



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
О.В.Уманская  
Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
<b>1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшённый)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>10,35</b>	<b>13,38</b>	<b>54,36</b>	<b>379,86</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)</b>	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,20	82,00	57
	Котлеты рубленные из птицы или кролика	85	12,92	11,85	13,46	212,00	305
	Каша гречневая рассыпчатая	135	7,76	4,46	34,94	210,73	165а
	Овощи по сезону(помидор )	50	0,55	0,05	0,80	8,00	к/к
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>689</b>	<b>26,12</b>	<b>20,97</b>	<b>94,08</b>	<b>671,79</b>	
ПОЛДНИК	Рыба запечённая в омлете	80	13,07	4,37	2,57	102,00	249
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>15,72</b>	<b>6,16</b>	<b>21,40</b>	<b>204,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1498</b>	<b>52,59</b>	<b>40,91</b>	<b>179,64</b>	<b>1299,65</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
 О.В.Уманская  
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки,г	Жиры,г	Углеводы, г		
<b>2 день ВТОРНИК 1 неделя</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>12,21</b>	<b>8,76</b>	<b>52,30</b>	<b>337,51</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,60	76
	Мясо тушенное с овощами в соусе	220	21,71	16,55	15,02	296,00	274
	Овощи по сезону(огурец )	50	0,50	0,05	0,85	5,50	к/к
	Кисель из повидла,джема,варенья	180	0,08	0,00	20,03	80,46	383
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>689</b>	<b>26,80</b>	<b>21,12</b>	<b>65,18</b>	<b>558,62</b>	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога(запеченный)	100	15,14	10,76	24,33	255,00	235
	Соус молочный (сладкий)	30	0,58	1,36	3,98	30,46	к/к
	Кефир, ацидофилин, Простокваша,ряженка,айран	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>20,94</b>	<b>16,62</b>	<b>35,87</b>	<b>377,46</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1623</b>	<b>60,85</b>	<b>46,50</b>	<b>171,53</b>	<b>1349,59</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>3 день СРЕДА 1 неделя</b>							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манный)	200	5,21	5,08	16,42	132,20	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, <b>повидлом</b>	180	0,12	0,02	9,76	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>9,82</b>	<b>12,98</b>	<b>51,98</b>	<b>365,26</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)</b>	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
ОБЕД	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,49	2,42	12,53	89,80	84/124
	Макаронник с мясом или печенью	165	15,31	7,32	36,01	271,00	292
	Овощи по сезону( <b>помидор</b> )	50	0,55	0,05	0,80	8,00	к/к
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>634</b>	<b>26,85</b>	<b>13,41</b>	<b>81,17</b>	<b>555,86</b>	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Печенье	75	4,08	16,05	51,72	364,50	к/к
	<b>Кефир</b> , ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>16,82</b>	<b>34,01</b>	<b>60,43</b>	<b>611,50</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1523</b>	<b>53,89</b>	<b>60,80</b>	<b>203,38</b>	<b>1576,62</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой <i>(рисовый)</i>	200	4,82	5,08	16,83	132,40	94
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>11,98</b>	<b>15,30</b>	<b>56,94</b>	<b>414,46</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	<b>399</b>
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми( <i>чечевица</i> )	200	5,43	4,26	14,33	117,40	81
	Рыба припущеная	85	14,03	1,90	0,25	74,00	245
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321
	Овощи по сезону( <i>огурец</i> )	50	0,50	0,05	0,85	5,50	к/к
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>684</b>	<b>26,06</b>	<b>11,05</b>	<b>67,82</b>	<b>474,91</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>							
	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,58	257,6	467
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>11,80</b>	<b>11,38</b>	<b>52,65</b>	<b>359,60</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1573</b>	<b>50,74</b>	<b>37,73</b>	<b>195,59</b>	<b>1324,97</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жиры,г	Углеводы, г		
<b>5 день ПЯТНИЦА 1 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой <b>(овсяный)</b>	200	5,92	5,93	17,93	148,80	94
	Чай с <b>сахаром</b> , вареньем, джемом, мёдом,повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>12,32</b>	<b>9,48</b>	<b>51,18</b>	<b>340,11</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)</b>	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,84	4,08	11,62	94,60	63
	Голубцы ленивые	160	14,12	9,04	20,26	219,00	298
	Соус сметанный с томатом и луком	30	0,57	1,76	2,39	27,69	357
	Овощи по сезону( <b>помидор</b> )	50	0,55	0,05	0,80	8,00	к/к
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>659</b>	<b>21,05</b>	<b>15,50</b>	<b>72,57</b>	<b>517,19</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка из дрожжевого теста (с творогом)	70	9,22	5,48	29,18	202,00	453/504/458
	Кефир, ацидофилин, простокваша , <b>ряженка</b> ,айран	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>14,44</b>	<b>9,98</b>	<b>36,74</b>	<b>294,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1453</b>	<b>48,21</b>	<b>35,36</b>	<b>170,29</b>	<b>1195,30</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
О.В.Уманская  
Приказ № 165-о от 21.11.2025.

**Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жир ы,г	Углеводы, г		
<b>6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой <b>(гречневый)</b>	200	5,97	5,48	17,08	141,60	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом , <b>повидлом</b>	180	0,12	0,02	9,76	40,00	392
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,08	58,75	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>434</b>	<b>9,40</b>	<b>13,23</b>	<b>45,40</b>	<b>339,41</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с бобовыми( <b>горох</b> )	200	4,39	4,22	13,06	107,80	81
	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,49	0,32	15,21	73,64	115
	Плов из птицы	210	20,30	17,00	35,69	377,00	304
	Овощи по сезону( <b>помидор</b> )	50	0,55	0,05	0,80	8,00	к/к
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>679</b>	<b>29,12</b>	<b>21,96</b>	<b>92,60</b>	<b>687,34</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые(отварные)	110	14,79	7,42	24,83	225,00	229/230
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	397
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>18,46</b>	<b>10,61</b>	<b>40,65</b>	<b>332,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1583</b>	<b>57,88</b>	<b>45,80</b>	<b>196,83</b>	<b>1434,75</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
 О.В.Уманская  
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептурь
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>7 день ВТОРНИК 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	93
	Чай с молоком или сливками	180	2,67	2,34	14,31	89,00	394
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>12,91</b>	<b>15,43</b>	<b>58,95</b>	<b>427,26</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)</b>	100	0,4	0,4	9,8	44,00	368
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,00</b>	
<b>Обед</b>	Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,69	9,71	69,80	85
	Тефтели мясные (2 вариант)	160	11,18	12,53	14,63	216,00	287
	Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37	318
	Овощи по сезону(помидор )	50	0,55	0,05	0,80	8,00	к/к
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
	<b>Итого за обед</b>	<b>759</b>	<b>19,33</b>	<b>19,69</b>	<b>79,76</b>	<b>576,23</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка из дрожжевого теста (с повидлом)	70	4,46	2,98	44,12	222,00	458
	Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
<b>Итого за полдник</b>		<b>250</b>	<b>9,68</b>	<b>7,48</b>	<b>51,32</b>	<b>312,00</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1558</b>	<b>42,32</b>	<b>43,00</b>	<b>199,83</b>	<b>1359,49</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
 О.В.Уманская  
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки ,г	Жир ы,г	Углеводы, г		
<b>8 день СРЕДА 2 неделя</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с крупой (овсяный)	200	5,92	5,93	17,93	148,80	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом ,повидлом	180	0,06	0,02	9,99	40,00	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	к/к
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Сыр порциями(Российский)	10	2,32	2,95	0,00	36,00	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>449</b>	<b>12,71</b>	<b>9,53</b>	<b>53,59</b>	<b>351,86</b>	
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	82
	Запеканка из печени с рисом	185	22,47	9,14	24,73	271,00	294
	Овощи по сезону(огурец )	50	0,50	0,05	0,85	5,50	к/к
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к
<b>Итого за обед</b>		<b>654</b>	<b>28,09</b>	<b>12,03</b>	<b>76,79</b>	<b>528,20</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	213
	Салат из горошка консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396
<b>Итого за полдник</b>		<b>280</b>	<b>9,52</b>	<b>9,50</b>	<b>22,86</b>	<b>215,16</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1563</b>	<b>51,22</b>	<b>31,06</b>	<b>171,42</b>	<b>1171,22</b>	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белк и,г	Жиры, г	Углеводы, г						
<b>9 день</b> <b>ЧЕТВЕРГ 2 неделя</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манный)	200	5,21	5,08	16,42	132,20	94				
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	393				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	к/к				
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к				
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>9,43</b>	<b>12,93</b>	<b>50,01</b>	<b>354,51</b>					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)</b>	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368				
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>44,00</b>					
<b>ОБЕД</b>											
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	80				
	Котлеты, биточки, щницели рубленные	85	12,44	9,24	12,56	183,00	282				
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63	336				
	Напиток из плодов шиповника	180	0,61	0,25	18,67	79,00	398				
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к				
<b>Итого за обед</b>		<b>634</b>	<b>20,14</b>	<b>16,32</b>	<b>71,16</b>	<b>512,29</b>					
ПОЛДНИК	Печенье	75	4,08	16,05	51,72	364,50	к/к				
	Молоко кипяченное	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400				
		<b>255</b>	<b>9,56</b>	<b>20,93</b>	<b>60,79</b>	<b>466,50</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1433</b>	<b>39,53</b>	<b>50,58</b>	<b>191,76</b>	<b>1377,30</b>					

