



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад № 1»

Н.В. Богонос

Приказ № 87-00 от 26.05.2026г.

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗАЦИОННОЕ) меню приготавливаемых блюд
для возрастной группы детей 3-7 лет
на ЛЕТНЕ -ОСЕННИЙ ПЕРИОД 2026г
детский сад 10,5 часов пребывания**

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Дошкольный возраст (от 3 до 7 лет)

Сезон: Лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Плов вегетарианский с сухофруктами	170	4,92	5,84	17,10	141,34	240
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		400	11,31	13,22	42,19	333,98	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138	210
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	53/54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,00	132	241
ИТОГО ЗА ОБЕД		734	21,06	23,61	117,21	761,07	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с соусом сметанным	130	17,54	12,05	17,75	247	237
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	23,02	16,93	26,82	349	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1624	56,13	53,91	209,8	1543,05	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	11,36	12,03	46,54	341,98	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Жаркое по-домашнему	180	20,32	20,46	20,96	349,2	174
	Овощи по сезону	50	0,55	0,10	1,90	11	53/54
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	71	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114	236
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	31,26	27,84	90,35	738,06	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Капуста тушеная	60	1,51	2,49	4,89	48,97	336
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Кондитерское изделие	35	0,44	0,06	25,82	107,86	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		420	11,86	13,19	57,29	384,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1620	54,88	53,46	203,98	1511,58	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	9,74	6,80	37,50	246,46	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,23	10,2	62,07	385,76	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Борщ летний	200	1,76	4,02	10,42	92	64
	Оладьи из печени	80	13,58	16,40	5,55	238,5	191
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,61	36,00	216	137
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Кисель из ягод свежих	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		715	26,15	32,05	88,42	766,8	
ПОЛДНИК	Ватрушки с творогом	80	10,13	6,26	33,40	231	458
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,61	11,14	42,47	333	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1570	54,73	53,54	216,54	1584,56	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,2	12,45	53,8	359,16	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1,5	0,5	21	96	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,42	3,96	6,32	70	66
	Плов из отварной говядины	180	21,14	21,97	31,34	406,8	169
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	53/54
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	71	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,00	132	241
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	27,81	26,66	94,24	732,8	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63	143
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,8	56
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43	
	Кондитерское изделие	35	0,44	0,06	25,82	107,86	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		340	8,89	9,29	53,18	333,66	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1540	48,4	48,9	222,22	1521,62	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,10	131,8	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Сыр (порциями)	15	3,90	3,98	0,52	53,34	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	14,66	14,81	45,56	375,44	
ЗАВТРАК 2	Кондитерское изделие	35	0,44	0,06	25,82	107,86	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		215	5,92	4,94	34,89	209,86	
ОБЕД	Щи зеленые	200	2,18	5,30	7,16	90	67
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	255
	Картофель отварной с маслом	155	3,05	4,17	2,13	146	125
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	58
	Хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	12,07	46,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Кисель из сока плодового или ягодного	180	0,27	0,00	35,46	144	249
ИТОГО ЗА ОБЕД		725	21,52	13,9	88,23	696,6	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная (плюшка)	80	7,14	7,56	45,11	277,6	466
	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	393
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	7,6	7,98	64,9	364,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1730	49,7	41,63	233,58	1646,5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	200	11,17	10,28	31,78	264	206
	Икра кабачковая (промышленного производства)	50	1,14	5,34	4,62	70,8	150
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		465	14,8	19,02	60,97	474,1	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	200	8,36	8,12	15,56	169	81
	Гренки из пшеничного хлеба	24	2,99	0,38	18,26	80,74	115
	Шницель рыбный натуральный	80	3,45	9,82	19,19	179,33	258
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138	210
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	53/54
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	32,00	132	241
ИТОГО ЗА ОБЕД		734	21,06	23,58	117,21	761,07	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками с молоком сгущенным	130	59,51	10,67	0,61	209	240
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	64,99	15,55	9,68	311	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1689	101,59	58,3	211,44	1645,17	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	200	5,48	5,04	16,10	131,8	92
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,76	10,83	45,04	322,1	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,90	0,20	23,10	98	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,9	0,2	23,1	98	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	82	62
	Бефстроганов из отварной говядины	80	12,73	11,91	3,01	169,6	170
	Каша вязкая	150	4,74	3,99	21,16	139,81	168
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	53/54
	Хлеб пшеничный	30	2,38	0,30	14,48	71	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114	236
ИТОГО ЗА ОБЕД		735	23,66	20,65	85,37	629,71	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	8,19	10,32	8,24	144,41	215
	Овощи консервированные отварные	50	1,14	5,34	4,62	70,8	157
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Кондитерское изделие	35	0,44	0,06	25,82	107,86	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		410	11,48	16,04	57,02	406,37	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1660	46,8	47,72	210,53	1456,18	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	6,08	6,24	17,60	151,68	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	12,18	12,81	48	357,98	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,16	2,28	13,96	94	79
	Мясо тушеное с овощами в соусе	180	17,76	13,54	12,28	242,1	274
	Свекла отварная	60	0,80	0,10	4,30	21	
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	32,00	132	241
ИТОГО ЗА ОБЕД		695	25,34	16,58	84,63	599,85	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	80	10,50	4,85	40,70	245	483
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	15,98	9,73	49,77	347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1470	53,9	39,52	192,2	1351,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,10	5,88	23,40	152,86	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	9,2	11,6	52,29	341,16	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,74	0,15	23,58	99	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,74	0,15	23,58	99	
ОБЕД	Свекольник	200	5,58	8,38	12,02	146,24	98
	Яйца вареные	20	2,55	2,30	0,15	31,5	143
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Капуста тушеная	150	3,78	6,23	12,23	122,43	336
	Овощи по сезону	50	0,56	0,05	1,75	10	53/54
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Кисель из ягод свежих	180	0,07	0,07	9,74	38,75	479
ИТОГО ЗА ОБЕД		730	28,61	26,82	68,87	633,97	
ПОЛДНИК	Запеканка из печени с рисом	180	22,47	9,14	24,73	271	294
	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,8	56
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,30	8,35	43,3	
	Кондитерское изделие	35	0,44	0,06	25,82	107,86	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		480	26,26	13,83	77,61	541,96	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1805	64,81	52,4	222,35	1616,09	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой	200	4,92	5,84	17,10	141,34	94
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	71	
	Масло (порциями)	5	0,06	3,08	0,09	28,3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
ТОГО ЗА ЗАВТРАК		415	10,2	11,63	46,04	331,64	
ЗАВТРАК 2	Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	231
ТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	6,20	6,52	16,78	149,56	80
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,64	3,76	7,67	107	255
	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,43	138	210
	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111	58
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,6	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,05	32,00	132	241
ТОГО ЗА ОБЕД		740	25,54	15,75	110,28	736,16	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные с повидлом	80	4,61	1,87	44,45	212,8	454
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	400
ТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	10,09	6,75	53,52	314,8	
ТОГО ЗА ДЕНЬ:		1515	46,23	34,53	219,64	1429,6	
ТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		16223	577,17	483,91	2142,28	15306,18	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			57,72	48,39	214,23	1530,62	