

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
СТАРОЖИЛОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД № 3 «СОЛНЫШКО»
 муниципального образования –
 Старожиловский муниципальный район Рязанской области

утверждаю:
 заведующий

С.М. Маркина
 приказ № 23/06/1д от 23.06.2025

ОСНОВНОЕ МЕНЮ

На период с 1 июля 2025 года по 30 сентября 2025 года

Наименование сборника рецептов: Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, М. ДеЛи принт, 2011

возрастная категория : от 3 до 7 лет / до 3-х лет

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 / День 1							
завтрак	Макароны отварные с маслом	150/180	4,8/ 6	3,4/ 4,3	33,1/ 41,7	181/ 228	205
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Бутерброд с маслом	38	3,1	8,2	14,5	145	1
Итого за завтрак			7,9/ 9,2	11,6/ 12,5	54,6/ 66,2	354/ 413	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	салат из свежих помидоров с луком	30/50	0,3/0,5	1,1/2,1	1,7/2,9	17/32	14
	щи	150/180	3,7/ 4,6	4,3/ 5,9	4,9/ 5,7	73/ 94	66
	гуляш из отварного мяса птицы	120/160	20/ 26,9	4,5/ 5,8	4,8/ 7,5	139/ 189	277/1
	Гречневая каша	110/130	3,3/3,9	4,7/4,9	15,6/18,6	122/139	313
	Компот из сухофруктов	150/180	0,5/ 0,6	0,1/ 0,1	15,9/ 23,7	67/74	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4/0,5	17,6/22	84/105	
Итого за обед			30,7/ 40,2	16/ 20,2	51,4/ 81,7	514/ 661	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85/120	7,7/ 10,2	9,5/ 12,7	1,2/ 1,6	122/ 161	215
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Кофейный напиток	150/180	2,4/ 2,9	2,7/ 2,9	12,2/ 16,7	80/ 105	395
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			16,6/ 20,4	16,9/ 20,9	36,4/ 41,3	375/ 450	
Итого за день			55,6/ 70,2	44,9/ 54	153/ 199,8	1289/ 1567	

Неделя 1 / День 2							
завтрак	Каша манная жидкая	150/180	4,7/ 5,7	5,7/ 6,9	24,1/ 29,4	166/ 202	185
	Какао с молоком	150/180	3,2/ 3,8	3,2/ 3,8	12,5/ 15,3	94/ 113	397
	Бутерброд с повидлом	40	2,5	3,9	18,5	131	2
Итого за завтрак			10,4/ 12	12,8/ 14,6	45,1/ 63,2	391/ 446	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из капусты	30/50	0,4/ 0,7	1,5/ 2,5	3,7/ 4,5	17/ 32	20
	Суп картофельный с крупой (рис)	150/180	3,2/ 4,4	1,9/ 2,5	10,8/ 13,3	73/ 93	80
	Котлета рыбная запеченная	50/70	8,9/ 11,9	2,7/ 3,6	7,1/7,7	95/ 115	255
	Картофельное пюре	110/130	2,2/ 2,8	3,7/ 4,7	14,5/ 18,9	101/ 130	321
	Сок фруктовый	150/180	-	-	18/22	72/86	
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4/0,5	17,6/22	84/105	
Итого за обед			17,2/ 22,9	10,1/ 13,7	68,6/ 84,3	442/ 561	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	115/180	10,7/ 15,7	10,6/ 16	18,6/ 28	265/ 387	154
	кефир	150/180	4,4/ 5,2	4,8/ 5,79	6,3/ 7,6	96/ 115	401
	Булочка Молочная	25	3	1,4	15,3	90	479
Итого за уплотненный полдник			18,1/ 23,9	7,8/ 23,2	40,2/ 50,9	451/ 592	
Итого за день			46,1/ 59,2	31,1/ 51,9	164,5/ 209	1330/ 1546	
Неделя 1 / День 3							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/180	5,7/ 6,8	6,4/ 7,7	23,7/ 26,8	198/ 236	168
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Бутерброд с сыром	38	4,9	7,2	13,6	140	3
Итого за завтрак			10,6/ 11,7	13,6/ 14,9	44,3/ 50,4	366/ 416	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,2/0,3	1,8/3	1,1/1,7	21/34	13
	Борщ с картофелем	150/180	3,1/ 4,4	4,3/ 5,4	9,6/ 12	90/ 114	57
	Плов из птицы	160/210	22,1/ 29,3	6,2/ 8,2	28,5/ 36,8	255/ 355	304
	кисель	150/180	0	0	16,4/18,2	67/74	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,8/3,5	0,4/0,5	17,6/22	84/105	
Итого за обед			28,7/ 37,8	10,9/ 14,2	75,6/ 94,9	517/ 674	
	Омлет натуральный	85/120	7,7/ 10,2	9,5/ 12,7	1,2/ 1,6	122/ 161	215

