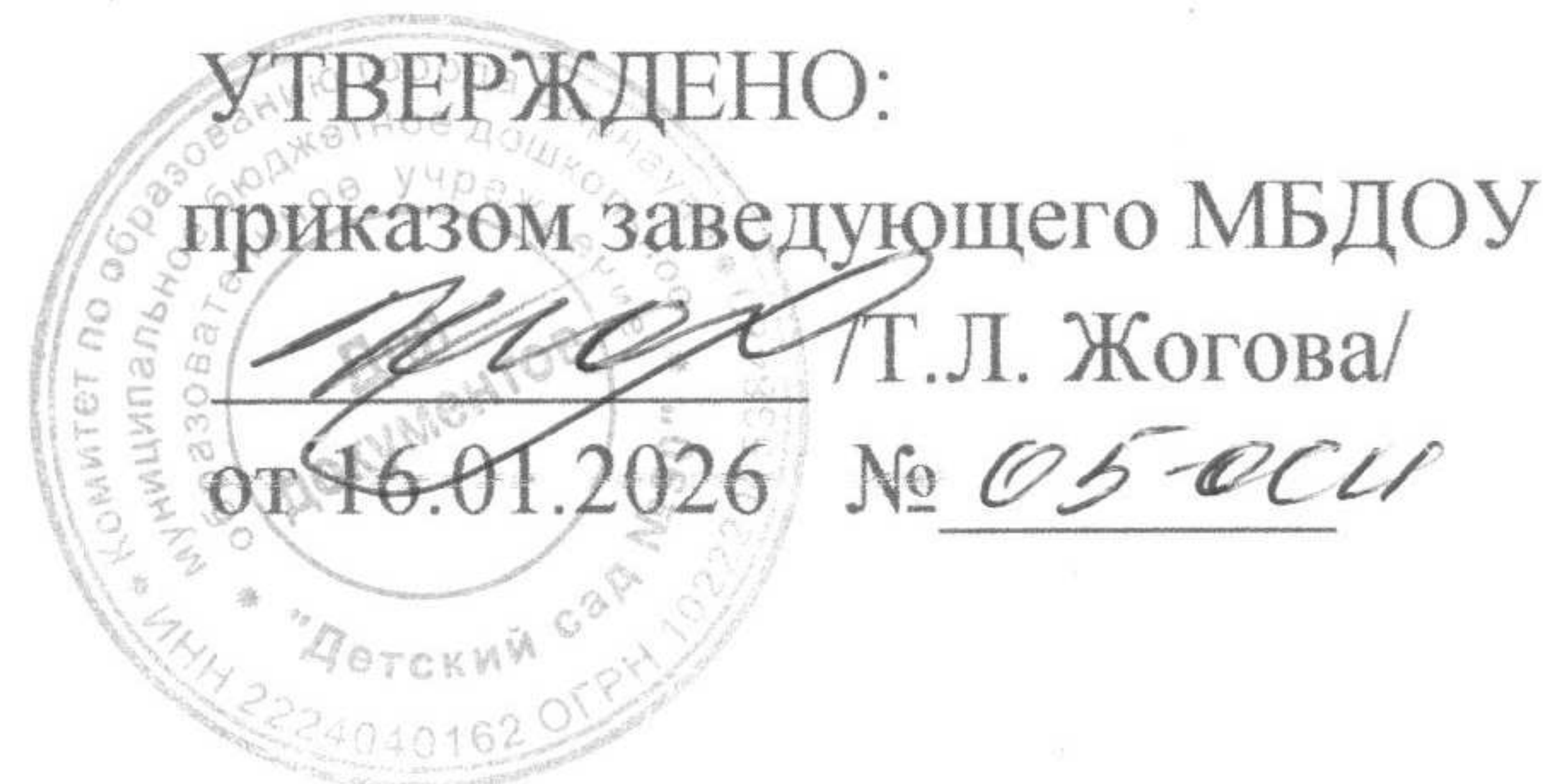


РАССМОТРЕНО:
на Управляющем совете МБДОУ
Протокол от 16.01.2026 № 1



06-03

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

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

ПОНЕДЕЛЬНИК 1 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша гречневая с маслом	135	4,32	4,02	19,47	131,16	243
Яйцо вареное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	11,35	12,72	36,99	308,38	
ОБЕД						
Лук бланшированный	30	0,4	1,8	2,36	25,89	14
Щи с мясом и сметаной	150	3,85	5,79	5,35	87,49	147
Шницель мясной	50	7,42	6,53	6,4	114,7	299
Рожки отварные	110	3,55	0,4	18,32	90,18	297
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	560	18,96	15,1	67,13	482,86	
ПОЛДНИК						
Пряник	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,53	534
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Итого	275	6,5	5,54	39,01	236,98	
УЖИН						
Запеканка из творога с морковью	175	15,21	11,51	16,37	235,64	252
Ягода, протёртая с сахаром	5	0	0	2,75	11,15	
Напиток из шиповника	180	0,58	0,24	14,13	63,25	538
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	18,63	12,15	49,77	391,84	
ИТОГО за день	1585	55,44	45,51	192,9	1420,06	

ВТОРНИК 2 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	150	3,11	4,8	17,51	126,16	274
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	360	9,84	13,59	40,93	327,21	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,35	0,79	1,66	14,56	338
Суп картофельный с горохом и мясом	150	5,82	5,1	12,82	122,32	149
Говядина, тушеная с капустой	160	11,56	14,24	4,5	198,07	371
Кисель из протертых ягод	150	0,09	0,06	27,31	107,69	401
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	20,28	20,63	60,35	512,69	
ПОЛДНИК						
Булочка дорожная	50	3,56	4,41	29,25	171,06	453
Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	420
Итого	200	7,61	8,16	45,45	289,56	
УЖИН						
Котлета рыбная	60	7,51	2,48	4,98	72,44	271
Картофель отварной с маслом	110	1,21	4,16	7,19	79,4	136
Чай с сахаром	150	0,12	0,03	7,01	28,78	411
