РАССМОТРЕНО:
на заседании Управляющего совета МБДОУ
Протокол от 14.08.2026 №8

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №133»
от 31.08.2026 № 711-осн
_____ /Н.А. Авдеева/

Подписано цифровой подписью: Авдеева Наталья Александровна
Дата: 2026.11.03 11:43:56 +07'00'

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	0,7	0,048	0,9	5,52	
	Борщ с картофелем	180	1,4	3,6	10,1	79,0	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	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		725	22,6	18,05	94,9	629,3	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,21	5,0	10,0	112,9	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,2	5,2	30,2	204,9	
Ужин	Яйцо вареное	40	6,35	5,75	0,35	78,5	213
	Капуста тушеная с яблоками	170	3,0	9,0	14,1	150,3	338
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	10,2	45,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого ужин		450	1,37	16,7	46,0	375,0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1825,00**	**54,3**	**60,05**	**232,6**	**1681,7**	

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	598,9	
Обед	Огурец свежий	60	0,7	0,048	0,9	5,52	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,1	2,2	13,7	83,8	82
	птица, тушенная в соусе с овощами	230	11,56	7,69	21,63	202	302/357
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	20,0	10,8	81,6	498,3	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	3.88	2,36	26,15	141,4	466
	Кисломолочный напиток (кефир, йогурт, ряженка)	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		270	9,68	7,3	34,1	241,0	
Ужин	Запеканка морковная	180	5,4	10.9	31,5	270,6	153
	Чай с сахаром	200	0,066	0,022	11,10	44,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	
Итого ужин		525	9,2	11,2	73,8	482,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1900**	**72,2**	**54,2**	**250,0**	**1800,5**	

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
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,4	91	395
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Итого завтрак		500	10,4	12,1	67,6	414,7	
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
	Макароны отварные	130	4,6	3,6	20,8	143,3	205
	Кисель из варенья	200	0,088	0,072	22,83	92,4	383
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		650	24,0	17,1	95,0	634,4	
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,5	4,0	27,8	161	474
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,5	4,2	48,0	253	
Ужин	Печень тушеная	80/30	9,1	6,6	3,1	107,9	769
	Пшенный гарнир	140	3,8	4,6	22,4	147,0	314
	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого ужин		495	19,7	14,8	62,0	458,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1895**	**58,6**	**47,5**	**272,6**	**1761,0**	

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	44,0	368
Итого завтрак		495	11,36	12,79	57,6	391,6	
Обед	Лук свежий порционно	50	0,75	0,01	4,1	20,5	
	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	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	29,7	13,6	88,0	588,0	
Полдник	Булочка «Гребешок» из дрожжевого теста	50	4,5	7,06	25,1	182,5	462
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		250	10,26	12,06	33,1	282,5	
Ужин	Омлет с сыром	200	13,3	37,3	3,3	432,9	216
	Чай с сахаром	200	0,067	0,022	11,1	44,4	392
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого ужин		445	16,77	37,8	35,8	578,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1905**	**68,0**	**76,2**	**214,5**	**1840,6**	

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	0,35	0,04	0,75	4,6	
	Щи по -уральски	180	1,38	3,5	5,3	58	72
	Гуляш из отварного мяса	130	16,8	13,3	4,3	203,2	277
	Перловый гарнир	100	3,0	2,7	21,0	120,6	165
	Кисель из варенья	200	0,088	0,072	22,83	92,4	383
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	26,4	20,24	80,6	604,5	
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
	Чай с молоком	200	3,53	3,1	15,1	102,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Итого ужин		545	21,8	20,8	59,5	564,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1920**	**81,2**	**70,8**	**226,4**	**1919,6**	

