

Утверждаю
Директор МБОУ «Алтайская НШ-ДС
им. И.С. Жаворонкова»
О.В. Поцелуева
Приказ от 32.01.2026 г №3



Основное (организованное) меню для детей в возрасте 3-7 лет

№ рецептуры*	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г	г	г	г	Ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22
54-21гн	Какао с молоком	200	3,5	3,3	22,3	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Завтрак	440	13,05	8,34	65,71	310,02
	Второй завтрак					
Пром.	банан	120	1,5	0	22,4	114,7
	Итого за Второй завтрак	120	1,5	0	22,4	114,7
	Обед					
54-11з	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	180	4,15	5,05	5,72	82,95
54-7м	Рис припущеный	150	3,5	4,8	35	157,5
Пром.	Шницель	80	10,5	21	2	192
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Обед	710	23,2	37,45	92,37	682,45
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Пряник	50	3,8	3,12	45,66	186
	Итого за полдник	250	4,00	3,12	52,16	212,8
	Итого за день	1520	41,75	48,91	232,64	1319,97
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша Дружба	150	3,7	4,4	17,9	126,8
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	1	7,2	1	66,1
	Итого за Завтрак	400	8,95	12,1	50,95	314,5
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	0,1	0	21,2	88
	Итого за Второй завтрак	200	0,1	0	21,2	88
	Обед					
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-12с	Суп с рыбными консервами	180	5,9	6,76	12,54	121,14
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром.	Котлета Охотничья	80	12	22	1	128
54-4гн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Обед	710	26,35	37,26	81,89	604,74
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	260
	Итого за полдник	250	1,6	1,7	44,2	286,8
	Итого за день	1560	37	51,06	198,24	1294,04
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2к	Каша Кукурузная молочная	180	5,4	6,9	33	259,08
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Завтрак	420	13,25	10,3	69,85	439,88
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	10	44,4
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	10	44,4

		Обед									
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60		1,6		6,1		6,2		85,7	
54-7с	Суп картофельный с макаронами	180		5,16		7,8		18,5		107,64	
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150		8,3		6,3		36		187	
Пром.	Тефтели Нежные	80		11		22		1		128	
54-9хн	Компот из облепихи	200		0,2		1		7,4		39	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		4,05		0,5		25,55		94,8	
		Итого за Обед		710		30,31		43,7		94,65	
		Полдник									
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Печенье	50		4,5		3,9		29,8		166,3	
		Итого за полдник		250		4,7		3,9		36,3	
		Итого за день		1480		48,66		58,3		210,8	
		Четверг, 1 неделя									
		Завтрак									
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150		6,3		7,6		28,2		206,2	
54-22гн	Какао	200		3,5		3,3		22,3		81	
Пром.	Повидло яблочное	20		0,1		0		13		52,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		4,05		0,5		25,55		94,8	
		Итого за Завтрак		410		13,95		11,4		89,05	
		Второй завтрак									
Пром.	Сок	200		0,1		0		21,2		88	
		Итого за Второй завтрак		200		0,1		0		21,2	
		Обед									
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60		0,6		5,3		4,1		67,1	
54-2с	Борщ со сметаной	180		4,7		5,66		10,12		99,32	
54-1г	Макароны отварные	150		5,4		4,9		32,8		196,8	
Пром.	Котлета рыбная (горбуша)	80		17,5		6,6		8,5		130,88	
54-4хн	Компот из изюма	200		0,4		0,1		18,4		75,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		4,05		0,5		25,55		94,8	
		Итого за Обед		710		32,65		23,06		99,47	
		Полдник									
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Пряник	50		3,6		16,8		36,6		260	
		Итого за полдник		250		3,8		16,8		43,1	
		Итого за день		1570		50,5		51,26		252,82	
		Пятница, 1 неделя									
		Завтрак									
54-21к	Каша жидкая с рисом	150		3,9		4,1		21,5		138,4	
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		4,05		0,5		25,55		94,8	
Пром.	Повидло яблочное	20		0,1		0		13		52,3	
		Итого за Завтрак		410		8,25		4,6		66,55	
		Второй завтрак									
Пром.	Банан	100		0,4		0,4		10		95,5	
		Итого за Второй завтрак		100		0,4		0,4		10	
		Обед									
54-17з	Салат из моркови с черносливом	60		0,9		0,1		12,9		56,8	
54-8с	Суп картофельный с горохом	180		6,68		4,6		16,28		119,82	
54-9г	Рагу из овощей	150		2,8		7,4		13,6		133,4	
Пром.	Котлета «Каштанчик»	100		15		11		1		160	
54-1хн	Компот из сухофруктов	200		0,5		0		19,8		81	
Пром.	Хлеб пшеничный	40		4,05		0,5		25,55		94,8	
		Итого за Обед		730		29,93		23,6		89,13	
		Полдник									
Пром.	Печенье	50		4,5		10,2		40,2		166,3	
54-2гн	Чай с сахаром	200		0,2		0		6,5		26,8	
		Итого за полдник		250		4,7		10,2		46,7	
		193,1									

