

РАССМОТРЕНО:
на Управляющем совете МБДОУ
Протокол от 14.03.2025 № 3

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего МБДОУ
/Т.Л. Жогова/
от 14.03.2025 № 22-осс.



06-03

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №90»
(МБДОУ «Детский сад №90»)

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

САД

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	150	5,58	5,08	25,19	168,57	243
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
Итого	400	13	14,6	45,75	366,98	
ОБЕД						
Лук бланшированный	50	0,67	3	3,94	43,15	14
Щи с мясом и сметаной	200	4,84	7,68	7,26	115,8	147
Шницель мясной	70	10,39	9,14	8,96	160,58	299
Рожки отварные	130	5,32	0,51	27,46	130,84	297
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	700	25,77	21,03	88,47	644,62	
ПОЛДНИК						
Пряник	50	2,95	2,35	37,5	183	608
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,04	534
Итого	330	8,57	7,25	55,94	329,04	
УЖИН						
Запеканка из творога с морковью	195	20,98	15,21	20,42	310,31	252
Ягода, протёртая с сахаром	5	0	0	2,75	11,15	
Напиток из шиповника	200	0,61	0,25	15,51	68,92	538
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	25,14	15,96	59,33	492,63	
ИТОГО за день	1880	72,48	58,84	249,49	1833,27	

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдо	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	200	5,68	6,72	36,24	228,95	274
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/8	4,1	7,28	12,65	133,03	3
Итого	419	13,55	17,25	62,19	460,38	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,58	1,32	2,76	24,26	338
Суп картофельный с горохом и мясом	200	7,38	6,82	16,98	161,09	149
Говядина, тушеная с капустой	200	12,98	16,22	5,63	227,97	371
Кисель из протертых ягод	180	0,11	0,07	35,17	138,79	401
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	675	24,22	24,89	78,73	642,61	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	70	5,62	4,91	44,36	244,34	453
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	420
Итого	250	10,48	9,41	63,8	386,54	
УЖИН						
Котлета рыбная	65	9,82	3,29	5,43	91,26	271
Картофель отварной с маслом	65	1,41	4,5	8,39	89,54	136
Чай с сахаром	180	0,14	0,04	8,01	32,91	411
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	14,56	8,65	47,36	339,46	
ИТОГО за день	1794	62,81	60,2	252,08	1828,99	

СРЕДА 3 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	200	6,38	6,83	37,32	237,04	271
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,38	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/8	4,1	7,26	12,65	133,03	3
Итого	419	14,61	17,57	63,35	472,53	
ОБЕД						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Бульон из птицы "Детский" с курицей	180	4,69	3,5	0,18	54,87	60
Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	47	123
Фрикадельки из птицы	70	10,47	8,8	2,93	143,26	325
Икра свекольная	130	2,05	8,44	9,61	121,41	124
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	665	26,46	26	51,39	564,84	
ПОЛДНИК						
Вафли	50	1,4	1,65	38,65	175	607
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Итого	250	7,2	6,65	48,25	285,16	
УЖИН						
Вареники ленивые отварные с маслом	145	25,77	15,56	40,66	410,45	244
Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	28	16,3	66,94	535,22	
ИТОГО за день	1784	76,27	66,52	229,93	1857,75	

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная с маслом	200	7,17	9,21	30,54	232,5	272
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
Итого	410	13,1	17,34	55,99	432,24	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	50	0,38	2,44	1,18	28,16	112
Суп с макаронными изделиями и мясом	200	4,34	5,81	6,98	98,84	163
Гуляш из говядины	70	9,5	8,68	0	124,33	293
Пюре картофельное	130	3,32	4,28	15,99	139,02	339
Компот из кураги	180	1,09	0,06	18,69	80,64	531
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	675	21,8	21,73	61,03	561,49	
ПОЛДНИК						
Булочка с сыром	70	6,64	8,36	40,15	263	436
Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
Итого	250	11,86	14,12	47,35	369,2	
УЖИН						
Рыба, запечённая в омлете	90	9,51	8,62	1,61	123,2	343
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	20,02	14,6	46,58	406,11	
ИТОГО за день	1785	66,78	67,79	210,95	1769,04	

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	200	7,58	9,53	33,71	272,24	273
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,38	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/8	4,1	7,26	12,65	133,03	3
Итого	419	15,81	20,27	59,74	507,73	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	200	6,82	9,63	10,29	155,64	139
Запеканка картофельная с печенью	200	15,25	11,69	26,52	295,08	308
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	29	2,2	0,23	14,27	68,15	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	704	27,47	22,15	81,53	666,87	
ПОЛДНИК						
Бутерброд с повидлом	50	2	0,2	28,55	121,25	2
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Итого	350	8,2	5,6	47,95	278,41	
УЖИН						
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Рагу из овощей	155	3,28	10,92	19,73	191,45	148
Чай с лимоном	200	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	12,47	16,1	51,25	402,52	
ИТОГО за день	1923	63,95	64,12	240,47	1855,53	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша перловая с маслом	150	3,63	4,58	25,37	160,58	258
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,06	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Батон нарезной с маслом	24/6	2,16	4,88	12,15	101,34	1
Итого	400	11,05	13,56	45,93	358,99	
ОБЕД						
Лук бланшированный	50	0,67	3	3,94	43,15	14
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	200	6,32	8,81	12,21	153,15	148
Биточек мясной	70	10,39	9,14	8,96	160,58	299
Икра морковная	130	1,85	8,44	8,03	115,36	124
Кисель из кураги	180	0,45	0	32,9	139,09	517
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	680	23,23	29,89	86,69	713,58	
ПОЛДНИК						
Печенье	50	3,75	4,9	37,2	208,5	
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Итого	250	9,55	9,9	46,8	318,66	
УЖИН						
Запеканка из творога	95	19,7	13,14	14,18	260,4	251
Соус молочный сладкий	50	1,66	2	5,82	48,27	370
Напиток из шиповника	180	0,61	0,25	15,88	70,25	538
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	24,02	16,09	54,03	469,42	
ИТОГО за день	1780	67,85	69,44	233,45	1860,65	

