

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370E3515A38EA2F67AB916568D6EEBF9
Владелец: Чулковская Лилия Геннадьевна
Действителен: с 17.12.2025 до 12.03.2027

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №50»
от 18.09.26г № 83

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	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая на молоке	180	5,95	5,52	36,69	221,13	1,56	78/26
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 \26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	3 (3)/26
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	180	5,18	5,2	17,7	140,04	38,89	6/26
	Гуляш мясной	70	10,06	15,24	4,38	195,08	2,8	16/26
	Гарнир гречневый	130	5,06	3,5	22,88	143,03	0	8/26
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38/26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /26
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /26
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/26
Ужин								
	Котлета рыбная	70	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	62/26
	Капуста тушеная	130	2,25	7,58	6,65	105,27	51	65 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,55	0,17	25,78	109,32	0,72	10/26
Итого за 1 день.		1820	64,51	59,283	242,08	1788,23	113,85	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Сырники из творога с повидлом	160	23,68	16,64	51,77	326,85	0,62	82/26
	Батон с маслом	35	2,68	4,28	15,16	110,15	0	18/26
	Какао на молоке	200	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 /26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,5	0,5	3,5	48,5	0	2 (3)/26
	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	180	4,84	4,78	19,12	139,31	14,32	76/26
	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	200	13,02	16,44	23,43	294,18	28,06	77 / 26
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	12/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
Полдник								
	<i>Пирожок с начинкой из капусты</i>	50	5,63	8,18	33,12	229,3	13,76	44/26
	<i>Чай с витамином С</i>	200	0,01	0	48,46	64,24	0	46/26
Ужин								
	Вермишель молочная	190	5,28	5,18	27,24	174,35	1,37	7 /26
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	30/26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
Итого за 2 день.		1845	69,87	64,743	305,73	1865,87	70,72	

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	26/26
	Кофейный напиток на молоке	190	4,35	3,75	17,24	121,12	1,95	27 /26
	Батон с повидлом	30	2,2	0,55	35,08	73,25	0	19 /26
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	0,1	4,1	20,5	5	4 (3)/26
	Суп гороховый с мясом	180	8,44	5,67	16,88	152,53	11,5	28 /26
	Зразы мясные с яйцом	70	16,19	15,74	3,07	218,57	0,8	53/26
	Гарнир перловый	130	3,21	2,56	22,98	127,48	0	30/26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /26
	Сок	180	1	0,2	20,2	92	4	38 /26
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/26
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/26
Ужин								
	Котлета рыбная	80	10,75	2,34	6,25	89,42	1,43	61/26
	Макароны отварные с маслом	120	4,34	2,64	26,83	137,98	0	37/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
Итого за 3 день.		1840	79,13	52,743	271,1	1807,7	37,49	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

Л.Г.Чулковская

подпись

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 /26
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19 /26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий (соленый) кусочком	50	0,4	0,05	1,25	7	5	8 (3)/26
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	180	3,12	3,93	8,21	81,14	9,51	87/26
	Курица отварная порционно	70	12,74	12,88	0	166,6	1,26	36 /26
	Рис отварной с маслом.	130	2,82	2,58	29,64	153,03	0	87 /26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	16/26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	12/26
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,27	3,14	54,97	188,53	0,1	31\26
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /26
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	16,36	6,33	10,58	165,51	25,84	85/26
	Макароны отварные с маслом	120	4,34	2,64	26,83	137,98	0	37/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
Итого за 4 день.		1832	85,12	59,646	255,33	1821,73	55,71	

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	41/26
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2/26
	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,5	14,84	94,12	1,3	24/26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом	50	0,75	3,05	4,4	47,97	5	5 (3)/26
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	180	3,08	3,66	17,49	115,88	15,93	42/26
	Бигус из свежей капусты с курицей.	200	15,46	18,22	8,11	259,68	61,71	78 /26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	16 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38/26
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /26
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /26
Ужин								
	Вермишель молочная	180	5	4,9	25,81	165,17	1,3	7 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Кисель + витамин С	180	0,005	0	46,9	57,98	0	28/26
Итого за 5 день.		1850	62,595	66,61	261,22	1778,73	103,85	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша "Геркулес " на молоке с маслом	180	6,63	7,98	28,4	212,6	1,3	79/26
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	17,33	125,24	1,95	17 /26
	Батон с повидлом	40	2,64	0,66	60,09	95,1	0	19 /26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из репчатого лука	50	0,7	0,1	4,1	20,5	5	4 (3)/26
	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	180	4,16	8,81	15,42	158,2	16,14	48/26
	Плов мясной	180	13,75	12,86	32,91	302,93	4,9	9/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Кисель + витамин С	180	0,13	0,04	26,54	104,44	1,48	47/26
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /26
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /26
Ужин								
	Биточки рыбные	80	11,2	3,22	8,47	108,13	1,5	61 /26
	Капуста тушенная	120	1,89	7,56	5,71	99,67	42	65 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	25 /26
Итого за 6 день.		1800	60,59	56,273	292,09	1764,29	86,88	

