

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №50»
от «15» декабря 2025г. №111

Основное организованное меню
для детей дошкольного возраста 3-7 лет
МБДОУ «Детский сад №50»

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая на молоке	180	5,95	5,52	36,69	221,13	1,56	78/25
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2/25
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 /25
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /25
Завтрак2								
Обед								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	5,18	5,2	17,7	140,04	38,89	6/25
	Гуляш мясной	70	10,06	15,24	4,38	195,08	2,8	16/25
	Гарнир гречневый	130	5,06	3,5	22,88	143,03	0	8/25
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38/25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /25
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /25
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /25
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/25
Ужин								
	Котлета рыбная	70	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61/25
	Капуста тушенная	160	1,89	7,56	5,71	99,67	42	65 /25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /25
	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,55	0,17	25,78	109,32	0,72	9 /25(а)
Итого за 1 день.		1800	63,7	59,133	240,85	1777,33	102,35	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Сырники из творога с повидлом	160	23,68	16,64	51,77	326,85	0,62	82/25
	Батон с маслом	35	2,68	4,28	15,16	110,15	0	18/25
	Какао на молоке	200	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	180	4,84	4,78	19,12	139,31	14,32	76/25
	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	200	13,02	16,44	23,43	294,18	28,06	77 / 25
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	9 /25(6)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	12 /25
Полдник								
	Пирожок с начинкой из капусты	50	5,63	8,18	33,12	229,3	13,76	44/25
	Кисель	200	0,01	0	63,84	75,39	0	46/25
Ужин								
	Вермишель молочная	190	5,28	5,18	27,24	174,35	1,37	7 /25
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	36/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/25
Итого за 2 день.		1695	68,97	63,843	307,81	1781,52	60,72	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	180	5	6,32	26,97	185,57	1,3	26/25
	Кофейный напиток на молоке	180	5,22	4,5	18,68	137,32	2,34	27 /25
	Батон с повидлом	30	2,2	0,55	35,08	73,25	0	19 /25
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый с мясом	180	8,44	5,67	16,88	152,53	11,5	28 /25
	Зразы мясные с яйцом	70	16,19	15,74	3,07	218,57	0,8	53/25
	Гарнир перловый	130	3,21	2,56	22,98	127,48	0	30/25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /25
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /25
	Кисель + витамин С	180	0,005	0	46,9	57,98	0	46/25
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/25
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/25
Ужин								
	Котлета рыбная	80	10,75	2,34	6,25	89,42	1,43	61/25
	Макароны отварные с маслом	140	5,41	2,77	33,52	168,06	0	37/25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/25
Итого за 3 день.		1800	79,675	53,203	306,57	1817,76	28,88	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	160	25,37	17,48	19,32	341,36	0,75	34 /25
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	15 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	180	4,04	4,11	14,08	110,06	16,71	87/25
	Курица отварная порционно	70	12,74	12,88	0	166,6	1,26	36 /25
	Рис отварной с маслом.	130	2,82	2,58	29,64	153,03	0	87 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11/25
	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	38 /25
Полдник								
	Пирожок из мяса	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86/25
	Молоко	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	3 /25
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85/25
	Морковь отварная порционно	150	1,95	0,15	10,35	52,5	7,5	5/25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	24 /25
Итого за 4 день.		1712	89,95	65,916	221,38	1855,34	60,08	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша ячневая на молоке	180	7,67	9,16	29,4	231,93	2,34	41/25
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2/25
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,5	14,84	94,12	1,3	24/25
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	180	3,08	3,66	17,49	115,88	15,93	42/25
	Бигус из свежей капусты с курицей.	200	15,46	18,22	8,11	259,68	61,71	78 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11/25
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	9 /25(6)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /25
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /25
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Кисель + витамин С	180	0,005	0	46,9	57,98	0	20/25
Итого за 5 день.		1810	62,385	63,53	268,78	1777,32	95,88	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша "Геркулес " на молоке с маслом	180	6,63	7,98	28,4	212,6	1,3	79/25
