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

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №133»
от 31.08.2026 №71/1-осн
_____/Н.А. Авдеева/

Подписано цифровой подписью: Авдеева Наталья Александровна
Дата: 2026.11.03 11:40:42 +07'00'

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	30	0,21	0,02	0,45	2,76	
	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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		550	15,9	11,3	68,1	440,9	
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	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		400	11,51	14,11	37,2	318,5	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1500**	**42,7**	**59,5**	**184,2**	**1361,8**	

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	0,21	0,02	0,45	2,76	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,5	1,7	10,2	62,8	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	160	7,7	4,9	14,6	134,2	302/354
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		530	13,0	7,2	58,6	351,56	
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
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого ужин		465	7,42	10,2	61,4	388,8	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1565**	**56,3**	**44,3**	**204,7**	**1463,16**	

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
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,0	12,0	76	395
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого завтрак		435	9,48	10,0	60,0	370,2	
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
	Макароны отварные	110	4,1	3,1	17,6	121,2	205
	Кисель из варенья	150	0,066	0,05	17,12	69,3	383
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	19,1	13,7	73,4	517,8	
Полдник	Булочка «Российская»	50	3,5	4,0	27,8	161	474
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	69	399
Итого полдник		200	4,3	4,2	42,9	230,0	
Ужин	Печень тушеная	60/30	6,8	5,0	2,33	80,9	769
	Пшенный гарнир	110	3,0	3,6	17,6	115,5	314
	Чай с молоком	180	3,2	2,8	13,6	92,4	394
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		410	15,2	11,7	47,6	355,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1585**	**41,8**	**39,6**	**223,9**	**1473,2**	

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	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого завтрак		430	10,2	11,52	51,5	350,0	
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	110	2.2	3,52	15,0	100,4	321
	Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	0,3	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	18,2	10,2	73,2	529,6	
Полдник	Булочка «Гребешок» из дрожжевого теста	50	4,5	7,06	25,1	182,5	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	180	19,3	33,6	3,0	389,6	216
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		390	21,5	34,0	27,1	496,0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1560**	**58,6**	**65,5**	**183,3**	**1633,1**	

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	0,21	0,02	0,45	2,76	
	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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		530	19,0	15,2	59,4	436,4	
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
	Чай с молоком	180	3,18	2,8	13,57	92,4	394
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого ужин		485	18,8	18,6	49,0	485,6	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1565**	**65,2**	**56,4**	**180,8**	**1552,6**	

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	7,24	0,18	66,2	6
	Каша манная с маслом	155	2,4	3,8	16,1	107,9	185
	Чай с молоком	155	2,7	2,4	11,7	77,5	394
Итого завтрак		350	7,43	14,32	44,0	331,1	
Обед	Лук свежий порционно	30	0,45	0,08	2,5	12,3	
	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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		540	16,9	13,2	72,0	464,6	
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	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		430	6,3	7,76	52,0	383,1	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1520**	**34,6**	**41,5**	**211,6**	**1403,8**	

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	0,21	0,02	0,45	2,76	
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.04	3,0	5,1	50,8	67
	Котлеты рубленные из птицы	60	8,99	9,25	9,33	157	305
	Гречневый гарнир	100	5,75	3,3	25,8	156,1	165
	Напиток из плодов шиповника	150	0,51	0,21	14,23	61	398
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		530	19,5	16,2	74,0	518,5	
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	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,4	3,7	14,1	108,8	93
	Чай с сахаром	180	0,12	0,02	10,2	41	392
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого ужин		455	7,0	4,4	47,7	258,0	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1535**	**61,2**	**51,6**	**206,7**	**1527,8**	

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 смолоком и маслом	155	3,84	3,9	12,8	102,0	94
	Кофейный напиток с молоком	155	2,4	2,0	10,9	72,3	395
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	
Итого завтрак		445	6,7	15,28	48,6	361,8	
Обед	Икра морковная	40	0,88	1,87	4,3	37,5	54
	Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,9	7,6	61,5	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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		550	20,69	19,1	65,8	515,6	
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	
	Оладьи из печени	80	6,0	7,1	10,0	129,2	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	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		400	11,2	11,0	52,8	351,7	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1595**	**43,2**	**48,6**	**209,2**	**1449,4**	

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	95	0,38	0,38	9,3	41,8	368
Итого завтрак		435	12,5	11,4	51,1	358,3	
Обед	Лук порционно	30	0,45	0,08	2,5	12,3	
	Суп картофельный с рыбными консервами	150	5,15	5,04	8,6	100,4	87
	Плов с мясом	160	20,6	10,1	37,0	321,0	265
	Компот из сухофруктов	150	0,33	0,017	20,83	85	376
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		530	29,5	15,7	88,0	609,5	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,54	6,57	27,87	185	460
	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	15,1	69,0	399
Итого полдник		200	5,0	6,72	43,0	254,0	
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
	Кисломолочный напиток	180	5,2	4,5	7,2	90,0	401
	Хлеб пшеничный	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого ужин		410	16,2	23,7	35,1	419,3	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1575**	**63,2**	**57,5**	**217,2**	**1641,1**	

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	120	14,0	12,3	28,6	280,8	238
	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	19,7	18,9	58,2	472,2	
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	20	1,56	0,2	9,94	48,8	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
Итого обед		550	13,2	14,1	63,6	434,0	
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	10	0,78	0,1	4,97	24,4	
	Хлеб ржаной	20	1,4	0,24	9,18	42	
	Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,3	41,8	
Итого ужин		495	37,0	12,6	42,3	429,2	
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ	**1595**	**77,4**	**53,9**	**180,2**	**1516,4**	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД	**15595**	**544,0**	**520,0**	**2002,0**	**15022,3**	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	**1560,0**	**54,4**	**52,0**	**200,2**	**1502,2**	