УТВЕРЖДАЮ
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	160	20,19	12,77	22,94	291,56	0,64	52/26
	Батон с маслом	40	2,72	7,91	15,22	143,2	0	19/26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24/26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий (соленый) кусочком	50	0,4	0,05	1,25	7	5	8 (3)/26
	Щи с мясом, со сметаной	180	6,19	8,98	12,46	156,42	34,94	66/26
	Котлета	70	13,88	13,29	5,49	196,95	0,7	59/26
	Свекла тушенная с маслом	130	1,97	5,3	11,48	101,4	13	100 /26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /26
	Сок	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	38/26
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/26
	Кисель + витамин С	200	0,01	0	48,46	64,24	0	46 /25
Ужин								
	Овощное рагу	200	3,57	7,53	18,72	158,22	46,5	55/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	200	0,55	0,17	25,78	109,32	0,72	10/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
Итого за 7 день.		1840	63,33	62,653	264,48	1764,39	115,41	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшенная на молоке	180	7,83	7,64	31,19	226	1,95	56/26
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2/26
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 /26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из горошка зеленого консервированного.	50	1,55	0,1	3,25	20	5	7 (3)/26
	Суп овощной со сметаной с мясом	180	6,93	6,56	9,99	127,25	9,92	57 /26
	Печёночные оладьи	80	16,36	6,33	10,58	165,51	25,84	85/26
	Гарнир гречневый	120	4,45	4,78	20,05	140,85	0	8 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /26
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,48	0,15	22,06	93,66	0,63	12/26
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	9,06	6,32	27,72	205,28	0,32	80/26
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /26
Ужин								
	Запеканка рыбная	80	14,85	3,58	4,42	109,64	0,5	88/26
	Пюре картофельное	120	3,01	3,88	20,57	129,64	24,26	62 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
Итого за 8 день.		1825	84,27	56,443	230,37	1780,76	83,05	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	160	25,37	17,48	19,32	341,36	0,75	34 /26
	Батон с маслом	32	2,42	4,22	13,65	102,44	0	19/26
	Кофейный напиток на молоке	190	4,35	3,75	17,24	121,12	1,95	27 /26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная дольками	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	3 (3)/26
	Суп с вермишелью на курином бульоне	180	3,18	5,4	17,01	128,48	11,2	44 /26
	Бигус из свежей капусты с курицей.	200	15,46	18,22	8,11	259,68	61,71	78 /26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	16 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Сок	190	0,95	0,19	19,19	87,4	3,8	38 /26
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,27	3,14	54,97	188,53	0,1	31\26
	Кисломолочный продукт	200	10	6,4	7	136	1,2	77/26
Ужин								
	Омлет натуральный	200	12,94	13,13	4,03	185	0,46	29 /26
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	16 /26
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	29/26
Итого за 9 день.		1842	87,54	73,223	222,29	1843,7	93,68	

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	1/26
	Какао на молоке	200	5,58	4,72	18,77	141,44	2,34	17 /26
	Батон с повидлом	35	2,2	0,55	57,58	82,25	0	19 /26
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4 /26
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	50	0,5	0,5	3,5	48,5	0	2 (3)/26
	Суп московский со сметаной на курином бульоне	180	3,91	4,56	19,63	135,72	16,52	76/26
	Жаркое по домашнему с курицей	200	12,14	13,41	24,03	265,59	30,3	63/26
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12 /26
	Кисель + витамин С	180	0,13	0,04	26,54	104,44	1,48	47/26
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 /26
	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	108	2,6	3 /26
Ужин								
	Горячий винегрет	180	2,96	10,31	16,64	172,28	34,6	55 /26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24 \26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	12/26
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
Итого за 10 день.		1875	55,61	57,093	291,26	1774,56	97,85	29/26

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	712,5649999999999	608,71	2635,95	17989,96	858,49	
Среднее значение за период	71,26	60,87	263,6	1799	85,85	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,1	29,03	55,87			