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	450	11,68	7,41	42,55	295,32	
ИТОГО за день	1535	50,43	49,18	196,33	1451,57	

СРЕДА 3 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша кукурузная молочная с маслом	150	3,97	5,34	19,72	143,48	271
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,38	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	360	11,06	14,36	43,22	348,59	
ОБЕД						
Яйцо варёное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Бульон из птицы "Детский" с курицей	150	3,91	2,92	0,15	45,73	60
Гренки из пшеничного хлеба	20	1,52	0,16	9,84	47	123
Фрикадельки из птицы	50	7,48	6,28	2,09	102,3	325
Икра свекольная	110	1,73	7,14	8,13	102,76	124
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	570	21,94	21,52	45,35	478,19	
ПОЛДНИК						
Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105	607
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Итого	210	6,06	5,49	31,83	204,14	
УЖИН						
Вареники ленивые отварные с маслом	135	18,51	11,73	33,7	317,59	244
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	20,36	12,38	56,81	427,01	
ИТОГО за день	1540	59,42	53,75	177,21	1457,93	

ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша "Геркулес" молочная с маслом	150	5,01	6,95	20,84	164,67	272
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,04	10,12	84,45	1
Итого	355	10,58	14,24	44,26	347,52	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	30	0,22	2,03	0,7	21,9	112
Суп с макаронными изделиями и мясом	150	3,53	4,35	5,21	75,05	163
Гуляш из говядины	50	8,16	7,29	0	102,97	293
Пюре картофельное	110	2,81	3,62	13,53	117,62	339
Компот из кураги	150	0,78	0,04	14,64	62,73	531
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	17,96	17,69	48,14	450,32	
ПОЛДНИК						
Булочка с сыром	50	5,75	6	36,31	222,66	436
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого	200	10,1	10,8	42,31	311,16	
УЖИН						
Рыба, запечённая в омлете	130	8,98	8,14	1,52	116,3	343
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	440	17,42	13,42	35,99	341,89	
ИТОГО за день	1525	56,06	56,15	170,7	1450,89	

