



УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от «08» 10 2025 № 144

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	64,03	250,8	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	87,3	420,7	
Обед	Суп гороховый с мясом говядины	180	6,11	1,84	16,88	100,69	68
	Мясо(говядина) тушеное с овощами в соусе	200	13,74	18,04	42,66	330,1	274
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	25,6	23,7	82,2	649,2	
Полдник	Кондитерское изделие	33	5,55	6,05	33	108	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	11,5	11,4	54,3	265,0	
Ужин	Морковь тушеная	185	2,59	7,27	16,04	306,57	10/3
	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		450	9,3	12,4	37,3	465,3	
Итого за день		1888	54,0	60,0	261,2	1800,1	

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	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,44	12,04	38,42	183,44	93
	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	20,1	70,1	420,0	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	180	3,93	5,9	13,53	115,7	5/2
	Плов с мясом говядины	200	7,6	15,8	51,5	280,3	91
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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 из варенья	180	0,08	0	23,38	83,8	12
Итого за обед		685	17,1	24,1	102,1	648,6	
Полдник	Булочка домашняя	70	4,05	5,58	33,52	107,7	101
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	10,1	10,8	53,8	259,0	
Ужин	Суфле рыбное	200	10,7	2,3	13,5	354	341
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	33,52	350
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		460	12,8	4,8	35,2	472,5	
Итого за день		1947	54,0	60,0	261,2	1800,0	

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 1 День 3							
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	2,15	3,13	15,4	128,1	185
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	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		425	12,5	17,9	44,4	420,0	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	180	1,8	1,52	29,94	129,6	80
	Голубцы ленивые	200	5,64	14,3	66,72	322,76	298
	Овощи свежие порционно	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	13,2	17,0	118,7	645,2	
Полдник	Кондитерское изделие	33	0,36	3,4	25,61	105,5	583
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	6,3	8,8	46,9	262,5	
Ужин	Палочки творожные с курагой	175	19,37	13,7	23,5	326,3	133
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351
	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		450	21,9	16,5	51,1	472,8	
Итого за день		1898	54,0	60,3	261,2	1800,4	

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 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	180	3,45	5,4	47,58	183,4	15/4
	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	12,0	13,5	79,3	419,9	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	180	3,95	1,55	15,21	145,82	43
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	33,8	171,2	3/3
	Печень, тушенная в сметане	90	9,16	7,71	14,19	113,06	103
	Овощи соленные порционно(огурец)	50	0,4	0,05	1,25	7	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		725	21,9	19,9	92,0	646,0	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,85	9,15	31,16	111	555
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	10,9	14,4	51,4	262,3	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	175	6,53	9,67	14,4	340,7	269
	Соус молочный	50	1,03	2,1	3,04	35,6	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		450	9,2	12,3	38,4	472,0	
Итого за день		1977	54,0	60,2	261,1	1800,2	

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	7,79	5,86	17,23	191,1	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	13,1	16,1	46,0	420,0	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом говядины со сметаной	180	0,44	2,34	30,54	50,4	6/2
	Перловый гарнир	130	6,98	8,04	70,27	201,25	248
	Шницель из мяса говядины	70	8,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Икра кабачковая	50	0,66	1,3	2,6	24,7	4
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		715	22,7	21,6	137,7	640,3	
Полдник	Кондитерское изделие	70	2,56	2,4	28,75	160,39	152
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	8,0	7,3	37,8	262,4	
Ужин	Свекла тушеная	180	3,51	9,8	18,15	318,2	134
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		450	10,3	15,0	39,5	477,3	
Итого за день		1830	54,0	60,0	261,0	1800,0	

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 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	160	6,14	4,28	43,5	260,8	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	8,9	68,2	420,5	
Обед	Суп рыбный из консервы	180	4,33	9,87	21,79	128,91	42
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3,97	3,21	60,3	136,3	3/4
	Котлеты из мяса говядины	70	10,89	8,09	10,99	160,13	282
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Салат из белокочанной капусты	50	0,71	1,54	2,33	12,95	20
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		715	25,6	24,6	118,8	642,1	
Полдник	Кондитерское изделие	33	0,36	3,4	25,61	105,5	583
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	6,3	8,8	46,9	262,5	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	8,7	17,5	3,56	362,7	215
	Зеленый горошек консервированный	40	1,24	0,08	2,6	16	3a
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,545	10,5	54	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		470	11,6	18,1	27,2	474,8	
Итого за день		1930	54,3	60,4	261,0	1800,0	

