

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №211»

Е.Ю. Терновская



20 25 августа 20 25 год

**Основное (организованное) меню  
МБДОУ «Детский сад №211»  
Возрастная категория: дети 3 – 7 лет**

## Меню приготавливаемых блюд

**Возрастная категория: дети 3 - 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 1</b>							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	200	8,1	7,5	41,61	247,13	220
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	114
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>520</b>	<b>11,66</b>	<b>8,25</b>	<b>78,3</b>	<b>417,7</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла, порционная	50	0,68	0,05	3,61	17,85	34
	Свекольник	200	5,83	10,28	16,03	175,63	136
	Биточки из говядины	70	10,32	10,93	8,07	169,23	299
	Гарнир гречневый	130	6,61	6,04	29,83	198,8	330
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	394
<b>Всего за обед</b>		<b>690</b>	<b>25,42</b>	<b>27,9</b>	<b>91,9</b>	<b>722,51</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>57,4</b>	<b>300,5</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	227
	Рагу овощное	200	3,76	5,3	20,71	147,89	362
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Какао с молоком	180	3,1	2,64	13,34	90,33	416
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,02</b>	<b>12,86</b>	<b>45,93</b>	<b>359,32</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>55,85</b>	<b>54,11</b>	<b>273,53</b>	<b>1800,03</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
Завтрак	Пудинг творожный	200	21,1	18,18	19,79	324,14	325
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		520	28,69	23,12	62,01	569,23	
Обед	Отварная морковь, порционная	50	0,58	0,05	2,83	14,88	42
	Рассольник ленинградский	200	5,83	11,49	19,34	194,39	82
	Жаркое по-домашнему	200	15,51	13,61	17,36	261,31	374
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель с витамином "С"	180	0,04	0	18,14	69,96	401
Итого за обед		690	26,22	25,75	82,45	592,74	
Полдник	Булочка школьная	50	4,8	5,91	32,05	200,88	455
	Молоко кипяченое йодированное	200	5,8	5	9,6	108	419
Итого за полдник		250	10,6	10,91	41,65	308,88	
Ужин	Омлет натуральный	250	16,47	17,96	3,89	242,44	307
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
Итого за ужин		460	18,67	18,31	22,7	330,31	
Итого за день			84,18	78,09	208,81	1801,16	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 3</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша пшеничная молочная	200	6,83	8,77	29,73	226,04	264
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	95,6	114
	Какао с молоком	180	3,34	2,84	15,32	101,03	416
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>15,12</b>	<b>14,18</b>	<b>74,17</b>	<b>491,51</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла, порционная	50	0,68	0,05	3,61	17,85	34
	Борщ с капустой и картофелем	200	5,77	10,27	12,96	165,03	63
	Плов из говядины	200	12,25	12,04	25,66	280,28	321
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,7	114
	Хлеб ржаной	30	2,22	0,36	13,02	65,1	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,29</b>	<b>23,02</b>	<b>79,32</b>	<b>638,26</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка дорожная	50	4,8	5,91	32,05	200,88	453
	Сок яблочный	200	5,8	5	9,6	108	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>10,91</b>	<b>41,65</b>	<b>308,88</b>	
<b>Ужин</b>	Котлета из печени	100	13,05	8,78	11,32	172,43	299
	Пюре картофельное	150	3,26	4,17	12,94	120,79	339
	Хлеб пшеничный	10	0,79	0,1	4,83	4,83	114
	Хлеб ржаной	20	1,48	0,24	8,68	43,4	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,7</b>	<b>13,32</b>	<b>44,98</b>	<b>371,02</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,71</b>	<b>61,43</b>	<b>240,12</b>	<b>1809,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Сыр (порциями)	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша ячневая молочная	200	5,94	7,04	27,99	199,16	182
	Хлеб пшеничный	30	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак		516	13,38	11,78	70,21	444,25	
Обед	Отварная морковь, порционная	50	0,58	0,05	2,83	14,88	42
	Суп картофельный с клецками	200	6,79	13,12	17,27	210,72	91
	Биточки из курицы	70	9	6,3	7,6	128,5	323
	Свекла тушеная	130	2,02	3,02	11,56	81,64	145