ПЯТНИЦА 5 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшённая молочная с маслом	150	5,8	6,97	24,23	198,29	273
Какао с молоком	180	4,13	3,48	13,38	102,46	416
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/5	2,96	5,18	10,12	99,34	3
Итого	360	12,89	15,63	47,73	400,09	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	30	0,33	0,06	1,14	7,5	112
Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	5,52	7,37	7,76	119,85	139
Запеканка картофельная с печенью	160	12,63	9,39	21,23	238,1	308
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	21,84	17,36	62,37	518,3	
ПОЛДНИК						
Бутерброд с повидлом	30	1,2	0,12	17,13	72,75	2
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Итого	305	6,8	5	35,08	216,54	
УЖИН						
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,6	0,28	62,8	306
Рагу из овощей	140	2,86	8,71	17,21	159,66	148
Чай с лимоном	180	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	10,93	13,74	41,13	334,23	
ИТОГО за день	1620	52,46	51,73	186,31	1469,16	

ПОНЕДЕЛЬНИК 6 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша перловая с маслом	135	2,79	3,65	19,52	124,57	258
Яйцо варёное	1 шт.	5,08	4,06	0,28	62,8	306
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	7,12	29,97	412
Батон нарезной с маслом	20/5	1,8	4,07	10,12	84,45	1
Итого	350	9,82	11,81	37,04	301,79	
ОБЕД						
Лук бланшированный	30	0,4	1,8	2,36	25,89	14
Суп из овощей с фасолью, мясом и сметаной	150	4,97	6,63	8,88	115	148
Биточек мясной	50	7,42	6,53	6,4	114,7	299
Икра морковная	110	1,56	7,14	6,79	97,64	124
Кисель из кураги	150	0,36	0	25,63	108,53	517
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	530	17,55	22,5	66,58	543,56	
ПОЛДНИК						
Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Итого	210	7,47	7,44	30,96	224,24	
УЖИН						
Запеканка из творога	130	15,16	10,54	8,23	193,34	251
Соус молочный сладкий	50	1,66	2	5,82	48,27	370
Напиток из шиповника	150	0,51	0,21	11,38	51,92	538
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	445	19,03	13,37	41,42	372,98	
ИТОГО за день	1535	53,87	55,12	176	1442,57	

ВТОРНИК 7 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша ячневая молочная с маслом	150	5,02	5,87	24,58	170,97	250
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	360	11,75	14,66	48	372,02	
ОБЕД						
Овощи свежие (солёные) - огурцы, томаты	30	0,22	0,03	0,7	3,92	112
Борщ с мясом и сметаной	150	5,43	7,07	6,83	112,04	63
Сердце говяжье в соусе	50	7,71	9,57	2,39	117,49	455
Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,55	0,4	18,32	90,18	297
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	560	20,65	17,65	62,94	488,23	
ПОЛДНИК						
Булочка домашняя	50	3,48	4,81	25,89	161,45	583
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Снежок	150	4,35	3,75	16,3	81	420
Итого	295	8,21	8,94	51,5	287,1	
УЖИН						
Рыба, запечённая с картофелем	180	8,58	5,96	15,66	151,23	264
Чай с сахаром и молоком	180	1,42	1,16	8,17	49,09	413
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	12,84	7,52	40,35	282,12	
ИТОГО за день	1615	53,45	48,77	202,79	1429,47	

