

РАССМОТРЕНО:

на заседании Управляющего совета МБДОУ
Протокол от 16.01.2026 №01

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №133»
от 16.01.2026 №21/1-осн



Н.А. Авдеева/

**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ОБОГАЩЕННОЕ ВИТАМИНАМИ И МИНЕРАЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ
ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ**

САД

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №133»
(МБДОУ «Детский сад №133»)

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	10	0,08	7,2	0,18	66,2	6
	Каша из смеси круп (вариант №3)	180	7,7	8,7	31,6	235,8	180 вар 3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак		400	12,88	19,2	61,56	472,5	
Обед	Огурец свежий	60	1,7	-	2,2	10,2	
	Борщ с картофелем	200	1,63	4,0	11,3	87,8	58
	Шницель рубленый	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Гороховое пюре	150	3,6	4,37	17,1	122,8	314
	Компот из сушеных фруктов (курага)	200	0,44	0,22	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		750	24,4	18,5	110,0	656,7	
Полдник	Кондитерское изделие	60	3,85	6,0	12,0	135,5	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		260	4,85	6,2	32,2	227,5	
Ужин	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Капуста тушеная с яблоками	200	3,55	10,7	16,63	176,8	338
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	45,6	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		450	12,36	16,77	42,09	374	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ		1860,00	54,5	60,67	245,85	1730,7

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Запеканка из творога	150	26,3	18,1	25,7	370,5	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Какао с молоком с сахаром	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак		410	33,3	24,9	60,5	440,3	
Обед	Огурец свежий	50	1,4	-	181	8,5	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,9	2,0	12,3	75,4	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,56	7,69	21,63	202	302
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		690	20,0	10,6	83,8	506,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	70	5,4	3,3	36,6	197,4	466
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка)	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	11,2	8,3	44,6	297,4	
Ужин	Запеканка морковная	220	6,6	13,3	38,5	330,8	153
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,10	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,2	
Итого ужин		550	9,4	14,0	73,9	495,4	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1920	73,9	57,8	262,8	1759,0	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36,4	7
	каша рисовая на молоке с маслом	180	2,6	4,7	28,0	163,8	94
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395
Итого завтрак		500	16,82	15,0	66,3	417,7	
Обед	Помидор свежий порционно	50	1,4	-	1,81	8,5	
	Рассольник домашний	180	1,49	3,66	10,63	81,54	75
	Биточки мясные	80	12,4	9,24	12,56	183	282
	Пшеничный гарнир	150	4,05	5,0	24,0	157,5	314
	Кисель из варенья	200	0,088	0,072	22,83	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		670	23,9	18,6	100,9	662,5	
Полдник	Булочка «Российская»	70	4,9	5,6	39	245	474
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	5,9	5,8	59,2	337	
Ужин	Печень тушеная	80/30	9,1	6,6	3,1	107,9	769
	Макароны отварные	140	5,1	3,9	22,4	145,4	205
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		450	20	13,9	55,5	438,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1920	66,6	53,3	281,9	1800,00	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Каша ячневая на молоке с маслом	180	5,0	4,7	16,5	128	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		495	11,36	12,79	57,63	394,6	
Обед	Лук свежий порционно	40	0,6	0,01	3,3	16,4	
	Суп картофельный с бобовыми	180	4,0	3,8	11,7	97,1	81
	Рыба, припущенная в молоке	100	16,9	5,0	0,31	112,5	246
	Пюре картофельное	130	2,6	4,2	17,7	118,9	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		710	29,0	13,67	89,9	597,8	
Полдник	Булочка домашняя	70	5,0	8,8	37,7	250,6	462
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	10,8	13,8	45,7	350,6	
Ужин	Омлет с сыром	220	23,5	41,0	3,6	476,2	216
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		450	25,9	41,3	29,6	593,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1925	77,0	81,6	222,8	1835,00	