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель с витамином "С"	180	0,04	0	18,14	69,96	401
Итого за обед		690	22,69	23,09	67,42	628,4	
Полдник	Ватрушка с творогом	50	5,55	5,95	26,05	181,75	441
	Кисломолочный напиток	200	5,4	5	21,6	158	420
Итого за полдник		250	10,95	10,95	47,65	353,96	
Ужин	Пудинг рыбный запеченный	250	30,48	11,55	11,13	253,03	285
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
Итого за ужин		460	32,68	11,9	29,94	376,6	
Итого за день			79,7	57,72	215,22	1803,21	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 1</b>							
<b>День 5</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6,61	6,27	25,18	181,89	100
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>14,05</b>	<b>11,01</b>	<b>67,4</b>	<b>426,98</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла, порционная	50	0,68	0,05	3,61	17,85	42
	Суп картофельный с фасолью	200	7,81	11,84	20,32	213,4	87
	Говядина, тушенная с капустой	200	11,96	16,87	8,96	248,91	371
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	531
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>24,71</b>	<b>29,36</b>	<b>67,25</b>	<b>641,16</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	50	2,95	2,35	37,5	183	608
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>3,95</b>	<b>2,55</b>	<b>57,7</b>	<b>275</b>	
<b>Ужин</b>	Тефтели рыбные	100	16,01	9,79	8,84	193,17	276
	Пюре картофельное	150	3,26	4,17	12,94	120,79	339
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с молоком	180	3,25	2,73	13,59	92,68	413
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>24,6</b>	<b>17,01</b>	<b>46,97</b>	<b>464,94</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>67,31</b>	<b>59,93</b>	<b>239,32</b>	<b>1808,08</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 6</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша гречневая рассыпчатая	200	6,45	7,47	29,04	208,94	243
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>11,4</b>	<b>9,99</b>	<b>65,73</b>	<b>401,35</b>	
<b>Обед</b>	Отварная морковь, порционная	50	0,58	0,05	2,83	14,88	42
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	5,77	11,69	14,36	181	73
	Шницели из говядины	70	10,93	11,27	7,79	173,63	299
	Макароны отварные	130	5,65	4,86	34,9	191,19	218
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,19</b>	<b>28,47</b>	<b>94,24</b>	<b>721,7</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	609
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>57,4</b>	<b>300,5</b>	
<b>Ужин</b>	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
	Котлеты свекольные	200	4,65	5,37	24,72	168,31	154
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Какао с молоком	180	3,1	2,64	13,34	90,33	416
<b>Итого за ужин</b>		<b>450</b>	<b>14,91</b>	<b>12,93</b>	<b>49,94</b>	<b>379,74</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>58,25</b>	<b>56,49</b>	<b>267,31</b>	<b>1803,29</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 7</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Запеканка из творога	200	17,73	16,04	16,29	289,49	319
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток смолоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>25,17</b>	<b>20,78</b>	<b>58,51</b>	<b>534,58</b>	
<b>Обед</b>	Отварная морковь, порционная	50	0,58	0,05	2,83	14,88	42
	Суп картофельный с горохом	200	7,26	7,85	18,6	167,34	87
	Котлета из говядины	70	12,72	11,64	8,07	184,83	299
	Пюре картофельное	130	2,83	3,68	11,15	105,02	339
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель с витамином "С"	180	0,04	0	18,14	69,96	401
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>27,69</b>	<b>23,82</b>	<b>83,57</b>	<b>664,73</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка октябренок	50	4,8	5,91	32,05	200,88	454
	Молоко кипяченое йодированное	200	5,8	5	9,6	108	419
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,6</b>	<b>10,91</b>	<b>41,65</b>	<b>308,88</b>	
<b>Ужин</b>	Омлет с морковью	250	15,87	15,08	3,89	213,55	230
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>18,07</b>	<b>15,43</b>	<b>22,7</b>	<b>301,42</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>81,53</b>	<b>70,94</b>	<b>206,43</b>	<b>1809,61</b>	