Уплотненн ый полдник	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Кофейный напиток	150/180	2,4/ 2,9	2,7/ 2,9	12,2/ 16,7	80/ 105	395
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			14,1/ 16,5	14,2/ 17,6	36,2/ 40,7	342/ 406	
Итого за день			53,8/ 66,4	39,1/ 47,1	167/ 196,6	1271/ 1544	
Неделя 1/ День 4							
завтрак	Каша манная жидкая	150/180	4,7/ 5,7	5,7/ 6,9	24,1/ 29,4	166/ 202	185
	Какао с молоком	150/180	3,2/ 3,8	3,2/ 3,8	12,5/ 15,3	94/ 113	397
	Бутерброд с повидлом	40	2,5	3,9	18,5	131	2
Итого за завтрак			10,4/ 12	12,8/ 14,6	55,1/ 63,2	391/ 446	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из капусты	30/50	0,4/ 0,7	1,5/ 2,5	3,7/ 4,5	17/ 32	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	2,9/ 4	1,8/ 2,4	7,7/ 6,2	59/ 75	82
	Шницель рубленый	50/70	5,6/ 7,8	17,7/ 24,8	7,9/ 10,8	216/ 301	282
	Рагу из овощей	110/130	2/ 2,5	5,5/ 6	13,7/ 17,3	112/ 133	137
	Компот из сухофруктов	150/180	0,5/ 0,6	0,1/ 0,1	15,9/ 23,7	67/74	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,3	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед			14/ 18,9	27/ 36,3	66,1/ 84	555/ 719	
Уплотненн ый полдник	Сырники с картофелем	65/130	6,2/ 13	8/ 14,1	8,6/ 19,5	129/ 252	232
	кефир	150/180	4,4/ 5,2	4,8/ 5,8	6,3/ 7,6	96/115	401
	Булочка Молочная	25	3	1,4	15,3	90	479
Итого за уплотненный полдник			13,6/ 21,2	14,2/ 21,3	30,2/ 42,4	315/ 457	
Итого за день			38,4/ 52,4	54,4/ 72,6	162/ 200,2	1307/ 1668	
Неделя 1/ День 5							
завтрак	Каша овсяная жидкая	150/180	6/ 7,1	7,3/ 8,8	26,4/ 31,2	198/ 236	185
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Бутерброд с маслом	38	3,1	8,2	14,5	145	1
Итого за завтрак			9,1/ 10,2	15,5/ 17	47,9/ 55,6	371/ 421	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	

обед	салат из свежих помидоров с луком	30/50	0,3/0,5	1,1/2,1	1,7/2,9	17/32	14
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	6/7,4	3,6/4,6	13,3/15,7	107/132	81
	Зразы рыбные с яйцом	50/70	8,1/11,4	4,1/5,6	5,7/7,8	91/131	265
	Картофельное пюре	110/130	2,2/2,8	3,7/4,7	14,5/18,9	101/130	321
	Сок фруктовый	150/180	-	-	18/22	72/86	
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,4/0,5	17,2/21,5	84/105	
Итого за обед			19,3/25,6	13,8/18,4	71,3/90,1	488/636	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85/120	7,7/10,2	9,5/12,7	1,2/1,6	122/161	215
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Кофейный напиток	150/180	2,4/2,9	2,7/2,9	12,2/16,7	80/105	395
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			15/18,8	16,7/20,7	27,2/31,7	375/450	
Итого за день			43,8/55	46,4/56,5	157/188	1280/1553	
Неделя 2/ День 6							
завтрак	Макароны отварные с маслом	150/180	4,8/6	3,4/4,3	33,1/41,7	181/228	205
	Чай с сахаром	150/180	0,04/0,06	0,01/0,02	6,99/9,99	28/40	392
	Бутерброд с маслом	38	3,1	8,2	14,5	145	1
Итого за завтрак			7,9/9,7	11,6/12,5	54,6/66,1	354/413	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
57обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,2/0,3	1,8/3	1,1/1,7	21/34	13
	Борщ с картофелем	150/180	3,1/4,4	4,3/5,4	9,6/12	90/114	57
	гуляш из отварного мяса птицы	120/160	20/26,9	4,5/5,8	4,8/7,5	139/189	277/1
	Рисовая каша	110/130	1,6/2	4,2/4,3	17,3/20,8	111/128	313
	кисель	150/180	0	0	16,4/18,2	67/74	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/3,3	0,4/0,5	17,2/21,5	84/105	
Итого за обед			27,7/37,2	14/16	68,8/85,8	512/644	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85/120	7,7/10,2	9,5/12,7	1,2/1,6	122/161	215
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Кофейный напиток	150/180	2,4/2,9	2,7/2,9	12,2/16,7	80/105	395
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			16,6/20,4	16,9/20,9	36,4/41,3	375/450	
Итого за день			52,6/	42,9/	140,4/	1284/	