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
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	90	394
Итого завтрак		400	8,27	15,3	47,7	361,1	
Обед	Лук свежий порционно	50	0,75	0,012	4,1	20,5	
	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	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	22,4	17,0	95,5	623,4	
Полдник	Кондитерское изделие	50	3,2	5,0	10,0	112,9	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,2	5,2	30,2	204,9	
Ужин	Картофель запеченный в сметанном соусе	200	4,8	9,4	26,0	309,0	151
	Чай с лимоном	200	0,13	0,022	11,3	50,7	393
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого ужин		545	8,6	10,3	68,5	50850	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1910**	**43,4**	**47,8**	**241,8**	**1697,0**	

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	1,1	2,7	3,53	41,9	351
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
Итого завтрак		400	31,5	23,6	58,77	574,2	
Обед	Огурец свежий порционно	50	0,35	0,04	0,75	4,6	
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,3	3,5	6,1	61,0	67
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,3	11,3	12,6	202,4	305
	Гречневый гарнир	150	8,6	5,0	38,7	234,1	165
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	19	81,3	398
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	28,2	20,7	103,6	709,1	
Полдник	Булочка дорожная	50	3,4	7,98	26,1	181,0	470
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5	8	100	401
Итого полдник		250	9,2	12,98	34,1	281,0	
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,17	5,0	16,8	130,6	93
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	11,3	45,6	392
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44,0	368
Итого ужин		525	9,0	5,9	59,3	321,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1890**	**77,9**	**63,2**	**255,7**	**1885,8**	

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 с молоком с маслом	180	4,46	4,56	14,8	118,5	94
	Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	395
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого завтрак		500	10,0	16,2	52,9	392,2	
Обед	Икра морковная	50	1,1	2,3	5,43	50,0	54
	Борщ с капустой и картофелем	180	1,3	3,5	9,1	73,8	57
	Бефстроганов из отварного мяса	80/40	15,5	12,3	3,24	187	278
	Пюре картофельное	130	2,6	4,1	17,7	118,9	321
	Кисель из варенья	200	0,09	0,07	22,8	92,4	383
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		735	24,64	22,9	84,8	647,8	
Полдник	Булочка «Домашняя»	50	3,9	3,06	26,9	151,0	469
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	399
Итого полдник		250	4,9	3,26	47,1	243,0	
	Оладьи из печени	100	7,5	8,9	12,5	161,5	265
	Ячневый 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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого ужин		465	14,7	13,4	74,2	433,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1950**	**54,5**	**55,0**	**259,0**	**1716,2**	

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	-	54,0	7
	Каша геркулесовая с молоком с маслом	150	4,44	4,44	13,45	111,6	94
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого завтрак		475	14,2	13,3	54,5	396,1	
Обед	Лук порционно	50	0,75	0,01	4,1	20,5	
	Суп картофельный с рыбными консервами	180	6,18	6,05	10,32	120,4	87
	Плов с мясом	230	29,7	14,5	53,2	461,5	265
	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,022	27,8	113,3	376
	Хлеб пшеничный	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		715	41,21	21,2	121,8	841,4	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,8	185	460
	Сок фруктовый	200	1,0	0,2	20,2	92,0	399
Итого полдник		250	4,54	6,77	48,0	277	
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
	Кисломолочный продукт	200	5,8	5,0	8,0	100,0	401
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого ужин		465	18,2	26,0	54,9	487,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1905**	**78,1**	**67,3**	**279,2**	**2001,8**	

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 с морковью	150	17,5	15,4	35,7	351,0	238
	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	23,7	25,0	69,1	563,4	
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	30	3,24	0,3	14,91	73,2	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
Итого обед		745	19,78	20,0	86,2	600,8	
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	220	37,7	13,0	9,4	308,0	249
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,3	45,6	393
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,3	11,5	52,5	
	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44	368
Итого ужин		465	41,1	13,5	42,1	454,9	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1910**	**94,3**	**69,4**	**227,3**	**1889,4**	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	**17249,4**	**681,6**	**611**	**2459,0**	**18193,6**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1725,0**	**68,2**	**61,0**	**250,0**	**1819,4**	