

МБОУ «Алтайская НШ-ДС им.И.С.Жаворонкова»

Утверждаю
Директор МБОУ «Алтайская НШ-ДС
им. И.С. Жаворонкова»
О.В. Поцелуева
Приказ от 12.01.2026 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 припущенный | 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 | 642,14 |
| | 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 | 193,1 |
| | Итого за день | 1480 | 48,66 | 58,3 | 210,8 | 1319,52 |
| | 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 | 434,3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Сок | 200 | 0,1 | 0 | 21,2 | 88 |
| | Итого за Второй завтрак | 200 | 0,1 | 0 | 21,2 | 88 |
| | 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 | 664,4 |
| | 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 | 286,8 |
| | Итого за день | 1570 | 50,5 | 51,26 | 252,82 | 1473,5 |
| | 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 | 312,3 |
| | Второй завтрак | | | | | |
| Пром. | Банан | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 95,5 |
| | Итого за Второй завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 10 | 95,5 |
| | 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 | 645,82 |
| | 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> |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 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> |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 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> |
| | Обед | | | | | |
| 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> |
| | Полдник | | | | | |
| 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> |
| | Вторник, 2 неделя | | | | | |
| | Завтрак | | | | | |
| 54-6к | Каша вязкая пшениная | 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> |
| | Второй завтрак | | | | | |
| 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> |
| | Обед | | | | | |
| 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> |
| | Полдник | | | | | |
| 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 припущенный | 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 жидкая | 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 |
| | <u>Итого за Обед</u> | <u>730</u> | <u>28,09</u> | <u>26,64</u> | <u>75,35</u> | <u>600,48</u> |
| | Полдник | | | | | |
| Пром. | Пряник | 50 | 3,18 | 3,12 | 45,66 | 186 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 6,5 | 26,8 |
| | <u>Итого за полдник</u> | <u>250</u> | <u>3,38</u> | <u>3,12</u> | <u>52,16</u> | <u>212,8</u> |
| | <u>Итого за день</u> | <u>1675</u> | <u>45,87</u> | <u>41,5</u> | <u>202,47</u> | <u>1247,95</u> |
| | <u>Среднее значение за 2 неделю</u> | <u>1543</u> | <u>43,31</u> | <u>46,66</u> | <u>220,86</u> | <u>1357,38</u> |
| | <u>Среднее значение за весь период</u> | <u>1533,5</u> | <u>43,77</u> | <u>48,16</u> | <u>221,11</u> | <u>1343,99</u> |