

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ «Детский сад № 236»  
Ю.А. Кривошеина

Приказ № 70/1-осн от 14.07.2025

## Основное (организованное) меню

Возрастная категория 3-7 лет

(Наименование сборника рецептур: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДeЛиПринт, 2011. – 584 с.)

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<i>День 1</i>							
<b>завтрак</b>	Гречневая каша со сливочным маслом	150	2.32	4.08	29.57	148	182
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	386
<i>Итого за завтрак</i>		<b>515</b>	<b>12.82</b>	<b>15.69</b>	<b>64.22</b>	<b>432</b>	
	Свекла отварная (порционно)	50	0.74	-	1.08	23	-
	Суп картофельный с клецками с мясом говядины со сметаной	180	1.49	5.84	12.14	101	91
	Котлета мясная	70	8.93	9.09	9.82	151	299
	Капуста тушенная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	
<i>Итого за обед</i>		<b>680</b>	<b>18.47</b>	<b>20.4</b>	<b>89.56</b>	<b>626</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипячёное	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пряник	60	1.08	2.58	41.5	170	
<i>Итого за полдник</i>		<b>250</b>	<b>6.4</b>	<b>7.53</b>	<b>50.43</b>	<b>269</b>	
<b>ужин</b>	Запеканка из творога с морковью	200	10.16	9.48	22.13	245.4	244
	Повидло	30	0.01	-	0.2	0.6	-
	Какао напиток с молоком	200	4.6	6.3	24.5	163	416
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
<i>Итого за ужин</i>		<b>450</b>	<b>16.31</b>	<b>16.38</b>	<b>56.79</b>	<b>461</b>	
<i>Итого за</i>		<b>1895</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1788</b>	

<b>день:</b>							
--------------	--	--	--	--	--	--	--

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Каша «Дружба» на молоке со сливочным маслом	185	5.96	5.3	24.39	165	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12.77</b>	<b>15.3</b>	<b>68.27</b>	<b>455</b>	
<b>обед</b>	Огурец соленый (порционно)	50	-	-	1.0	6.5	-
	Суп картофельный с горохом, с мясом говядины со сметаной	180	3.65	5.95	13.74	120.5	87
	Жаркое по домашнему с мясом	200	10.33	12.79	27.99	278	292
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18.72</b>	<b>19.96</b>	<b>94.79</b>	<b>649</b>	
	Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-
	Пирожок печенный с яйцом и луком	60	3.46	5.34	26.44	167	437
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.32</b>	<b>9.76</b>	<b>40.05</b>	<b>275</b>	
<b>ужин</b>	Суфле рыбное	80	7.19	7.72	5.76	129	284
	Овощи отварные со сливочным маслом	140	1.75	3.79	21.55	117	338
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14.19</b>	<b>14.98</b>	<b>57.89</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1807</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	180	4.99	3.36	21.31	140	195
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>13.53</b>	<b>15.65</b>	<b>68.47</b>	<b>470</b>	
<b>обед</b>	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	-
	Рассольник со сметаной	180	1.67	6.7	11.41	125	79
	Ласточкино гнездо	70	8.42	7.84	6.5	121	312
	Свекла тушенная в сметанном соусе	130	2.61	4.97	13.52	100	358
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>18.95</b>	<b>20.73</b>	<b>88.24</b>	<b>613</b>	
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Булочка Венская	60	6.0	8.59	15.9	145	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>7.0</b>	<b>8.59</b>	<b>41.1</b>	<b>285</b>	
ужин	Картофельная запеканка с печенью	180	8.45	7.64	32.37	197	308
	Соус томатный	30	0.09	2.26	0.24	22	366
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Печенье	20	1.5	1.96	14.88	83	
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14.52</b>	<b>15.03</b>	<b>63.19</b>	<b>442</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1895</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1810</b>	

## Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша кукурузная на молоке со сливочным маслом	185	5.9	5.2	19.87	162	185
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12.71</b>	<b>15.2</b>	<b>63.75</b>	<b>452</b>	
	Свекла отварная (порционно)	50	0.74		1.08	23	
	Щи с картофелем с мясом курицы со сметаной	180	2.17	3.74	13.68	95	73
	Плов с мясом курицы	200	12.29	17.0	31.95	227	321
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.62</b>	<b>22.01</b>	<b>94.32</b>	<b>641</b>	
	Молоко кипячёное	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка дорожная	60	3.07	4.49	31.29	175	453
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.39</b>	<b>9.44</b>	<b>40.22</b>	<b>274</b>	
<b>ужин</b>	Зразы рыбные с яйцом	80	7.28	5.12	12.2	121	281
	Картофель тушенный	150	1.52	5.06	24.91	164	144
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>13.28</b>	<b>13.35</b>	<b>62.71</b>	<b>440</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1807</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Творожно манный пудинг	145	11.09	3.0	16.21	101	245
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>20.21</b>	<b>16.64</b>	<b>68.27</b>	<b>462</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом курицы	180	1.95	6.05	16.55	95	88
	Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339
	Суфле из печени	70	8.15	4.67	5.14	87	327
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>	<b>Итогозаобед</b>	<b>680</b>	<b>18.19</b>	<b>21.26</b>	<b>93.46</b>	<b>617</b>	
	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Вафли	50	2.65	7.98	18.42	143	-
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3.65</b>	<b>7.98</b>	<b>43.62</b>	<b>283</b>	
<b>ужин</b>	Морковь, тушенная с луком со сливочным маслом	180	1.7	6.05	34.67	199	349
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>11.95</b>	<b>14.12</b>	<b>55.65</b>	<b>428</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1790</b>	

## Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 1</b>							
<b>завтрак</b>	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150	4.67	4.36	27.25	171	219
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	40	411
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12.55</b>	<b>14.48</b>	<b>65.32</b>	<b>441</b>	
<b>обед</b>							
	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	-
	Суп картофельный с гречневой крупой с мясом курицы со сметаной	180	1.81	6.75	11.8	87	86
	Бигус с мясом	200	13.13	13.53	13.8	259	-
	Компот из изюма	180	1.26	0.02	25.55	108	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>21.19</b>	<b>21.5</b>	<b>82.41</b>	<b>613</b>	
<b>полдник</b>	Сок	200	1.0	-	25.2	140	418
	Печенье	50	3.64	8.78	21.35	137	
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.64</b>	<b>8.78</b>	<b>46.55</b>	<b>277</b>	
<b>ужин</b>	Котлета рыбная	80	7.47	5.50	6.93	118	267
	Каша перловая со сливочным маслом	140	1.54	3.84	27.13	123	366
	Кофейный напиток с молоком	200	4.3	5.0	17.72	149	414
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>	<b>Итогозаужин</b>	<b>450</b>	<b>15.62</b>	<b>15.24</b>	<b>66.72</b>	<b>469</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1885</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 2</b>							
<b>завтрак</b>	Пудинг из творога с рисом	150	6.6	8.66	16.89	126	250
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>15.72</b>	<b>22.3</b>	<b>68.95</b>	<b>487</b>	
<b>обед</b>	Огурец соленый (порционно)	50	-	-	1.0	6.5	-
	Суп свекольный со сметаной	180	2.25	6.46	11.53	106, 5	64
	Горошица со сливочным маслом	130	4.82	3.6	17.15	130	331
	Шницель из мяса курицы	70	7.14	7.45	7.06	132	299
	Кисель из сока	180	0.52	0.06	27.19	111	400
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>	<b>Итогозаобед</b>	<b>680</b>	<b>19.07</b>	<b>18.77</b>	<b>90.99</b>	<b>628</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипячёное	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Булочка «Ванильная»	60	1.89	3.33	27.47	159	451
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>7.21</b>	<b>8.28</b>	<b>36.4</b>	<b>258</b>	
<b>ужин</b>	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Овощное рагу	180	1.75	2.58	33.78	191	362(3)
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>12</b>	<b>10.65</b>	<b>64.66</b>	<b>435</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1885</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1808</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 3</b>							
<b>завтрак</b>	Каша ячневая на молоке со сливочным маслом	185	5.91	4.57	22.03	173	182
	Кофейный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12.72</b>	<b>14.57</b>	<b>65.91</b>	<b>463</b>	
<b>обед</b>	Свекла отварная (порционно)	50	0.74	-	1.08	23	-
	Суп картофельный с рисовой крупой и сметаной	180	1.64	5.28	12.4	84	86
	Картофельное пюре	130	2.65	5.07	15.86	119	339
	Печень по-строгановски	70	9.68	9.03	6.6	154	294
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.45</b>	<b>20.6</b>	<b>88</b>	<b>624</b>	
<b>полдник</b>	Ряженка	190	4.86	4.42	13.61	108	-
	Расстегай с повидлом	60	3.45	4.84	26.21	174	437
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>8.31</b>	<b>9.26</b>	<b>39.82</b>	<b>282</b>	
<b>ужин</b>	Рыба запечённая в молочном соусе	80	6.6	6.41	12.04	123	265
	Овощи припущеные со сливочным маслом	140	1.67	5.69	24.65	119	349
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>13.52</b>	<b>15.57</b>	<b>67.27</b>	<b>424</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1793</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 4</b>							
<b>завтрак</b>	Каша геркулесовая на молоке со сливочным маслом	180	3.49	4.73	22.52	142	182
	Какао напиток с молоком	180	3.1	5.3	22.8	148	416
	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	30 5/10	5.04	6.59	14.56	138	1/3
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>12.03</b>	<b>17.02</b>	<b>69.68</b>	<b>472</b>	
<b>обед</b>	Икра кабачковая	50	0.7	4.25	3.85	72	-
	Суп картофельный с мясом говядины фасолью со сметаной	180	2.63	4.73	14.98	81	87
	Тефтели мясные с рисом	70	9.61	6.81	15.61	103	295
	Капуста тушеная	130	2.45	4.21	12.27	98	354
	Кисель из варенья	180	0.08	0.07	20.55	154	401
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.81</b>	<b>21.27</b>	<b>94.32</b>	<b>650</b>	
<b>полдник</b>	Молоко кипячёное	190	5.32	4.95	8.93	99	419
	Пирожок печёный из дрожжевого теста с печенью	60	2.76	3.99	31.32	172	437
<b>Итого за полдник</b>	<b>Итогозаполдник</b>	<b>250</b>	<b>8.08</b>	<b>8.94</b>	<b>40.25</b>	<b>271</b>	
<b>ужин</b>	Сырники из творога с морковью	200	9.02	8.25	36.15	242	252
	Соус молочный сладкий	30	0.58	1.35	4.9	31	369
	Чай с молоком	200	2.94	2.57	5.74	88	414
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	1
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14.08</b>	<b>12.77</b>	<b>56.75</b>	<b>413</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1885</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1806</b>	