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 7							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	1,75	3,65	17,9	134	14
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		425	13,0	19,3	48,6	443,6	
Обед	Суп овощной с мясом птицы, со сметаной	180	1,17	2,59	5,1	150,1	12/2
	Картофельное пюре	150	3,11	9,5	33,8	156,2	3/3
	Тефтели рыбные в соусе	80	1,6	1,2	6,58	85,18	11/7
	Овощи отварные порционно(свекла)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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		715	11,8	15,7	75,6	625,1	
Полдник	Расстегай с повидлом	80	1,3	3,3	65,6	107,6	148
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		385	7,3	8,6	85,8	258,9	
Ужин	Палочки творожные с курагой	175	19,37	13,7	23,5	326,3	133
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,26	6,63	50,75	351
	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		450	21,9	16,5	51,1	472,8	
Итого за день		1975	54,1	60,1	261,1	1800,4	

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 8							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	180	4,4	4,77	27,63	199,5	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		427	12,1	12,0	57,7	418,3	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	180	1,51	3,69	11,95	195,44	76
	Бигус с мясом говядины	200	11	20,3	58,2	259	329
	Овощи свежие порционно	50	0,48	0,06	1,5	8,4	69
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10а
Итого за обед		685	18,3	25,2	92,2	647,3	
Полдник	Кондитерское изделие	33	0,66	1,74	15,5	105,09	152
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		338	6,6	7,1	36,8	262,1	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	200	14,96	13,16	52,48	354,1	294
	Соус молочный	40	0,83	2,1	2,84	33,52	350
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	10,52	42,1	392
Итого за ужин		460	17,1	15,7	74,2	472,6	
Итого за день		1910	54,1	60,0	261,0	1800,2	

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 2 День 9							
Завтрак	Пудинг из творога	175	14,1	15,5	28	148	235
	Повидло	15	0	0	18,8	36	б/н
	Бутерброд с маслом	35	2,1	7,53	12,78	127,75	1
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,88	397
Итого за завтрак		425	20,3	26,6	77,2	430,6	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	180	1,94	2,05	12,35	75,42	82
	Гороховое пюре	130	3,07	3,24	18,08	163,73	77
	Котлеты из мяса птицы	70	7,03	3,36	8,77	119,75	107
	Соус красный	30	0,44	0,73	2,78	19,41	465
	Салат луковый	50	0,399	2,7	2,1	34	58
	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 из варенья	180	0,08	0	23,38	83,8	12
Итого за обед		715	17,8	13,2	78,5	640,2	
Полдник	Булочка «Русская коса»	70	3,05	1,8	24,6	112,2	101
	Кисломолочный продукт	180	5,51	4,75	7,98	96,273	21
	Фрукты свежие	125	0,5	0,5	12,25	55	288
Итого за полдник		375	9,1	7,1	44,8	263,5	
Ужин	Морковь тушеная	160	2,2	9,09	9	226,33	10/3
	Биточки рыбные	70	3,22	3,81	30,8	143,75	29
	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		455	7,0	13,5	60,8	465,8	
Итого за день		1970	54,1	60,3	261,3	1800,1	

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	2,17	2,89	30,75	201,2	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	47	4,5	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,96	101,12	395
Итого за завтрак		427	9,8	10,1	60,9	420,0	
Обед	Борщ с мясом говядины со сметаной	180	1,15	3,49	7,87	67,5	56
	Рис припущенный	130	4,57	4,04	47,4	157,83	420
	Гуляш из мяса говядины	80	10,8	14,1	12,62	211,9	277
	Овощи отварные порционно(морковь)	50	0,66	1,3	2,6	24,7	338
	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	180	0,47	0	9,5	40,3	10a
Итого за обед		695	22,5	24,1	91,1	646,3	
Полдник	Кондитерское изделие	70	6,25	8,95	54,5	160	99
	Молоко кипяченое	180	5,47	4,88	9,07	102	400
Итого за полдник		250	11,7	13,8	63,6	262,0	
Ужин	Рагу овощное	180	3,3	7,01	23,2	313	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		445	10,0	12,2	44,5	471,7	
Итого за день		1817	54,0	60,2	260,0	1800,0	