Неделя I	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Крупеник (гречка)	150	18,11	13,9	33,56	324	186
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,63	91	395
Итого завтрак		410	24,3	19,9	67,1	535,5	
Обед	Огурец свежий	50	1,4	-	1,8	8,5	
	Щи по -уральски	180	1,38	3,5	5,3	58	82
	Гуляш из отварного мяса	130	16,8	13,3	4,3	203,2	2 77
	Перловый гарнир	100	3,0	2,7	21,0	120,6	165
	Компот из сухофруктов	200	0,088	0,072	22,83	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,21	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		720	24,2	20,0	84,3	622,3	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,2	5,0	10	112,9	
	Молоко кипяченое	200	5,5	4,9	9,1	102	400
Итого полдник		250	8,7	9,9	19,1	214,9	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	200	14,6	16,8	13,2	316,7	267
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		530	20,9	20,6	53,0	539,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1910	78,1	70,4	223,5	1912,3	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	10	0,08	7,2	0,018	66,2	6
	Каша манная на молоке с маслом	180	2,76	4,44	18,7	125,4	185
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак		400	12,29	14,97	48,5	362,1	
Обед	Лук свежий порционно	50	0,75	0,012	4,1	20,5	54
	Суп картофельный с крупой (пшено)	180	1,6	2,0	10,32	65,9	80
	Котлета рубленная	80	12,4	9,5	12,8	185,3	282
	Капуста тушеная	150	3,15	4,9	14,1	112,7	336
	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		720	22,8	17,1	98,2	637,3	
Полдник	Кондитерское изделие	70	4,6	8,4	34,2	220	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	5,6	8,6	54,4	312	
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	220	5,3	10,3	28,6	340,0	151
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с лимоном	200	0,13	0,022	11,3	50,7	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		550	8,2	11,0	64,6	510,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1940	48,9	51,7	265,8	1822,3	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Запеканка из творога	140	24,5	16,9	24,0	345,8	237
	Соус молочный	50	0,97	2,2	6,6	50,7	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак		400	31,1	23,2	61,8	583,0	
Обед	Огурец свежий порционно	50	-	-	1	5,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,5	6,1	61,0	67
	Плов с птицей	230	21,74	18,34	38,5	405,4	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	40	3,13	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		720	30,4	23,1	106,4	692,5	
Полдник	Булочка дорожная	70	4,7	11,2	36,5	293,4	470
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	10,5	16,2	44,5	393,4	
Ужин	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Макароны отварные с маслом	160	5,9	4,5	28,0	176,5	205
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,3	45,6	392
	Плоды свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	368
Итого ужин		530	14,7	10,6	64,4	420,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1930	86,9	73,1	277,1	1955,8	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
Завтрак	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	5	0,04	3,62	0,09	33,1	6
	Каша кукурузная	180	4,46	4,56	14,8	118,5	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
Итого завтрак		495	9,95	11,8	52,8	361,8	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	50,0	54
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,16	3,5	7,9	67,6	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	15,5	12,3	3,24	187	278
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,6	321
	Кисель из варенья	200	0,09	0,07	22,8	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		720	24,6	22,5	83,6	637	
Полдник	Булочка «Домашняя»	70	5,4	4,28	37,7	211,4	473
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		270	6,4	4,44	57,9	303,4	
	Зразы рыбные яйцами	100	10,48	4,63	12,1	139	265
	Яичный гарнир	120	3,3	4,0	19,2	126	314
	Чай с сахаром	200	0,066	0,002	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		450	16,2	8,9	57,3	382,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1935	57,2	47,6	251,6	1781,8	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Сыр порционно	15	3,48	4,4	-	54,6	7
	Каша геркулесовая с молоком с маслом	180	5,33	5,33	16,1	133,9	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		505	15,2	14,2	57,1	422	
Обед	Лук порционно	50	0,8	0,1	4,1	20,5	
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,32	120,4	87
	Печень по-строгановски	80/50	3,56	6,2	5,58	78,6	753
	Гречневый гарнир рассыпчатый	120	6,9	4	31	187,3	165
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,4	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		740	23,96	19,2	107,9	659,7	
Полдник	Крендель сахарный	70	5	9,2	39	259	460
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	10,8	14,2	47,0	359	
Ужин	Рагу из овощей	180	2,7	14,8	15,1	207,5	137
	Яйцо вареное	40	6,4	5,7	0,35	78,5	213
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	30	1,52	0,16	9,84	71	
Итого ужин		450	14,1	23,7	40,4	459,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1965	64,0	71,3	252,4	1900,00	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Запеканка из творога	150	26,2	18,1	25,7	370,5	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	351
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
Итого завтрак		410	32,4	27,7	59,1	582,9	
Обед	Помидор свежий порционно	50	1,4	-	1,81	8,5	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	180	1,5	3,68	11,9	86,9	76
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	80/80	11,2	12,5	14,6	216	287
	Пюре из свеклы	100	1,5	3,4	8,7	71,3	324
	Кисель из варенья	200	0,088	0,072	22,8	92,4	383
	Хлеб пшеничный	40	3,12	0,21	19,9	97,6	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		750	20,2	20,0	88,9	614,7	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,21	5	10	112,9	
	Молоко кипяченое	200	6,1	5,4	10,1	113,4	400
Итого полдник		250	9,3	10,4	20,1	226,3	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	250	42,9	14,7	10,7	350,0	249
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		480	45,4	15,0	36,9	468,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	1905	107,3	73,3	205,0	1897,0	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	19185	692,0	626,0	2600,0	18373,0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1918,5	69,0	62,6	260,0	1837,3	