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	17,33	125,24	1,95	17 /25
	Батон с повидлом	40	2,64	0,66	60,09	95,1	0	19 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	4,16	8,81	15,42	158,2	16,14	48/25
	Плов мясной	180	13,75	12,86	32,91	302,93	4,9	9/25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /25
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	12 /25
	Кисель + витамин С	180	0,13	0,04	26,54	104,44	1,48	46/25(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /25
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /25
Ужин								
	Биточки рыбные	80	11,2	3,22	8,47	108,13	1,5	61 /25
	Капуста тушенная	150	2,8	8,34	8,07	120,28	64,5	65 /25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11/25
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	24 /25
Итого за 6 день.		1680	60,4	56,553	280,55	1717,4	94,38	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	20,19	12,77	22,94	291,56	0,64	52/25
	Батон с маслом	40	2,72	7,91	15,22	143,2	0	19/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24/25
Завтрак2								
Обед								
	Щи с мясом, со сметаной	180	6,19	8,98	12,46	156,42	34,94	66/25
	Котлета	70	13,88	13,29	5,49	196,95	0,7	59/25
	Свекла тушенная с маслом	130	1,97	5,3	11,48	101,4	13	100 /25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /25
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /25
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38 /25
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/25
	Кисель + витамин С	200	0,01	0	48,46	64,24	0	46 /25
Ужин								
	Овощное рагу	220	3,7	7,54	19,41	161,72	47	55/25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11/25
	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,55	0,17	25,78	109,32	0,72	9 /25(а)
Итого за 7 день.		1710	62,66	62,213	254,12	1713,89	100,91	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшенная на молоке	180	7,83	7,64	31,19	226	1,95	56/25
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2 /25
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 /25
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп овощной со сметаной с мясом	180	6,93	6,56	9,99	127,25	9,92	57 /25
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85/25
	Гарнир гречневый	120	4,45	4,78	20,05	140,85	0	8 /25
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /25
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /25
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	9 /25(6)
Полдник								
	Пирожок из мяса	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86/25
	Молоко	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	3 /25
Ужин								
	Запеканка рыбная	90	15,31	3,81	6,28	121,01	0,61	88/25
	Пюре картофельное	130	3,01	3,88	20,57	129,64	24,26	62 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	15 /25
Итого за 8 день.		1795	85,31	62,253	241,46	1879,82	79,24	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	160	25,37	17,48	19,32	341,36	0,75	34 /25
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19 /25
	Кофейный напиток на молоке	190	4,35	3,75	17,24	121,12	1,95	27 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	3,18	5,4	17,01	128,48	11,2	44 /25
	Бигус из свежей капусты с курицей.	200	15,46	18,22	8,11	259,68	61,71	78 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	12/25
	Кисель + витамин С	190	0,01	0	82,95	88,81	0	46 /25
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,53	3,37	69,9	202,78	0,22	31\25
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/25
Ужин								
	Омлет натуральный	180	16,62	17,64	4,26	241,1	0,46	29 /25
	Морковь отварная порционно	40	0,52	0,04	2,76	14	2	5 /25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	13/25
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	15 /25
Итого за 9 день.		1712	90,01	77,363	291,72	1868,95	79,5	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,08	4,94	27,9	176,2	0	1/25
	Какао на молоке	200	5,58	4,72	18,77	141,44	2,34	17 /25
	Батон с повидлом	35	2,2	0,55	57,58	82,25	0	19 /25
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /25
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на курином бульоне	180	3,91	4,56	19,63	135,72	16,52	76/25
	Жаркое по домашнему с курицей	200	12,13	12,69	24,02	258,98	30,3	63/25
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /25
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /25
	Кисель + витамин С	180	0,13	0,04	26,54	104,44	1,48	46/25(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /25
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /25
Ужин								
	Горячий винегрет	180	2,96	8,32	16,64	154,3	34,6	55 /25
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 \25
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10 /25
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
Итого за 10 день.		1825	55,4	53,763	292,49	1719,77	97,85	29/25