СРЕДА 8 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Вермишель молочная с маслом	135	4,5	5,64	15,42	129,93	121
Яйцо варёное	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	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	385	16,67	19,26	39,2	397,84	
ОБЕД						
Овощи свежие (соленые) - огурцы, томаты	30	0,33	0,06	1,14	7,5	112
Суп картофельный с клёцками и курицей	150	4,7	5,87	6,46	95,95	151
Плов из курицы	160	9,32	9,87	31,09	237,86	321
Компот из сухофруктов	150	0,08	0	8,29	32,88	531
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	525	16,89	16,24	61,04	444,24	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	50	4,14	3,85	31,92	179,06	443
Молоко кипячёное	150	4,35	3,75	7,2	82,62	534
Итого	200	8,49	7,6	39,12	261,68	
УЖИН						
Сырники из творога	130	16,77	15	12,91	245,49	245
Ягода протертая с сахаром	5	0	0	2,75	11,15	
Чай с сахаром	180	0,12	0,03	7,01	28,78	411
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	114
Итого	430	18,59	15,65	38,66	364,87	
ИТОГО за день	1540	60,64	58,75	178,02	1468,63	

ЧЕТВЕРГ 9 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюдов	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,73	5,61	23,46	162,34	270
Кофейный напиток с молоком	180	3,77	3,25	13,3	98,4	414
Батон нарезной с маслом и сыром	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	360	11,46	14,4	46,88	363,39	
ОБЕД						
Морковь отварная	30	0,31	1,14	1,62	18,39	427
Суп картофельный с мясом и сметаной	150	5	6,85	8,26	117,4	83
Голубцы ленивые	160	11,79	11,03	8,39	185,63	315
Сок фруктовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	418
Хлеб пшеничный	15	1,14	0,2	7,38	35,25	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	555	20,46	19,64	50,51	474,27	
ПОЛДНИК						
Ватрушка	50	4,53	4,36	41,92	226,49	441
Плоды свежие	95	0,38	0,38	9,31	44,65	118
Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	420
Итого	295	9,26	9,54	57,23	359,64	
УЖИН						
Пудинг рыбный запеченный	60	9,66	3,28	2,35	71,24	285
Пюре картофельное с морковью	140	2,07	2,01	7,24	66,68	340
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	18,27	10,03	24,91	271,86	
ИТОГО за день	1610	59,45	53,61	179,53	1469,16	

ПЯТНИЦА 10 ДЕНЬ ЯСЛИ

Прием пищи. Наименование блюда	Выход блюд	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ЗАВТРАК						
Каша манная молочная с маслом	150	4,86	6,07	23,18	167,55	256
Яйцо варёное	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	20/5/5	2,96	5,54	10,12	102,65	3
Итого	400	17,03	19,69	46,96	435,46	
ОБЕД						
Свекла отварная	30	0,35	1,14	2,06	20,28	427
Суп рыбный (консервы-сайра)	150	5,01	2,56	10,27	82,63	95
Жаркое по-домашнему	160	15,9	13,92	15,77	257,69	374
Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	8,93	38,04	390
Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	530	24,22	18,14	53,55	480,44	
ПОЛДНИК						
Баранки сахарные	30	2,67	0,96	20,04	100,5	
Молоко кипячёное	180	5,22	4,5	8,64	99,14	534
Итого	210	7,89	5,46	28,68	199,64	
УЖИН						
Суфле из печени	60	17,14	8,88	4,06	165,72	52
Овощи отварные с маслом	145	1,98	3,45	5,44	54,22	338
Чай с лимоном	150	0,15	0,03	5,12	21,99	412
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	114
Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
Итого	400	22,49	12,8	33,6	335,48	
ИТОГО за день	1540	71,63	56,09	162,79	1451,02	

	Б	Ж	У	К
1	55,44	45,51	192,9	1420,06
2	50,43	49,18	196,33	1451,57
3	59,42	53,75	177,21	1457,93
4	56,06	56,15	170,7	1450,89
5	52,46	51,73	186,31	1469,16
6	53,87	55,12	176	1442,57
7	53,45	48,77	202,79	1429,47
8	60,64	58,75	178,02	1468,63
9	59,45	53,61	179,53	1469,16
10	71,63	56,09	162,79	1451,02
ИТОГО за 10	572,85	528,66	1822,58	14510,46
ИТОГО за 1	57,29	52,87	182,26	1451,05