			67,7	49,8	203,8	1550	
Неделя 2 / День 7							
завтрак	Каша овсяная жидкая	150/180	6/ 7,1	7,3/ 8,8	26,4/ 31,2	198/ 236	185
	Какао с молоком	150/180	3,2/ 3,8	3,2/ 3,8	12,5/ 15,3	94/ 113	397
	Бутерброд с повидлом	40	2,5	3,9	18,5	131	2
Итого за завтрак			11,7/ 13,4	14,4/ 16,5	57,4/ 65	423/ 480	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из капусты	30/50	0,4/ 0,7	1,5/ 2,5	3,7/ 4,5	17/ 32	20
	Суп картофельный с бобовыми	150/180	6/ 7,4	3,6/ 4,6	13,3/ 15,7	107/ 132	81
	Котлета рыбная запеченная	50/70	8,9/ 11,9	2,7/ 3,6	7,1/7,7	95/ 115	255
	Картофельное пюре	110/130	2,2/ 2,8	3,7/ 4,7	14,5/ 18,9	101/ 130	321
	Компот из сухофруктов	150/180	0,5/ 0,6	0,1/ 0,1	15,9/ 23,7	67/74	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,3	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед			20,1/ 19,3	12/ 16	71,7/ 92	471/ 588	
Уплотненный полдник	Запеканка морковная с творогом	115/180	10,7/ 15,7	10,6/ 16	18,6/ 28	265/ 387	154
	кефир	150/180	4,4/ 5,2	4,8/ 5,8	6,3/ 7,6	96/115	401
	Булочка Молочная	25	3	1,4	15,3	90	479
Итого за уплотненный полдник			18,1/ 23,9	16,8/ 23,3	40,2/ 50,9	451/ 592	
Итого за день			50,3/ 57	45,7/ 46,2	180,4/ 218,5	1388/ 1702	
Неделя 2/ День 8							
завтрак	Каша пшеничная жидкая	150/180	5,7/ 6,8	6,4/ 7,7	23,7/ 26,8	198/ 236	168
	Кофейный напиток	150/180	2,4/ 2,9	2,7/ 2,9	12,2/ 16,7	80/ 105	395
	Бутерброд с сыром	38	4,9	7,2	13,6	140	3
Итого за завтрак			13/ 14,6	16,3/ 17,8	49,5/ 57,1	418/ 481	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	салат из свежих помидоров с луком	30/50	0,3/0,5	1,1/2,1	1,7/2,9	17/32	14
	щи	150/180	3,7/ 4,6	4,3/ 5,9	4,9/ 5,7	73/ 94	66
	Котлета рубленая	50/70	5,6/ 7,8	17,7/ 24,8	7,9/ 10,8	216/ 301	282
	Рагу из овощей	110/130	2/ 2,5	5,5/ 6	13,7/ 17,3	112/ 133	137
	Сок фруктовый	150/180	-	-	18/22	72/86	