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 8</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша манная молочная	200	6,02	6,96	29,36	204,44	182
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Какао с молоком	180	3,1	2,64	13,34	90,33	416
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>13,95</b>	<b>12,09</b>	<b>72,18</b>	<b>457,61</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла, порционная	50	0,68	0,05	3,61	17,85	34
	Суп овощной с зеленым горошком	200	5,31	9,4	9,32	140,42	148
	Гуляш из говядины	70	14,53	14,83	2,86	203,21	373
	Рис отварной	130	2,93	3,84	30,67	168,99	332
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	394
<b>Итого за обед</b>		<b>660</b>	<b>25,43</b>	<b>28,48</b>	<b>66,06</b>	<b>691,9</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка российская	50	4,44	5,45	28,25	181,64	441
	Молоко кипяченое йодированное	200	5,8	5	9,6	108	42
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>10,24</b>	<b>10,45</b>	<b>37,85</b>	<b>289,64</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка картофельная с печенью	250	19,02	9,06	23,93	273,4	164
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>21,22</b>	<b>9,41</b>	<b>42,74</b>	<b>361,27</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>70,84</b>	<b>60,43</b>	<b>218,83</b>	<b>1800,42</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 9</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша геркулесовая молочная	200	7,06	10,57	29,58	241,93	253
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>14,5</b>	<b>15,31</b>	<b>71,8</b>	<b>487,02</b>	
<b>Обед</b>	Отварная морковь, порционная	50	0,58	0,05	2,83	14,88	42
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	5,76	12,34	13,48	192,42	160
	Котлета из курицы	70	10,35	7,61	7,25	146,06	323
	Капуста тушеная	130	2,66	3,8	9,55	82,52	143
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,36	10,02	52,2	115
	Кисель с витамином "С"	180	0,04	0	18,14	69,96	401
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>23,57</b>	<b>24,4</b>	<b>76,03</b>	<b>628,54</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	50	4,42	5,44	28,25	181,54	441
	Кисломолочный напиток	200	4,86	4,5	19,44	142,2	420
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,28</b>	<b>9,94</b>	<b>47,69</b>	<b>323,74</b>	
<b>Ужин</b>	Рыба, тушеная с овощами	100	15,78	8,08	2,41	145,14	261
	Картофель отварной	150	2,84	3,24	16,72	129,16	136
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,21	29,57	411
<b>Итого за ужин</b>		<b>470</b>	<b>20,82</b>	<b>11,67</b>	<b>37,94</b>	<b>362,17</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>69,16</b>	<b>61,32</b>	<b>233,46</b>	<b>1801,47</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Неделя 2 День 10</b>							
<b>Завтрак</b>	Сыр порционный	6	1,39	1,77	0	21,84	7
	Каша рисовая молочная	200	5,08	7,68	29,52	208,61	259
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	114
	Кофейный напиток с молоком	180	2,61	2,25	12,74	82,25	414
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	386
<b>Итого за завтрак</b>		<b>526</b>	<b>12,52</b>	<b>12,42</b>	<b>71,74</b>	<b>453,7</b>	
<b>Обед</b>	Отварная свекла, порционная	50	0,68	0,05	3,61	17,85	42
	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	5,92	12,27	13,07	186,93	86
	Тефтели из говядины	70	12,72	12,83	8,07	195,78	303
	Пюре картофельное с морковью	130	2,52	4,37	8,27	94,05	340
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	115
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0	0	9,58	38,3	394
<b>Итого за обед</b>		<b>690</b>	<b>26,1</b>	<b>30,12</b>	<b>67,38</b>	<b>655,61</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	608
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>4,75</b>	<b>5,1</b>	<b>57,4</b>	<b>300,5</b>	
<b>Ужин</b>	Запеканка моковная с творогом	250	16,68	10,14	19,71	243,41	572
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Чай с молоком	180	3,25	2,73	13,59	92,68	413
<b>Итого за ужин</b>		<b>460</b>	<b>22,01</b>	<b>13,19</b>	<b>44,9</b>	<b>394,39</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>65,38</b>	<b>60,83</b>	<b>241,42</b>	<b>1804,2</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>700,25</b>	<b>620,9</b>	<b>2344,45</b>	<b>18041,14</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>70</b>	<b>62</b>	<b>232,8</b>	<b>1802,9</b>	
<b>СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ В МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ</b>			<b>130,00%</b>	<b>103,00%</b>	<b>89,00%</b>	<b>100%</b>	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "ДЕТСКИЙ САД №211"**, Терновская Евгения Юрьевна,  
Заведующий

Сертификат EF2173D72E8A24D9FA564317D43BE47E