	0,1	27,6	53	492
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
		660	30,3	20,54	92,3	659	
	Итого за обед						
	Полдник	70	4,3	4	35	206	542
Итого за полдник	Булочка домашняя	200	0,3	0,1	15,2	68	501
	Сок	270	4,6	4,1	50,2	274	
	Итого за полдник						
Ужин	Запеканка из творога с рисом	160	24	11	25	295	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	484	
Итого за день		1815	73,88	51,37	253,5	1808	

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	20	154	227
	Какао с молоком	200	3,4	3,5	16	105	462
	Батон. Сыр	40	4	3	12	96	63
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	9,8	44	
Итого за завтрак		640	13,8	12,9	57,8	399	
Обед	Суп с макаронными изделиями на к.б.	180	4	7	15	147	129
	Суфле из птицы	70	53	47	3,7	421	372
	Пюре из гороха с маслом	130	12	3	28	181	389
	Салат из моркови	50	1,2	3,1	6	54	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	
		670	75	62,7	87,5	961	
Итого за обед		70	4	1	32	181	544
Полдник	Булочка российскийская	180	9	6	6	106	469
	Молоко кипяченое	250	13	7	38	287	
Итого за полдник		170	55	12	4	323	298
Ужин	Рыба, тушенная в сметанном соусе с овощами	40	5	4,6	0,28	63	267
	Йогурт вареное	200	0,08	0,03	10,1	40	457
	Чай с сахаром	40	2,5	1,8	11	71	
	Хлеб пшеничный	450	62,58	18,43	25,38	497	
Итого за ужин		2010	164,38	68,03	208,68	2144	
Итого за день							

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	6	22	180	235
	Кофейный напиток с молоком	200	4	3	16	106	465
	Батон. Масло сливочное	35	2	3	17	92	70
	Фрукты свежие	200	0,4	0,4	14	98	
Итого за завтрак		635	11,8	12,4	69	476	
Обед	Суп московский на м.б со сметаной	180	4	8	16	185	114
	Капуста тушеная	130	3	5	10	108	380
	Тефтели из говядины	80	9	10	8	192	320
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	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		660	21,3	25,54	71,5	637	
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	154	181
	Отурец соленый порционно	50	3,4	0,1	4,4	44	149
	Йогурт 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	372	
Итого за день		2005	53,18	55,87	243,28	1854	

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	4	3	12	96	63
	Сок	200	0,3	0,1	15	68	501
Итого за завтрак		645	13,3	12,8	65,4	436	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем на м.б.	180	3,5	8	13,2	143	104
	Плов из отварной говядины	180	18,4	19,2	33,5	381	330
	Овощи порционные	50	0,5	0,04	2,7	37	156
	Компот из свежих яблок с вит С	200	1	0,1	23,6	100	486
	Хлеб пшеничный	30	2	1,8	11	53	
	Хлеб столичный	10	1,8	0,7	6,8	21	
Итого за обед		650	27,2	29,84	90,8	735	
Полдник	Печенье	50	5	3	75	217	
	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	289	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	51,7	479	
Итого за день		1995	89,48	66,07	288,9	1945	