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
 Заведующий МБДОУ  
 Нижнегорский детский сад «Ручеёк»  
 О.В.Уманская  
 Приказ № 165-о от 21.11.2025.

Основное (организованное) меню для детей от 3 до 7 лет на зимне-весенний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры				
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г						
<b>10 день</b> <b>ПЯТНИЦА 2 неделя</b>											
<b>ЗАВТРАК</b>											
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	5,08	16,83	132,40	94				
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, <b>повидлом</b>	180	0,12	0,02	9,76	40,00	392				
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,91	82,25	к/к				
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к				
	Масло порциями(сливочное)	10	0,08	7,25	0,13	66,00	6				
<b>Итого за завтрак</b>		<b>444</b>	<b>9,04</b>	<b>12,93</b>	<b>49,98</b>	<b>353,71</b>					
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>	<b>10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные</b>	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399				
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>180</b>	<b>0,90</b>	<b>0,00</b>	<b>18,18</b>	<b>76,00</b>					
<b>ОБЕД</b>											
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	200	2,19	4,76	10,94	95,40	59				
	Пудинг рыбный запеченный	110	13,00	7,60	9,63	159,00	269				
	Пюре картофельное	130	2,66	4,16	17,71	118,95	321				
	Овощи по сезону( <b>огурец</b> )	50	0,50	0,05	0,85	5,50	к/к				
	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372				
	Хлеб ржаной	19	1,25	0,23	6,35	33,06	к/к				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	47,00	к/к				
<b>Итого за обед</b>		<b>709</b>	<b>21,32</b>	<b>17,14</b>	<b>76,63</b>	<b>546,75</b>					
<b>ПОЛДНИК</b>											
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215				
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	396				
<b>Итого за полдник</b>		<b>265</b>	<b>10,17</b>	<b>15,25</b>	<b>20,34</b>	<b>259,00</b>					
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1598</b>	<b>41,43</b>	<b>45,32</b>	<b>165,13</b>	<b>1235,46</b>					
<b>ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)</b>			<b>498,56</b>	<b>437,06</b>	<b>1845,40</b>	<b>13324,41</b>					
<b>СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)</b>			<b>49,86</b>	<b>43,71</b>	<b>184,54</b>	<b>1332,44</b>					

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_