

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**  
**ЯСЛИ**

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	7,24	0,18	66,2	6
	Каша из смеси круп (вариант №3)	155	6,6	7,5	27,2	203,0	180 вар 3
	Кофейный напиток с молоком	155	2,4	2,0	10,9	72,3	395
Итого завтрак		350	11,33	28,9	53,7	421,0	
Обед	Огурец свежий	50	1,12	-	1,44	6,8	
	Борщ с картофелем со сметаной	150	1,22	3,0	8,46	68,85	58
	Шницель рубленый	60	9,32	7,1	9,64	139	282
	Пюре из моркови	120	1,9	0,8	9,6	54	323
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		570	17,63	11,4	74,06	468,8	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,21	5,0	10,0	112,9	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
Итого полдник		200	3,96	5,2	25,2	181,9	
Ужин	Яйцо вареное	40	6,55	5,75	0,35	78,5	213
	Капуста тушеная с яблоками	150	2,66	8,0	12,5	132,6	338
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		400	11,67	14,1	38,0	325,3	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1520</b>	<b>44,6</b>	<b>59,6</b>	<b>190,9</b>	<b>1397,0</b>	

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	120	21	14,5	20,6	296,4	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Какао на молоке с сахаром	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого завтрак		350	27,5	20,8	52,51	506,8	
Обед	Огурец свежий	30	0,86	-	1,08	5,1	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,7	10,2	62,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	8,0	5,3	15,0	140,5	302
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	14,61	7,7	64,6	384,8	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3,88	2,36	26,15	141	466
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка)	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	8,23	6,11	32,2	216	
Ужин	Запеканка морковная	160	4,8	9,7	28,0	240,6	153
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71,0	
Итого ужин		470	7,63	10,4	62,3	398,6	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>58,0</b>	<b>45,0</b>	<b>211,8</b>	<b>1506,0</b>	

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	150	2,2	3,9	23,3	136,5	94
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,0	368
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	76	395
Итого завтрак		440	9,5	10,1	60,52	374,5	
Обед	Помидор свежий порционно	30	0,84	-	1,09	5,1	
	Рассольник домашний	150	1,24	3,05	8,85	68,0	75
	Биточки мясные	60	9,32	7,1	9,64	139	282
	Пшеничный гарнир	100	2,7	3,3	16,0	105	314
	Кисель из варенья	150	0,066	0,05	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	17,9	14,0	76,8	501,6	
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,5	4,0	27,8	161	474
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,3	4,2	43,96	234,6	
Ужин	Печень тушеная	60/30	6,8	5,0	2,33	80,9	769
	Макароны отварные	110	4,0	3,1	17,6	121,3	205
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		410	16,3	11,2	48,4	367,8	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1640</b>	<b>48,0</b>	<b>39,5</b>	<b>229,6</b>	<b>1478,5</b>	

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	150	4,4	3,9	13,75	106,6	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		435	10,2	11,52	52,0	355,2	
Обед	Лук свежий порционно	30	0,45	0,08	2,5	12,3	
	Суп картофельный с бобовыми	150	3,3	3,2	9,7	81	81
	Котлета рыбная	60	9,0	3,0	6,0	87	255
	пюре картофельное	100	2,0	3,2	13,6	91,3	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		545	18,8	10,0	76,7	471,8	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179	462
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	7,9	10,0	32,96	254	
Ужин	Омлет с сыром	200	21,4	37,3	3,3	432,9	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	71	
Итого ужин		410	23,8	37,6	28,2	546,1	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1585</b>	<b>60,8</b>	<b>69,1</b>	<b>186,3</b>	<b>1627,1</b>	

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	79,2	
	Крупеник (гречка)	120	14,5	8,7	26,8	259,2	186
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	350
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
Итого завтрак		350	20,2	14,3	56,38	449,7	
Обед	Огурец свежий	30	0,24	-	1,08	5,2	
	Щи по -уральски	150	1,15	2,9	6,8	45,0	72
	Гуляш из отварного мяса	100	12,9	10,2	3,3	156,3	277
	Перловый гарнир	60	1,8	1,6	12,6	72,3	165
	Кисель из варенья	150	0,06	0,05	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	19,8	18,5	65,0	463,0	
Полдник	Кондитерские изделия	40	2,5	4,0	8,0	90,3	
	Молоко кипяченое	160	4,88	4,35	8,0	90,6	400
Итого полдник		200	7,4	8,35	16,0	180,9	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	180	13,1	15,1	12,0	285	267
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		490	19,0	18,6	50,3	497,6	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1580</b>	<b>66,4</b>	<b>59,7,7</b>	<b>187,7</b>	<b>1590,0</b>	

	Наименование блюда		Пищевая ценность		
--	--------------------	--	------------------	--	--

Неделя II		Вес блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
День 6							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	10	0,08	7,24	0,18	66,2	6
	Каша манная с маслом	155	2,4	3,8	16,1	107,9	185
	Кофейный напиток с молоком	155	2,4	2,0	11,0	72,3	395
Итого завтрак		350	7,13	13,92	43,3	325,9	
Обед	Лук свежий порционно	40	0,6	0,11	3,3	16,4	
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,3	1,7	8,6	54,9	80
	Котлета рубленая	60	9,32	7,1	9,64	139	282
	Капуста тушеная	110	2,5	3,9	11,3	82,6	336
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		570	17,8	13,6	77,7	493,1	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,3	6,0	24,4	156	
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,2	69	399
Итого полдник		200	4,0	6,2	43,6	225,0	
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	3,6	7,0	19,5	231,7	151
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
	Чай с лимоном	150	0,1	0,02	8,5	38,0	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		430	6,44	7,72	52,7	389,9	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1550</b>	<b>35,4</b>	<b>41,4</b>	<b>217,3</b>	<b>1433,9</b>	

