

Утверждаю

Заведующий МБДОУ «Детский сад №5»

Будко Т.С.

2026г.



ОСНОВНОЕ МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад № 5»

рацион: 3 – 7 лет (весна)

г. Таганрог

Кон: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 1

День: понедельник

ем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
трак	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5	5	17	131	17
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	15
	Итого за Завтрак	437	8	15	57	419	
втрак2	Сок яблочный	200	1		20	92	130
Итого за Завтрак2		200	1		20	92	
ед	Суп картофельный с горохом	200	4	4	13	108	9,04
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	77
	Котлеты рыбные любительские	80	11	4	9	116	33,06
	Соус томатный	50	1	2	4	37	139
	Икра морковная	60	1	3	7	56	87,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из яблок с витамином "С"	180			21	88	107
	Итого за Обед	803	26	19	110	721	
пдник	Булочка ванильная	80	6	6	44	258	95
	Кефир	180	5	4	7	90	121
Итого за Полдник		260	11	10	51	348	
Итого за день		1 700	46	44	238	1580	

ацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 1

День: вторник

рием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
втрак	Каша манная вязкая	180	4	4	27	155	69,02
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	
	Итого за Завтрак	437	7	14	67	445	
втрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
Итого за Завтрак2		130	1	1	13	57	
ед	Рассольник ленинградский	200	2	4	14	107	110
	Кулеш с мясом (с гречневой крупой)	200	25	10	24	284	70,06
	Икра свекольная	60	1	3	7	60	87
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180			25	102	129
	Итого за Обед	723	34	18	106	732	
дник	Пудинг из творога с рисом	150	23	16	31	336	25
	Кефир	180	5	4	7	90	121
Итого за Полдник		330	28	20	38	426	
Итого за день		1 620	70	53	224	1660	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный "Геркулесовый"	180	5	5	16	134	16
	Сыр порционный	20	3	4		54	136
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	116
	Итого за Завтрак	457	12	20	58	496	
Завтрак2	Сок яблочный	200	1		20	92	130
	Итого за Завтрак2	200	1		20	92	
Обед	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	2	3	11	76	11
	Суфле куриное с рисом	80	13	11	4	159	41,02
	Капуста тушеная	150	3	5	14	113	82
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из яблок с витамином "С"	180			21	88	107
	Итого за Обед	693	24	20	86	615	
Полдник	Пирожок с повидлом	80	5	2	44	213	93
	Кефир	180	5	4	7	90	121
	Итого за Полдник	260	10	6	51	303	
Итого за день		1 610	47	46	215	1506	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	100	9	16	2	185	21
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	47	124
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Чай с лимоном	200			10	41	6
	Итого за Завтрак	417	10	26	41	462	
Завтрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
	Итого за Завтрак2	130	1	1	13	57	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной на м/к бульоне	200	2	4	8	78	3,06
	Макаронные изделия отварные	150	5	4	26	165	84
	Запеканка из печени с рисом	80	10	4	11	120	126,04
	Соус сметанный	50	1	4	4	53	138
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	3	5	46	105
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180			25	102	129
Итого за Обед		803	25	20	115	743	
Полдник	Суп молочный с гречневой крупой	150	4	4	13	107	16
	Печенье	30	2	3	22	125	
	Кефир	180	5	4	7	90	121
	Итого за Полдник	360	11	11	42	322	
Итого за день		1 710	47	58	211	1584	

Мон: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный пшеничный	180	5	5	17	136	16
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	
	Итого за Завтрак	437	8	15	57	426	
Завтрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
	Итого за Завтрак2	130	1	1	13	57	
Обед	Борщ с фасолью и сметаной на м/к бульоне	200	3	4	12	115	40,02
	Жаркое по-домашнему	220	28	7	22	265	45
	Салат из соленых огурцов с луком	60	1	3	2	36	115
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180			25	102	129,03
	Итого за Обед	743	38	15	97	697	
	Полдник						
Полдник	Залеканка из творога	150	26	18	26	371	26,06
	Молоко кипяченое	200	6	5	10	113	120
Итого за Полдник		350	32	23	36	484	
Итого за день		1 660	79	54	203	1664	

