

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №63»
Н.А. Табашикова

« 12 » 02 2026 г. № 44/А-Ос

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 3-7 ЛЕТ
муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №63»
(МБДОУ «Детский сад №63»)

Детский сад работает на йодированном молоке, йодированной поваренной соли, используется витамин С для витаминизации третьего блюда.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	Макаронны, запеченные с сыром	190/10	8,9	8,85	51,49	255,1	0,04	221
	Бутерброд с маслом	40/5	2,81	6,81	17,83	144,09	0	1
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	6,99	28,21	0,02	411
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	0,05	2,68	15,77	1,18	427
	Борщ со свежей капустой, картофелем, со сметаной с мясом говядины	180	1,28	3,69	7,34	69,69	6,03	64
	Котлета из мяса говядины	70	11,54	10,2	6,58	161,56	0	299
	Соус томатный	20	0,23	0,66	1,32	12,32	0,88	366
	Гарнир гречневый со сливочным маслом	130	7,66	3,93	34,66	203,62	0	330
	Сок	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник								
	Печенье	40	3	3,92	29,76	165,14	0	
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	94,83	2,34	419
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	80	10,99	1,3	4,38	70,47	0,22	340
	Гарнир пюре картофельное с маслом	150/4	3,13	4,69	14,33	129,89	5,19	339
	Кофейный напиток с молоком с сахаром	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 1 день		1969	72,26	58,27	261,81	1800,00	30,8	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н. А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Запеканка из творога	150	22,46	20,78	12,36	330,91	0,48	319
	Соус молочный сладкий	45	0,87	1,24	3,87	30,23	0,29	369
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	1,94	1,67	9,93	62,91	0,87	414
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла) порционно	50	0,75	0,05	4,4	21	5	427
	Суп картофельный с крупой (гречка) с мясом птицы	200	3,37	3,85	15,87	102,81	6,77	86
	Бигус с мясом птицы	200	17,73	13,5	15,88	242,1	4,25	336
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,83	0	21,19	86,09	0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
Полдник								
	Булочка дорожная	50	3,45	2,28	25,45	125,7	0	584
	Снежок	180	5,76	4,5	21,24	151,2	0	420
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Запеканка из печени	80	9,94	3,28	4,37	87,42	18,57	294
	Гарнир пшенный с маслом	150/4	4,29	3,82	24,23	151,04	0	264
	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	6,67	26,99	0,03	411
	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,14	105,75	0	114
Итого за 2 день		1950	82,07	60,3	237,1	1800,00	46,26	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша овсяная «Геркулес» молочная с маслом, с сахаром	200/5	4,6	6,6	28,86	187	1,52	272
	Сыр (порциями)	10	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Бутерброд с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	180	1,74	1,5	8,94	56,6	0,78	414
Завтрак 2								
Обед								
	Огурец соленый порционно	50	0,4	0,05	0,85	6,5	2,5	19
	Свекольник с мясом говядины, со сметаной	180	1,58	3,42	7,43	65,98	6,61	136
	Оладьи из печени	80	10,33	20,62	11,81	112,73	15,95	1
	Соус томатный	20	0,23	0,66	1,32	12,32	0,88	366
	Гарнир макароны отварные с маслом	130/4	4,79	3,8	29,62	159,55	0	335
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,83	0	21,19	86,09	0	59
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
Полдник								
	Пирожок печеный с капустой	50	5,52	8,61	18,35	171,07	15,75	
	Сок	200	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	418
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	336
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные запеченные (минтай)	80	10,1	2,4	6,69	86,97	0,24	271
	Овощи тушеные	150	10,31	5,21	37,72	225,79	222	64
	Чай с молоком с сахаром	180	3,18	3,47	13,47	98,65	1,43	413
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
Итого за 3 день		1969	69	66,3	278,53	1800,00	281,36	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н. А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	195/5	11,49	5,19	52,01	299,33	0	330
	Бутерброды с маслом	20/5	1,56	3,78	9,91	80,05	0	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6	24,28	0,02	411
	Сыр (порционно)	10	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	1,07	2,68	23,86	1,18	427
	Суп картофельный с вермишелью с мясом говядины	200	2,93	2,53	18,68	100,76	6,6	88
	Шницели рубленые из мяса говядины	80	10,23	8,97	6,36	144,53	0	299
	Соус томатный	30	0,34	1	1,97	18,48	1,32	366
	Соус томатный	150	2,41	3,08	13,44	92,51	13,08	342
	Гарнир пюре из свеклы с маслом	200	1	0,2	20,2	92	4	418
	Сок	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	16,7	87	4	115
	Хлеб ржаной							
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	101,07	0	607
	Вафли	180	5,22	4,5	8,64	99,04	2,34	534
	Молоко кипяченое	100	0,4	0,44	10,78	51,7	11	386
	Яблоко свежее							
Ужин								
	Запеканка из творога	170	22,5	14,72	20,68	258,49	0,3	251
	Запеканка из творога	40	0,77	1,1	3,44	26,89	0,26	369
	Соус молочный сладкий	200	2,9	2,5	11,53	80,91	1,3	414
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб пшеничный	1965	75,23	55,66	260,65	1800,00	45,5	
Итого за 6 день								