Возрастная категория 3-7лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Неделя 2</b>							
<b>День 5</b>							
<b>завтрак</b>	Каша манная на молоке со сливочным маслом	185	6.4	6.04	23.08	173	199
	Кофеинный напиток с молоком	180	3.99	4.5	16.1	122	414
	Бутерброд со сливочным маслом	30/5	2.42	5.1	17.98	124	1
	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>13.21</b>	<b>16.04</b>	<b>66.96</b>	<b>463</b>	
<b>обед</b>	Морковь отварная (порционно)	50	0.65	-	4.2	17	
	Борщ с картофелем со сметаной	180	1.33	6.48	6.42	97	63
	Гуляш мясной	70	8.03	7.27	2.04	115	293
	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	130	4.78	3.56	26.12	143	219
	Компот из сухофруктов	180	0.4	0.02	25.0	102	394
	Хлеб пшеничный	20	1.54	0.6	9.96	52	-
	Хлеб ржаной	50	2.8	0.6	17.1	90	-
<b>Итого за обед</b>		<b>680</b>	<b>19.53</b>	<b>18.53</b>	<b>90.84</b>	<b>616</b>	
<b>полдник</b>	Сок	200	1.0	-	25.2	140	-
	Сдоба обыкновенная	50	3.88	4.46	12.94	122	449
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4.88</b>	<b>4.46</b>	<b>38.14</b>	<b>262</b>	
<b>ужин</b>	Оладьи картофельные с сыром	150	5.35	11.2	31.22	170	162
	Соус молочный	30	0.78	1.7	2.96	39	
	Яйцо вареное	1шт/40	5.0	4.6	0.3	62	227
	Чай с молоком с сахаром	200	2.94	2.57	15.64	103	413
	Хлеб пшеничный	30	2.31	0.9	14.94	79	-
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>16.38</b>	<b>20.97</b>	<b>65.06</b>	<b>453</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1880</b>	<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1794</b>	

<i>Среднее значение за 5 дней (1-я неделя)</i>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<i>Среднее значение за 5 дней (2-я неделя)</i>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	
<i>Среднее значение за 10 дней</i>		<b>54</b>	<b>60</b>	<b>261</b>	<b>1800</b>	