Мон: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная вязкая	180	4	4	27	155	69,02
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Сыр порционный	20	3	4		54	136
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	
Итого за Завтрак		457	10	18	67	499	
Завтрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
	Итого за Завтрак2	130	1	1	13	57	
Обед	Суп картофельный с крупой (гречневой)	200	2	2	12	73	10,16
	Рыба тушеная с овощами	80	8	5	2	81	81
	Рис отварной с овощами	150	3	5	31	184	113
	Соус томатный	50	1	2	4	37	139
	Икра свекольная	60	1	3	7	60	87
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180			25	102	129
Итого за Обед		803	21	18	117	716	
Полдник	Крендель сахарный	80	6	11	45	296	152
	Кефир	180	5	4	7	90	121
Итого за Полдник		260	11	15	52	386	
Итого за день		1 650	43	52	249	1658	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	180	5	3	18	128	16,07
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	15
	Итого за Завтрак	437	8	13	58	416	
Завтрак2	Сок яблочный	200	1		20	92	130
Итого за Завтрак2		200	1		20	92	
Обед	Борщ с картофелем и сметаной (свекольник)	200	6	3	23	161	
	Картофель отварной	150	3	4	24	146	100
	Биточки рубленые	80	9	26	13	320	62
	Икра кабачковая для детского питания	60	1	3	5	47	124
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из яблок с витамином "С"	180			21	88	107
	Итого за Обед	753	25	37	122	941	
Полдник	Каша гречневая с маслом и сахаром	150	8	6	42	251	42,01
	Молоко кипяченое	180	5	5	9	102	120
	Итого за Полдник	330	13	11	51	353	
Итого за день		1 720	47	61	251	1802	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный "Геркулесовый"	180	5	5	16	134	16
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Какао с молоком	200	4	4	18	119	116
	Итого за Завтрак	437	9	16	58	442	
Завтрак2	Кефир	180	5	4	7	90	121
Итого за Завтрак2		180	5	4	7	90	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2	2	14	84	7,05
	Плов из птицы	210	20	17	36	377	61
	Салат из горошка зеленого консервированного	60	2	3	4	50	43,01
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из яблок с витамином "С"	180			21	88	107
	Итого за Обед	733	30	23	111	778	
Полдник	Рыба отварная	80	9			121	34,05
	Омлет натуральный	85	8	13	2	157	21
	Пряники	50	2	3	35	173	4
	Сок яблочный	200	1		20	92	130
	Итого за Полдник	415	20	16	57	543	
Итого за день		1 765	64	59	233	1853	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	180	5	5	17	128	16
	Сыр порционный	20	3	4		54	136
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Чай с молоком	200	3	3	16	99	15
	Итого за Завтрак	457	11	19	57	470	
Завтрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
	Итого за Завтрак2	130	1	1	13	57	
Обед	Борщ на м/к бульоне	200	8	6	11	128	2,09
	Пюре картофельное	150	3	5	20	137	77
	Печень говяжья по-строгановски	80	14	13	5	189	53,02
	Икра морковная	60	1	3	7	56	87,02
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Кисель из повидла, джема или варенья	180			25	100	109,05
	Итого за Обед	753	32	28	104	789	
Полдник	Ватрушка с творогом	80	11	6	33	240	92
	Кефир	180	5	4	7	90	121
	Итого за Полдник	260	16	10	40	330	
Итого за день		1 600	60	58	214	1646	

Рацион: Сад (3-7 лет) весна

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная вязкая	180	4	4	27	155	69,02
	Батон нарезной	47			24	123	133
	Масло сливочное порционное	10		7		66	135
	Кофейный напиток с молоком	200	3	3	16	101	
	Итого за Завтрак	437	7	14	67	445	
Завтрак2	Яблоки	130	1	1	13	57	122
	Итого за Завтрак2	130	1	1	13	57	
Обед	Суп картофельный с крупой на м/к бульоне	200	2	3	14	93	10,09
	Запеканка капустная с мясом	180	19	21	10	308	67,02
	Свекла отварная	60	1		5	25	72
	Хлеб ржаной	50	3	1	20	101	134
	Хлеб иодированный	33	3		16	78	1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином "С"	180			25	102	129,03
	Итого за Обед	703	28	25	90	707	
Полдник	Лапшевник с творогом	155	13	12	31	283	89
	Соус сметанный сладкий	50	1	2	3	38	150
	Кефир	180	5	4	7	90	121
	Итого за Полдник	385	19	18	41	411	
Итого за день		1 655	55	58	211	1620	

того за период	16 690	558	543	2249	16573	
среднее значение за период		55,8	54,3	224,9	1657,3	

Составил

М.В. Сереев

Прошито, прошнуровано,
пронумеровано и скреплено
печатью 6
(шесть) ЛИСТОВ.

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 5»

Будко Т.С.

Дата 24.02.2021



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849309

Владелец Будко Татьяна Сергеевна

Действителен с 21.08.2025 по 21.08.2026