	<u>Итого за день</u>	<u>1490</u>	<u>43,28</u>	<u>38,8</u>	<u>212,38</u>	<u>1246,72</u>
	<u>Среднее значение за 1 неделю</u>	<u>1524</u>	<u>44,24</u>	<u>49,67</u>	<u>221,38</u>	<u>1330,62</u>
	<u>Понедельник, 2 неделя</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-2к	Каша кукурузная	180	5,4	6,9	33	259
54-22гн	Какао с молоком	200	3,5	3,3	22,3	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	<u>Итого за Завтрак</u>	<u>420</u>	<u>12,95</u>	<u>10,7</u>	<u>80,85</u>	<u>434,8</u>
	<u>Второй завтрак</u>					
Пром.	Сок	200	0,4	0	20,6	84
	<u>Итого за Второй завтрак</u>	<u>200</u>	<u>0,4</u>	<u>0</u>	<u>20,6</u>	<u>84</u>
	<u>Обед</u>					
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	10	73,4
54-18с	Суп Свекольник	180	1,8	4,28	10,66	79,47
54-11г	Картофельное пюре	150	3,2	5,2	19,8	139,4
Пром.	Шницель	80	10,5	21	2	192
54-3хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	<u>Итого за Обед</u>	<u>710</u>	<u>21,05</u>	<u>34,18</u>	<u>87,81</u>	<u>660,07</u>
	<u>Полдник</u>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Вафли	50	3,6	16,8	36,6	260
	<u>Итого за полдник</u>	<u>250</u>	<u>3,8</u>	<u>16,8</u>	<u>43,1</u>	<u>286,8</u>
	<u>Итого за день</u>	<u>1580</u>	<u>38,2</u>	<u>61,68</u>	<u>232,36</u>	<u>1465,56</u>
	<u>Вторник, 2 неделя</u>					
	<u>Завтрак</u>					
54-6к	Каша вязкая пшеничная	150	6,3	7,6	28,2	206,2
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	1	7,2	1	66,1
	<u>Итого за Завтрак</u>	<u>400</u>	<u>11,55</u>	<u>15,3</u>	<u>61,25</u>	<u>393,9</u>
	<u>Второй завтрак</u>					
Пром.	Фрукт	100	0,4	0,4	10	114,7
	<u>Итого за Второй завтрак</u>	<u>100</u>	<u>0,4</u>	<u>0,4</u>	<u>10</u>	<u>114,7</u>
	<u>Обед</u>					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,6	5,3	4,1	67,1
54-1с	Щи со сметаной	180	4,62	5,62	5,72	82,98
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,3	6,3	36	187
Пром.	Котлета Охотничья	80	12	22	1	128
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	<u>Итого за Обед</u>	<u>710</u>	<u>29,97</u>	<u>39,82</u>	<u>90,77</u>	<u>635,68</u>
	<u>Полдник</u>					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	6,4	26,1
Пром.	Пряник	50	3,8	3,12	45,66	186
	<u>Итого за полдник</u>	<u>250</u>	<u>3,9</u>	<u>3,12</u>	<u>52,06</u>	<u>212,1</u>
	<u>Итого за день</u>	<u>1460</u>	<u>45,82</u>	<u>58,64</u>	<u>214,08</u>	<u>1356,38</u>

	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-16к	Каша Дружба	150	3,7	4,4	17,9	126,8
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
Пром.	Повидло яблочное	20	0,1	0	13	52,3
	Итого за Завтрак	410	11,65	7,8	65,75	359,9
	Второй завтрак					
Пром.	Сок	200	0,4	0	20,6	84
	Итого за Второй завтрак	200	0,4	0	20,6	84
	Обед					
54-7з	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7
54-8с	Суп гороховый	180	6,78	4,6	16,28	119,82
54-7г	Рис припущеный	150	3,5	4,8	35	196,6
Пром.	Тефтели Нежные	80	11	13	18	128
54-9хн	Компот из облепихи	200	0,2	1	7,4	39
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Обед	710	27,13	30	108,43	663,92
	Полдник					
54-2 гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Печенье	50	4,5	3,9	29,8	225
	Итого за полдник	250	4,7	3,9	36,3	251,8
	Итого за день	1570	43,88	41,7	231,08	1359,62
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша рисовая жидккая	180	3,9	4	21,5	166,9
54-22гн	Какао	200	3,5	3,3	22,3	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Завтрак	420	11,45	7,8	69,35	342,7
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,5
	Итого за Второй завтрак	100	0,4	0,4	10	95,5
	Обед					
54-1з	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	6,1	4,3	74,2
54-2с	Борщ со сметаной	180	4,7	5,66	10,12	99,32
54-1г	Макароны отварные	150	5,4	4,9	32,8	196,8
54-3р	Тефтели рыбные из горбуши	80	14,2	2,6	8,6	91,36
54-4хн	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Обед	710	29,35	19,86	99,77	632,28
	Полдник					
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Пром.	Вафли	50	1,4	1,7	38,7	260
	Итого за полдник	250	1,6	1,7	45,2	286,8
	Итого за день	1480	42,8	29,76	224,32	1357,28
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0,05	3,6	0,05	33,05
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,54	17,86	134,22
54-23гн	Кофейный напиток	200	3,8	2,9	11,3	86
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
	Итого за Завтрак	445	13,4	11,54	54,76	348,07
	Второй завтрак					
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6

Обед						
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6
54-11с	Суп крестьянский с крупой	180	4,94	5,04	10,8	85,68
54-9г	Рагу из овощей	150	2,8	7,4	13,6	133,4
Пром.	Котлета «Каштанчик»	100	15	11	1	160
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	40	4,05	0,5	25,55	94,8
Итого за Обед		730	28,09	26,64	75,35	600,48
Полдник						
Пром.	Пряник	50	3,18	3,12	45,66	186
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8
Итого за полдник		250	3,38	3,12	52,16	212,8
Итого за день		1675	45,87	41,5	202,47	1247,95
Среднее значение за 2 неделю		1543	43,31	46,66	220,86	1357,38
Среднее значение за весь период		1533,5	43,77	48,16	221,11	1343,99