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	120	21	14,5	20,6	296,4	237
	Соус молочный	30	0,58	1,3	4,0	30,4	351
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
Итого завтрак		350	27,0	19,3	52,9	495,3	
Обед	Огурец свежий порционно	30	-	-	1	5,2	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	3,0	5,1	50,8	67
	Гренки из пшеничного хлеба	15	1,87	0,24	11,4	55,2	115
	Плов с птицей	160	15,12	12,76	26,76	282	304
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	20,4	16,7	71,2	514,2	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,4	7,98	26,1	181	470
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75	401
Итого полдник		200	7,75	11,7	32,1	256	
Ужин	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Макароны отварные с маслом	120	4,4	3,0	21	132,4	205
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Фрукты свежие	100	0,04	0,04	9,8	47	368
Итого ужин		470	13,2	9,1	56,3	372,1	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1560</b>	<b>68,3</b>	<b>56,8</b>	<b>212,5</b>	<b>1637,6</b>	



Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Масло порционно	10	0,08	7,24	0,18	66,2	6
	Каша кукурузная	155	3,84	3,9	12,8	102,0	94
	Кофейный напиток с молоком	155	2,4	2,0	10,9	72,3	395
Итого завтрак		350	6,32	14,9	39,3	320,0	
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,87	4,3	37,5	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	0,97	2,9	6,6	56,3	57
	Бефстроганов из отварного мяса	60	12,9	10,3	2,7	155,8	278
	Пюре картофельное	110	2,2	3,5	15,0	100,7	321
	Кисель из варенья	150	0,66	0,054	17,1	69,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		560	21,3	19,2	69,8	534,8	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	3,9	3,06	26,9	151	469
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	69,0	399
Итого полдник		200	4,7	3,2	42,0	220,6	
	Зразы рыбные с яйцом	80	7,84	3,49	9,03	99	265
	Ячневый гарнир	110	3,0	3,6	17,6	115,5	314
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	11,1	40	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	73,2	
Итого ужин		400	13,2	7,41	52,6	327,7	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>45,5</b>	<b>44,7</b>	<b>203,7</b>	<b>1400,00</b>	

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	10	2,32	2,95	-	36,4	7
	Каша геркулесовая с молоком с маслом	150	4,44	4,44	13,45	111,6	94
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	368
Итого завтрак		440	12,6	11,4	51,63	362,6	
Обед	Лук порционно	30	0,48	0,06	2,46	12,3	
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100,4	87
	Печень по-строгановски	60/30	2,53	4,0	3,49	52,05	753
	Гречневый гарнир рассыпчатый	80	4,6	2,64	20,7	124,9	165
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		550	16,83	12,3	80,0	489,8	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Кисломолочный напиток	150	4,35	3,75	6,0	75,0	401
Итого полдник		200	7,8	10,3	33,9	260,0	
Ужин	Рагу из овощей	160	2,4	13,2	13,4	184,4	137
	Яйцо вареное	40	6,4	5,7	0,35	78,5	213
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		410	14,3	22,0	64,2	428,5	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1600</b>	<b>51,5</b>	<b>56,0</b>	<b>229,7</b>	<b>1540,8</b>	

Неделя II	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 10</b>							
Завтрак	Батон нарезной	30	2,25	0,88	15,42	79,5	
	Запеканка из творога	120	21	14,5	20,6	296,40	237
	Соус молочный	50	1,1	2,7	3,53	41,9	351
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,6	70	395
Итого завтрак		350	26,0	20,08	50,15	487,8	
Обед	Помидор свежий порционно	30	0,86	-	1,08	5,1	
	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	1,2	3,1	10,2	73,2	76
	Тефтели мясные в томатно-сметанном соусе	60/40	6,98	7,83	9,14	135	287
	Пюре из свеклы	80	1,2	2,7	7	57	324
	Кисель из варенья	150	0,066	0,05	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		560	14,0	14,2	68,6	454,8	
Полдник	Кондитерское изделие	40	2,57	4	8	90,3	
	Молоко кипяченое	160	4,9	4,3	8,1	90,7	400
Итого полдник		200	7,5	8,3	16,1	181	
Ужин	Рыба, запеченная в омлете	190	34,3	11,9	8,6	280	249
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41	393
	Хлеб пшеничный	30	2,34	0,3	14,91	73,2	
Итого ужин		400	35,0	11,6	33,3	380,2	
	<b>ВСЕГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1510</b>	<b>83,0</b>	<b>54,1</b>	<b>168,1</b>	<b>1503,0</b>	
	<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД</b>	<b>15755</b>	<b>500,0</b>	<b>496,4</b>	<b>2040,50</b>	<b>15000</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1575,5</b>	<b>50,0</b>	<b>49,4</b>	<b>204,5</b>	<b>1500,0</b>	