

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №267»  
от «15» 03 2024 № 60



**Основное (организованное) меню**

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,49	4,86	69,03	343,8	3/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		415	7,7	12,4	92,3	513,7	
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,99	9,42	28,3	171,22	204
	Котлеты из мяса говядины	70	12,89	11,09	10,99	250,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	166	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		701	30,1	24,2	80,3	732,5	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Рагу овощное	215	4,63	6,27	26,82	155,79	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	11,3	11,4	48,1	314,5	
Итого за день		1846	59,7	62,4	262,3	1834,6	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	5,4	4,77	27,63	175,5	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	14,0	12,9	59,4	412,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	180	9,53	5,9	15,53	179,7	5/2
	Плов с мясом говядины	200	12,6	23,1	55,5	327	91
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель витаминизированный с вит.С	180	0,08	0	22,26	89,4	б/н
Итого за обед		685	27,4	30,1	105,2	746,8	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	12,1	8,8	41,1	298,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	12	12,6	40,2	265,3	341
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		475	14,6	15,8	64,7	402,9	
Итого за день		2040	68,2	67,6	270,4	1859,7	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	180	6,21	7,73	27,71	201	14
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	11,5	17,9	56,5	429,9	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	180	4,95	1,55	15,21	222,82	43
	Свекла тушеная в сметанном соусе	150	3,14	9,18	64,37	153	134
	Тефтели из мяса говядины	90	6,14	7,05	10,76	119,25	287
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	166	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		711	19,9	18,9	111,7	686,1	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,85	9,15	41,16	266	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,4	13,9	49,1	362,3	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	255	30,28	21,52	48,66	510	235
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	31,9	22,1	69,6	605,7	
Итого за день		1856	73,6	72,8	286,9	2083,9	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	180	5,85	5,4	28,08	205,4	11/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	14,4	13,5	59,8	441,9	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	180	1,8	2,02	36,94	74,34	80
	Картофельное пюре	150	3,11	4,2	20,6	135	3/3
	Котлеты рыбные	70	6,83	3,81	24,8	99,75	29
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из с/фр с вит.С	180	0,45	0	16,47	64,8	6/10
Итого за обед		755	18,5	13,8	114,2	566,5	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	7,4	6,2	44,6	332,7	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	17,7	31,7	21,4	369,4	215
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		425	19,3	32,3	42,4	465,1	
Итого за день		2060	59,6	65,7	261,0	1806,2	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	180	5,49	4,86	38,03	223,8	8/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	10,8	15,1	66,8	452,7	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	179,44	76
	Капуста тушеная	150	2,61	9,64	63,1	153	132
	Котлеты из мяса птицы	70	13,53	3,36	8,77	119,75	107
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	166	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		691	23,4	17,8	105,2	643,2	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,5	14,5	42,6	279,7	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	24,95	10	22,9	301,1	294
	Соус сметанный	55	0,71	2,5	2,94	37,05	354
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	27,3	13,1	46,8	433,9	
Итого за день		1836	71,9	60,5	261,4	1809,4	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,14	12,38	33,22	165,44	204
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за завтрак		407	10,7	17,0	57,9	325,2	
Обед	Суп рыбный из консервы	180	7,33	11,87	50,79	268,91	42
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	200	25,02	4,06	29,96	348,9	276
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	166	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		671	38,1	17,1	102,1	808,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	6,18	4,55	37,8	219,33	8/12
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за полдник		270	6,2	4,6	48,3	261,4	
Ужин	Икра кабачковая	200	3,52	16,47	34,05	254,4	4
	Яйцо отварное	60	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		485	10,2	21,6	55,3	413,1	
Итого за день		1833	65,2	60,2	263,7	1808,5	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	180	15,5	27,75	3,15	323,3	215
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		427	24,1	35,9	34,9	559,8	
Обед	Борщ с мясом птицы со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Перловый гарнир	130	3,98	5,84	87,27	61,25	248
	Печень, тушенная в сметане	90	14,16	5,71	6,4	173,86	103
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Кисель витаминизированный с вит.С	180	0,08	0	22,26	89,4	б/н
Итого за обед		705	24,6	16,2	135,7	542,7	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	243	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		453	7,4	6,2	44,6	332,7	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	255	30,28	21,52	48,66	510	235
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		480	31,9	22,1	69,6	605,7	
Итого за день		2065	88,0	80,3	284,8	2041,0	



Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	180	5,85	7,4	78,68	215,4	15/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	11,1	17,6	107,4	444,3	
Обед	Суп фасолевый с мясом птицы	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Бигус с мясом птицы	200	18	14,4	23,2	432	329
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	166	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		671	29,8	17,4	61,4	723,7	
Полдник	Булочка школьная	70	5,05	9,63	33,52	177,7	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
Итого за полдник		250	10,6	14,4	41,5	274,0	
Ужин	Картофельное пюре	180	2,79	3,78	22,5	144	3/3
	Тефтели из мяса говядины	90	6,14	7,05	10,76	119,25	287
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		495	10,5	11,4	54,2	359,0	
Итого за день		1831	62,0	60,8	264,6	1800,9	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	195	31,57	21,69	30,87	444,6	237
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		442	40,2	29,8	62,6	681,1	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Гороховое пюре	130	4,07	1,13	59,29	137,49	77
	Котлеты из мяса птицы	70	13,53	3,36	8,77	119,75	107
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Компот из свежих фруктов	180	0,16	0,16	23,88	97,6	54
Итого за обед		685	24,9	7,8	116,2	581,0	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	246	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		456	12,1	8,8	41,1	298,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	12	12,6	40,2	265,3	341
	Соус молочный	50	1,04	2,6	3,55	41,9	350
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		475	14,6	15,8	64,7	402,9	
Итого за день		2058	91,8	62,2	284,6	1963,0	

Меню приготавливаемых блюд  
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	180	4,77	4,59	24,75	221,2	5/4
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		415	10,0	14,8	53,5	450,1	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	180	0,44	2,34	35,94	50,4	6/2
	Гречневый гарнир	130	3,97	3,51	17,36	118,3	3/4
	Гуляш из мяса говядины	90	11,6	9,17	2,95	346,33	277
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	50	0,4	0	0,8	6,6	б/н
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	0,6	90,5	3
	Сок фруктовый	170	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		695	21,7	16,2	77,6	706,0	
Полдник	Пирог с картофелем	70	4,7	3,1	28,4	162	260
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	10,2	8,0	37,5	264,0	
Ужин	Винегрет овощной	200	5,3	16,4	72,23	198	45
	Яйцо отварное	60	7,65	6,9	0,45	94,5	63
	Хлеб пшеничный	25	1,535	0,535	10,465	53,61	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		485	14,5	23,9	93,7	388,2	
Итого за день		1845	56,5	62,8	262,2	1808,3	