



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	№ рецептур ы
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды, г		
1 день ПОНЕДЕЛЬНИК 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшѐнный)	200	5,80	5,48	18,57	146,80	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мѐдом,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
Итого за завтрак		449	10,35	13,38	54,36	379,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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
Итого за обед		689	26,12	20,97	94,08	671,79	
ПОЛДНИК	Рыба запечѐнная 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
	Итого за полдник		260	15,72	6,16	21,40	204,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1498	52,59	40,91	179,64	1299,65	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижегородский 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	№ рецептур ы
			Белки,г	Жиры,г	Углево ды, г		
2 день ВТОРНИК 1 неделя							
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
Итого за завтрак		444	12,21	8,76	52,30	337,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	
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
Итого за обед		689	26,80	21,12	65,18	558,62	
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
Итого за полдник		310	20,94	16,62	35,87	377,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1623	60,85	46,50	171,53	1349,59	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блю да	Пищевые вещества			Энергет ическая ценность	№ рецептур ы
			Белк и,г	Жиры, г	Углеводы, г		
3 день СРЕДА 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (манный)	200	5,21	5,08	16,42	132,20	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом ,повидлом	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
Итого за завтрак		449	9,82	12,98	51,98	365,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
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(помидор )	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
Итого за обед		634	26,85	13,41	81,17	555,86	
	Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,51	157,00	215
	Печенье	75	4,08	16,05	51,72	364,50	к/к
	Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00	401
Итого за полдник		340	16,82	34,01	60,43	611,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1523	53,89	60,80	203,38	1576,62	

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	№ рецептур ы
			Бел ки,г	Жиры, г	Углеводы, г		
4 день ЧЕТВЕРГ 1 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	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
Итого за завтрак		449	11,98	15,30	56,94	414,46	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(чечевица)	200	5,43	4,26	14,33	117,40	81
	Рыба припущенная	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(огурец )	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
Итого за обед		684	26,06	11,05	67,82	474,91	
ПОЛДНИК							
	Булочка ванильная	80	6,32	6,50	43,58	257,6	467
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		260	11,80	11,38	52,65	359,60	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1573	50,74	37,73	195,59	1324,97	

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	№ рецептур ы
			Белки ,г	Жиры,г	Углеводы, г		
5 день ПЯТНИЦА 1 неделя							
ЗАВТРАК	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	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
Итого за завтрак		444	12,32	9,48	51,18	340,11	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	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(помидор )	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
Итого за обед		659	21,05	15,50	72,57	517,19	
ПОЛДНИК	Ватрушка из дрожжевого теста (с творогом)	70	9,22	5,48	29,18	202,00	453/504/458
	Кефир, ацидофилин, простокваша ,ряженка ,айран	180	5,22	4,50	7,56	92,00	401
Итого за полдник		250	14,44	9,98	36,74	294,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	48,21	35,36	170,29	1195,30	

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	№ рецептур ы
			Белки ,г	Жир ы,г	Углеводы, г		
6 день ПОНЕДЕЛЬНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (гречневый)	200	5,97	5,48	17,08	141,60	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом ,повидлом	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
Итого за завтрак		434	9,40	13,23	45,40	339,41	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми(горох)	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(помидор ))	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
Итого за обед		679	29,12	21,96	92,60	687,34	
ПОЛДНИК							
	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
Итого за полдник		290	18,46	10,61	40,65	332,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1583	57,88	45,80	196,83	1434,75	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижегородский 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	№ рецептур ы
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
7 день ВТОРНИК 2 неделя							
ЗАВТРАК	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
Итого за завтрак		449	12,91	15,43	58,95	427,26	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	44,00	
	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
Итого за обед		759	19,33	19,69	79,76	576,23	
	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
Итого за полдник		250	9,68	7,48	51,32	312,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1558	42,32	43,00	199,83	1359,49	

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	№ рецептур ы
			Белки ,г	Жир ы,г	Углеводы, г		
8 день СРЕДА 2 неделя							
ЗАВТРАК	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
Итого за завтрак		449	12,71	9,53	53,59	351,86	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	
ОБЕД	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
Итого за обед		654	28,09	12,03	76,79	528,20	
ПОЛДНИК	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
Итого за полдник		280	9,52	9,50	22,86	215,16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1563	51,22	31,06	171,42	1171,22	

Медсестра \_\_\_\_\_

Повар \_\_\_\_\_



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижегородский 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	№ рецептур ы
			Белк и,г	Жиры, г	Углеводы, г		
9 день ЧЕТВЕРГ 2 неделя							
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
Итого за завтрак		444	9,43	12,93	50,01	354,51	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Плоды и ягоды свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,00	368
Итого за второй завтрак		100	0,40	0,40	9,80	44,00	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой(рисовый)	200	1,58	2,19	11,66	72,60	80
	Котлеты, биточки, щницели рубленые	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
Итого за обед		634	20,14	16,32	71,16	512,29	
	Печенье	75	4,08	16,05	51,72	364,50	к/к
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	400
Итого за полдник		255	9,56	20,93	60,79	466,50	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1433	39,53	50,58	191,76	1377,30	

Медсестра\_\_\_\_\_

Повар\_\_\_\_\_

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
Нижегородский 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	№ рецептур ы
			Белки ,г	Жиры, г	Углеводы, г		
10 день ПЯТНИЦА 2 неделя							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовый)	200	4,82	5,08	16,83	132,40	94
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, мёдом, повидлом	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
Итого за завтрак		444	9,04	12,93	49,98	353,71	
ВТОРОЙ ЗАВТРАК	10.00-Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,90	0,00	18,18	76,00	399
Итого за второй завтрак		180	0,90	0,00	18,18	76,00	
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(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
Итого за обед		709	21,32	17,14	76,63	546,75	
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
Итого за полдник		265	10,17	15,25	20,34	259,00	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1598	41,43	45,32	165,13	1235,46	
ИТОГО ЗА ПЕРИОД (10 ДНЕЙ)			498,56	437,06	1845,40	13324,41	
СРЕДНЕЕ ЗА ПЕРИОД (1 день)			49,86	43,71	184,54	1332,44	

Медсестра\_\_\_\_\_

Повар\_\_\_\_\_