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом, с сахаром	200/5	5,63	5,74	21,3	158,09	0,91	100
	Бутерброд с маслом	30/5	2,18	5,3	13,87	122,07	0	1
	Сыр (порциями)	10	3,48	4,42	0	54,6	0,1	7
	Какао с молоком, с сахаром	200	3,63	2,95	17,08	110,55	1,3	508
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,75	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Рассольник ленинградский (перловка) с мясом говядины	180	2,31	4,06	11,45	92,24	5,55	139
	Рулет из мяса говядины с яйцом	70	16,05	18,86	4,86	253,15	0,7	458
	Гарнир ячневый с маслом	130	2,8	3,4	18,14	113,97	0	182
	Компот из сухофруктов с витамином С	180	0,75	0	19,07	77,47	0	59
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Полдник								
	Пирожок с картофелем	50	3,65	3,04	23,48	119,01	3,46	454
	Кисломолочный напиток	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Яблоко свежее	100	0,44	0,44	10,78	51,7	11	386
Ужин								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	
	Пудинг из моркови	190	4,05	8,17	26,38	147,37	2,72	172
	Молоко сгущенное	35	0,14	0	22,75	87,5	0,18	
	Молоко сгущенное	200	0,04	0,01	9,99	40,18	0,02	411
	Чай с сахаром	40	3,04	0,32	19,68	94	0	114
	Хлеб пшеничный							
		1945	62,74	66,38	249,96	1800,00	28,83	
Итого за 7 день								

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А.Табашникова

Привм. пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8		
	Каша овсяная Геркулес с маслом, с сахаром	195/5	4,62	8,29	28,9	140,67	1,52	272
	Бутерброд с маслом	25/5	1,87	4,54	11,89	96,06	0	1
	Кофейный напиток с молоком, с сахаром	200	2,9	2,5	15,52	96,87	1,3	414
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (свекла)	50	0,57	0,05	3,43	18,9	2,35	427
	Щи из свежей капусты с мясом птицы, со сметаной	200	1,32	4,25	5,08	64,81	14,71	145
	Плов из мяса птицы	200	15,22	13,01	34,31	302,6	1,52	321
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,83	0	21,19	86,09	0	59
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	15,03	78,3	0	115
Полдник								
	Булочка домашняя	70	5,26	9,1	42,23	271,84	0	583
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Картофель запеченный в сметанном соусе, с сыром	240/10	7,65	9,96	26,15	236,9	7,04	163
	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	11,98	48,16	0,02	411
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Итого за 9 день	2030	58,51	63,49	263,77	1800,00	40,8	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Н.А. Табашникова

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Сырники из творога с повидлом	145/35	5,46	8,33	29,48	216,24		
	Бутерброды с маслом	30/5	2,18	5,3	13,87	112,07	0	1
	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	1,94	1,67	13,92	78,87	0,87	414
Завтрак 2								
Обед								
	Овощи отварные (морковь)	50	0,49	1,07	2,68	23,86	1,18	427
	Суп с рыбными консервами (сайра)	200	7,28	3,1	13,54	111,53	5,62	159
	Запеканка из печени с рисом	80	9,32	3,41	5,33	83,41	4,8	294
	Соус томатный	25	0,29	0,83	1,64	15,35	1,1	366
	Гарнир пюре картофельное с маслом	150	3,13	4,69	14,33	132,5	5,19	339
	Компот из плодов или ягод сушеных с витамином С	180	0,66	0,14	32,42	134,79	0	531
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87	0	115
Полдник								
	Печенье	30	5,15	8,57	43,45	210,06	0	443
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108	2,34	419
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	10	386
Ужин								
	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	306
	Рагу из овощей	220	3,34	6,5	18,75	164,24	15,71	201
	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	6	24,28	0,02	411
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
		1980	58,88	54,55	267,33	1800,00	45,65	
Итого за 10 день								

Всего прошито, пронумеровано
и скреплено печатью

11 *официальная* листов

страниц

Заведующий МБДОУ «Детский сад №63»

Подпись

А. С. Дабшишкова