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	200	6,69	7,66	31,85	222,83	250
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/6	3,64	6,67	12,65	125,75	3
Итого	417	14,1	17,58	57,8	446,98	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	50	0,37	0,05	1,17	6,53	112
Борщ с мясом и сметаной	200	6,71	9,24	9,1	145,43	63
Сердце говяжье в соусе	70	10,8	13,4	3,34	164,49	455
Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,32	0,51	27,46	130,84	297
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	700	27,75	23,9	81,92	641,54	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	70	4,01	6,75	32,11	205,39	583
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Снежок	180	4,86	4,5	19,44	142,2	420
Итого	350	9,27	11,65	61,35	394,59	
УЖИН						
Рыба, запечённая с картофелем	190	9,03	6,42	16,51	160,57	264
Чай с сахаром и молоком	200	3,48	2,91	13,53	95,01	413
Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	16,82	9,91	55,61	381,33	
ИТОГО за день	1917	67,94	63,04	256,68	1864,44	

СРЕДА 8 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная с маслом	150	4,95	7	19,53	160,27	121
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,36	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/7	3,87	6,96	12,65	129,39	3
Итого	408	18,03	22,04	45,82	454,92	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	50	0,55	0,1	1,9	12,5	112
Суп картофельный с клёцками и курицей	200	6,48	8,39	8,49	133,15	151
Плов из курицы	200	11,02	11,8	39,02	289,87	321
Компот из сухофруктов	180	0,11	0	9,84	39,28	531
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	675	21,33	20,75	77,44	565,3	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	70	4,72	4,91	37,31	212,51	443
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Итого	250	9,94	9,41	45,95	311,65	
УЖИН						
Сырники из творога	120	18,53	16,15	15,38	273,06	327
Ягода протертая с сахаром	5	0	0	2,75	11,15	
Чай с сахаром	200	0,13	0,03	7,79	31,99	411
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	20,71	16,88	44,07	406,7	
ИТОГО за день	1783	70,01	69,08	213,28	1738,57	

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	200	7,22	7,73	34,43	235,46	270
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/8	4,1	7,26	12,65	133,03	3
Итого	419	15,09	18,24	60,38	466,89	
ОБЕД						
Морковь отварная	50	0,51	1,9	2,7	30,65	427
Суп картофельный с мясом и сметаной	200	6,61	9,35	11,02	158,33	83
Голубцы ленивые	200	12,97	12,32	10,49	212,2	315
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	695	24,26	24,23	62,6	583,68	
ПОЛДНИК						
Ватрушка	70	4,67	5,9	50,04	272,81	441
Плоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	118
Кефир	180	5,22	5,76	7,2	106,2	420
Итого	350	10,29	12,06	67,04	426,01	
УЖИН						
Пудинг рыбный запеченный	80	10,75	4,9	3,01	92,57	285
Пюре картофельное с морковью	145	2,15	2,08	7,5	69,05	340
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	20,35	12,28	28,46	315,28	
ИТОГО за день	1914	69,99	66,81	218,48	1791,86	

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ САД

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	200	6,05	7,52	29,2	209,75	256
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,38	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	25/6/8	4,1	7,26	12,65	133,03	3
Итого	459	19,36	22,86	55,51	508,04	
ОБЕД						
Свекла отварная	50	0,59	1,9	3,44	33,81	427
Суп рыбный (консервы-сайра)	200	6,69	3,42	13,69	110,2	95
Жаркое по-домашнему	200	18,84	16,61	19,71	311,42	374
Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	11,51	48,84	390
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	680	29,81	22,57	69	606,52	
ПОЛДНИК						
Баранки сахарные	50	4,45	1,6	33,4	167,5	
Молоко кипячёное	200	5,8	5	9,6	110,16	534
Итого	250	10,25	6,6	43	277,66	
УЖИН						
Суфле из печени	70	19,83	10,16	4,72	190,79	52
Овощи отварные с маслом	145	1,98	3,45	5,44	54,22	338
Чай с лимоном	180	0,18	0,04	8,13	34,27	412
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	114
Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	115
Итого	450	25,92	14,19	41,4	393,28	
ИТОГО за день	1839	85,34	66,22	208,91	1785,5	

	Б	Ж	У	К
1	72,48	58,84	249,49	1833,27
2	62,81	60,2	252,08	1828,99
3	76,27	66,52	229,93	1857,75
4	66,78	67,79	210,95	1769,04
5	63,95	64,12	240,47	1855,53
6	67,85	69,44	233,45	1860,65
7	67,94	63,04	256,68	1864,44
8	70,01	69,08	213,28	1738,57
9	69,99	66,81	218,48	1791,86
10	85,34	66,22	208,91	1785,5
ИТОГО за 10	703,42	652,06	2313,72	18185,6
ИТОГО за 1	70,34	65,21	231,37	1818,56