

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом МБДОУ «Детский сад № 34  
«Золотой ключик» № 1 от 12.01.2026г.

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд  
для возрастной группы детей от 3-7 лет  
(летний период)**

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Каша вязкая «Дружба»	200	5,5	8,77	29,27	213,0	182
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>7,71</b>	<b>14,35</b>	<b>59,52</b>	<b>364,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>210</b>	<b>2,4</b>	<b>1,95</b>	<b>33,08</b>	<b>159,4</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,0	4,3	12,91	106,6	81
	Тефтели рыбные	80	9,65	1,49	7,83	83,0	260
	Картофель отварной	105	3,06	4,8	20,43	138	125
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>667.5</b>	<b>20,44</b>	<b>11,018</b>	<b>91,08</b>	<b>548,7</b>	
<b>Полдник</b>	Сырники из творога	150	18,6	13,77	21,77	275,9	231
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>380</b>	<b>19,63</b>	<b>16,04</b>	<b>38,38</b>	<b>366,65</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1667.5</b>	<b>50,18</b>	<b>43,358</b>	<b>222,06</b>	<b>1438,85</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный манный	200	5,48	5,0	16,1	131,8	92
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>15,6</b>	<b>15,46</b>	<b>49,69</b>	<b>401,05</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	9,5	43	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,5</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Котлеты рубленые	80	12,44	9,24	12,56	183	282
	Макаронные изделия отварные	110	5,50	4,57	26,14	168	317
	Овощи по-сезону (огурцы свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>683,75</b>	<b>28,88</b>	<b>23,354</b>	<b>94,51</b>	<b>701,46</b>	
<b>Полдник</b>	Омлет натуральный	100	9,28	18,03	1,86	193,0	215
	Икра кабачковая	40	0,54	2,83	3,57	41,93	53
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>338,75</b>	<b>10,82</b>	<b>18,38</b>	<b>22,63</b>	<b>281,7</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1541,5</b>	<b>56,2</b>	<b>57,294</b>	<b>176,33</b>	<b>1427,21</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	19,03	141,0	185
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Масло (порциями)	5	0,04	3,62	0,065	43	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>420</b>	<b>8,69</b>	<b>11,72</b>	<b>48,545</b>	<b>347,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	9,5	43	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,5</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	200	3,56	2,92	17,91	111,0	80
	Оладьи из печени	80	10,28	11,84	17,45	217	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,8	20,43	138,0	321
	Овощи по -сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	24,0	390,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>722,5</b>	<b>20,19</b>	<b>19,97</b>	<b>104,46</b>	<b>974,4</b>	
	Пудинг из творога с яблоками	140	13,61	10,67	14,63	209,0	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>370</b>	<b>14,64</b>	<b>12,94</b>	<b>31,24</b>	<b>299,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1582,5</b>	<b>43,64</b>	<b>45,03</b>	<b>192,965</b>	<b>1660,55</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,20	18,83	145,2	93
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,0	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>15,87</b>	<b>15,66</b>	<b>52,42</b>	<b>414,45</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,0</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	200	2,15	2,27	11,57	83,8	80
	Капуста тушеная с мясом	200	19,7	15,0	13,65	269,0	336
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>623,75</b>	<b>25,37</b>	<b>17,734</b>	<b>76,26</b>	<b>577,96</b>	
<b>Полдник</b>	Суфле из рыбы	80	12,61	7,32	3,29	129	268
	Каша пшеничная вязкая с маслом	120	5,43	4,23	33,38	193,0	168
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40,0	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>348,75</b>	<b>14,21</b>	<b>10,37</b>	<b>25,35</b>	<b>251,73</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1491,5</b>	<b>56,35</b>	<b>43,864</b>	<b>163,03</b>	<b>1285,14</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая гречневая	200	5,42	4,98	15,52	128,7	185
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>11,33</b>	<b>16,82</b>	<b>48,15</b>	<b>356,8</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	76	399
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Суп овощной со сметаной	200	1,65	5,59	9,14	93,5	78
	Плов из птицы	200	19,33	16,19	33,99	359,0	304
	Овощи по-сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>692,5</b>	<b>25,09</b>	<b>21,868</b>	<b>91,41</b>	<b>665,3</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	26,96	179	469
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1507,5</b>	<b>46,44</b>	<b>49,828</b>	<b>193,77</b>	<b>1379,1</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
<b>Завтрак</b>	Макароны отварные с сыром	120	5,59	5,14	15,89	132,0	206
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40,0	392
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>330</b>	<b>8,71</b>	<b>14,59</b>	<b>44,15</b>	<b>309,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый	180	0,90	-	18,18	106,6	399
	Кондитерское изделие (печенье)	30	1,5	1,95	14,90	83,40	
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>210</b>	<b>2,4</b>	<b>1,95</b>	<b>33,08</b>	<b>190,0</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	200	5,22	4,4	14,11	116,6	81
	Котлеты рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97,0	255
	Картофель отварной	105	3,06	4,8	20,43	138	125
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	40	0,28	-	1,08	5,6	
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>667,5</b>	<b>22,3</b>	<b>13,018</b>	<b>92,44</b>	<b>575,0</b>	
<b>Полдник</b>	Запеканка из творога	125	26,31	18,09	25,74	372	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,0	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>355</b>	<b>27,34</b>	<b>20,36</b>	<b>42,35</b>	<b>462,75</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1562,5</b>	<b>60,75</b>	<b>49,918</b>	<b>212,02</b>	<b>1536,85</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая манная	200	3,18	3,89	21,44	134,0	185
	Хлеб пшеничный	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Масло (порциями)	5	0.04	3.62	0.065	43.0	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>8,08</b>	<b>10,13</b>	<b>50,955</b>	<b>340,0</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,0</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	200	3,37	2,37	12,77	93,8	80
	Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной	190	11,17	8,96	12,46	167	299
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	27,45	112,36	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>613,75</b>	<b>16,61</b>	<b>15,754</b>	<b>73,55</b>	<b>496,28</b>	
<b>Полдник</b>	Яйца вареные	49	5,08	4,6	0,28	63,0	213
	Капуста тушеная	120	3,98	7.42	18.98	158.0	132
	Хлеб деревенский	18,75	1.0	0.2	8.5	40.8	
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>428.75</b>	<b>13,06</b>	<b>8,86</b>	<b>39,58</b>	<b>290,8</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1552,5</b>	<b>38,65</b>	<b>34,844</b>	<b>173,085</b>	<b>1168,08</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,8	5,47	18,57	146,8	94
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>15,92</b>	<b>15,93</b>	<b>52,16</b>	<b>416,05</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Фрукты и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	9,5	43	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,5</b>	<b>43</b>	
<b>Обед</b>	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	10,19	82,0	57
	Жаркое по- домашнему	170	27,53	7,47	21,95	265	276
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	40	0,16	-	1,36	6,0	
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Кисель с витаминами для детей «Витошка»	200	-	-	24,0	390,0	
<b>Итого за обед:</b>		<b>682,5</b>	<b>33,93</b>	<b>26,35</b>	<b>99,95</b>	<b>1057,3</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка домашняя	65	3,64	6,26	26,96	179,0	469
	Молоко кипяченое	160	5,48	4,88	9,07	102	400
<b>Итого за полдник:</b>		<b>225</b>	<b>9,12</b>	<b>11,14</b>	<b>36,03</b>	<b>281,0</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1426,5</b>	<b>59,87</b>	<b>53,52</b>	<b>197,64</b>	<b>1797,35</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
<b>Завтрак</b>	Каша жидкая «Геркулес»	200	3,79	5,48	19,03	141,0	185
	Бутерброд с маслом	25/5	3,06	9,43	18,27	137,1	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	395
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>9,7</b>	<b>17,32</b>	<b>51,66</b>	<b>369,1</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>100</b>	<b>0,9</b>	<b>0,10</b>	<b>9,0</b>	<b>41</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клецками со сметаной	200	1,6	2,68	9,71	69,8	85
	Бефстроганов из отварного мяса	90	20,68	14,26	4,58	218	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	8,59	6,09	38,64	243	166
	Хлеб семейный подовый	25	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Кисель из сока натурального	180	0,51	0,054	112,36	81,27	382
<b>Итого за обед:</b>		<b>673,75</b>	<b>21,53</b>	<b>19,884</b>	<b>178,73</b>	<b>608,17</b>	
<b>Полдник</b>	Биточки рыбные	80	10,09	3,26	6,79	97	255
	Икра кабачковая	100	0,54	2,83	3,57	41,93	53
	Хлеб деревенский	18,75	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	40	392
<b>Итого за полдник:</b>		<b>347,75</b>	<b>8,43</b>	<b>11,07</b>	<b>29,55</b>	<b>248,1</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1531,5</b>	<b>40,56</b>	<b>48,374</b>	<b>268,94</b>	<b>1266,37</b>	