	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,3	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед			14,3/ 18,9	29,9/ 40,2	64,3/ 81,5	590/ 771 /	
Уплотненн ый полдник	Рыба тушеная с овощами	60/80	7,8/ 10,4	3,4/ 4,6	3/ 4,1	73/ 101	247
	Картофельное пюре	110/130	2,2/ 2,8	3,7/ 4,7	14,5/ 18,9	101/ 130	321
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			14/ 17,2	8,9/ 11,3	47,5/ 56	342/ 411	
Итого за день			41,7/ 51,1	55,5/ 69,7	171,9/ 205,2	1396/ 1712	
Неделя 2/ День 9							
завтрак	Каша гречневая вязкая	150/180	6,5/ 7,9	6,6/ 8	35,6/ 43,3	220,/ 268	168
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Бутерброд с повидлом	40	2,5	3,9	18,5	131	2
Итого за завтрак			9/ 10,4	10,5/ 11,9	65,1/ 71,9	379/ 439	
Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из свежих огурцов	30/50	0,2/0,3	1,8/3	1,1/1,7	21/34	13
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150/180	3,3/ 4,6	2,8/ 2,6	10,6/ 13	73/ 94	80
	Голубцы ленивые	135/190	7,9/ 10,8	23,9/ 32,2	9,9/ 13,7	286/ 388	298
	кисель	150/180	0	0	16,4/18,2	67/74	378
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,3	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед			14,2/ 19,1	27,1/ 35,3	57,6/ 72,2	528/ 691	
Уплотненн ый полдник	Сырники с картофелем	65/130	6,2/ 13	8/ 14,1	8,6/ 19,5	129/ 252	
	кефир	150/180	4,4/ 5,2	4,8/ 5,79	6,3/ 7,6	96/115	401
	Булочка Молочная	25	3	1,4	15,3	90	479
Итого за уплотненный полдник			13,6/ 21,2	14,2/ 21,3	30,2/ 42,4	315/ 427	
Итого за день			37,2/ 51,1	52,2/ 68,9	153,5/ 197,1	12705	
Неделя 2/ День 10							
завтрак	Каша манная жидкая	150/180	4,7/ 5,7	5,7/ 6,9	24,1/ 29,4	166/ 202	185
	Кофейный напиток	150/180	2,4/ 2,9	2,7/ 2,9	12,2/ 16,7	80/ 105	395
	Бутерброд с маслом	38	3,1	8,2	14,5	145	1
Итого за завтрак			10,2/ 11,7	11,6/ 18	50,8/ 60,6	391/ 425	

Второй завтрак	фрукты	100	0,4	0,4	10,6	46	368
Итого за второй завтрак			0,4	0,4	10,6	46	
обед	Салат из капусты	30/50	0,4/ 0,7	1,5/ 2,5	3,7/ 4,5	17/ 32	20
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150/180	2,9/ 4	1,8/ 2,4	7,7/ 6,2	59/ 75	82
	Зразы рыбные с яйцом	50/70	8,1/ 11,4	4,1/ 5,6	5,7/ 7,8	91/ 131	265
	Картофельное пюре	110/130	2,2/ 2,8	3,7/ 4,7	14,5/ 18,9	101/ 130	321
	Компот из сухофруктов	150/180	0,5/ 0,6	0,1/ 0,1	15,9/ 23,7	67/74	376
	Хлеб ржаной	40/50	2,6/ 3,3	0,4/ 0,5	17,2/ 21,5	84/ 105	
Итого за обед			16,7/ 22,1	11,6/ 15,8	64,7/ 82,5	422/ 551	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	85/120	7,7/ 10,2	9,5/ 12,7	1,2/ 1,6	122/ 161	215
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,6	53	
	Чай с сахаром	150/180	0,04/ 0,06	0,01/ 0,02	6,99/ 9,99	28/ 40	392
	Сдоба обыкновенная	25	2,4	1,8	13,4	87	466
Итого за уплотненный полдник			14,2/ 17,5	14,2/ 18	31,2/ 34,6	323/ 385	
Итого за день			41,5/ 51,7	37,2/ 44,2	157,3/ 188,3	1179/ 1403	
Итого за 10 дней			461/ 581,8	407,4/ 560,9	1426,4/ 2006,5	12980/ 15832	
Среднее за 10 дней			46/ 58	41/ 56	143/ 200	1298/ 1583	

согласовано: завхоз _____

Н.И. Косачева

повар _____

Н.Н. Жаринова

повар _____

Н.Д.Гаджиева