**Возрастная категория: от 3-7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
<b>Завтрак</b>	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,8	5,0	16,83	132,4	94
	Бутерброд с сыром	25/5/9	6,45	7,27	17,77	162,25	3
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	397
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>419</b>	<b>14,92</b>	<b>15,46</b>	<b>50,42</b>	<b>401,65</b>	
<b>2 Завтрак</b>	Сок фруктовый (яблочный)	180	0,9	-	18,18	76	399
<b>Итого за 2 завтрак:</b>		<b>180</b>	<b>0,9</b>	<b>-</b>	<b>18,18</b>	<b>76</b>	
<b>Обед</b>	Щи зеленые со сметаной	200	3,37	2,37	12,77	93,8	80
	Котлеты рубленые из птицы	80	15,64	3,89	13,46	151,0	305
	Свекла, тушеная в сметане	120	2,09	6,12	9,58	102	134
	Хлеб семейный подовый	35	2,01	0,21	15,09	72,0	
	Хлеб деревенский	37,5	1,2	0,33	9,7	43,1	
	Компот из сушеных фруктов	180	0,44	0,018	25,24	102,7	376
<b>Итого за обед:</b>		<b>652,5</b>	<b>19,91</b>	<b>21,778</b>	<b>88,89</b>	<b>636,6</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка»	70	6,24	4,89	43,8	241,6	473
	Чай с лимоном	180	0,06	0,02	9,99	40	393
<b>Итого за полдник:</b>		<b>250</b>	<b>6,3</b>	<b>4,91</b>	<b>53,79</b>	<b>281,6</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1501,5</b>	<b>42,03</b>	<b>42,148</b>	<b>211,28</b>	<b>1395,85</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>		<b>1536,6</b>	<b>49,5</b>	<b>46,8</b>	<b>201,1</b>	<b>1435,5</b>	