Утверждено приказом
Заведующего МБДОУ «Детский сад № 31»
от 15.09.2026 № 188 п

Улимова
Наталья
Андреевна

Подписано цифровой подписью: Улимова Наталья Андреевна
DN: c=RU, st=Нижегородская область, l=г. Саров, title=Заведующий, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 31, 1.2.643.100.3=120B31323437319303730349, 1.2.643.3.131.1.1=120C313332583038303634343130, email=ds31_sar@mail.52gov.ru, givenName=Наталья Андреевна, sn=Улимова, cn=Улимова Наталья Андреевна
Дата: 2026.10.28 08:13:12 +03'00'

Основное меню

приготавливаемых блюд

в МБДОУ «Детский сад № 31»

Возрастная категория от 1 до 3 лет

Сезон: осень-зима

Основное меню
и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	0.360	14	16	75	518	404
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
520а	Кукуруза сахарная отварная	.045/3	0,6	0,1	3	16	1
34	Суп рисовый с мелко нашинкованными овощами	.150	1	3	8	61	5
461	Суфле из отварной курицы	.060	10	10	3	144	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.630	19	23	65	548	46
	Полдник						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
546.01	Запеканка овощная	.150	6	6	25	185	31
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
	итого	0.410	10	12	52	359	33
	ВСЕГО	1.460	43	50	198	1453	484

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/7	2	1	14	72	70
	итого	0.36	11	11	69	449	473
	Завтрак 2						
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6
	итого	0.05	1		30	138	6
	Обед						
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
451	Рыба по-польски	.060	10	4	1	84	
711	Соус рыбный с томатом	.030		1	2	24	1
540	Розовое пюре	.130	3	4	15	111	16
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
	итого	0.625	20	15	60	464	30
	Полдник 2						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
925	Пудинг из творога (запеченный)	.150	25	13	26	329	1
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.48	Печенье	.015	1	1	11	62	
	итого	0.435	35	24	104	786	12
	ВСЕГО	1.47	67	50	264	1837	521

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
826	Какао с молоком	.150	4	5	17	129	2
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	4	3	15	101	
	итого	0.37	15	15	77	530	403
	Завтрак 2						
1.03	Сок овощной	.050			1	5	
	итого	0.50			1	5	
	Обед						
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/5	1	4	5	60	18
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
84	Кисель из яблочного сока	.150			21	86	1
11.28	Хлеб ржаной	.020	1		7	40	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.585	16	19	58	472	66
	Полдник						
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
452	Рыба под омлетом	.060	9	4	1	71	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.08	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
	итого	0.486	16	10	51	363	24
	ВСЕГО	1.491	40	37	150	1136	472

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшенная молочная Я	.150	6	8	25	196	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
	итого	0.36	13	14	61	444	403
	Завтрак 2						
1.18	Сок фруктовый	.050	1		30	138	6
	итого	0.05	1		30	138	6
	Обед						
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15
427	Суфле из печени	60	13,4	5	3,9	149,4	18
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
63	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	159	
89	Компот из апельсинов с изюмом	.150			18	75	14
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.622	27,4	25	100	775,4	47
	Полдник						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
613	Макароны запеченные с яйцом	.150	8	7	35	233	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
11.51	Печенье	.015	1	1	11	63	
	итого	0.445	18	17	116	706	12
	ВСЕГО	1.477	59,4	56	307	2063,4	468

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: третья

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	4	3	15	101	
	итого	0.370	13	13	71	476	403
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
520.01	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4
322	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.150	6	4	9	94	11
432	Плов с отварным мясом на растительном масле	.160	11	14	24	270	3
834	Компот из кураги	.150	1		18	75	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.13	Хлеб пшеничный	.025	1		7	34	
	итого	0.62	24	24	64	572	32
	Полдник						
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
106	Пирожки с капустой печеные	.077	6	8	25	194	12
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.353	7	8	48	292	14
	ВСЕГО	1.403	43	45	190	1473	450

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: понедельник

Неделя: четвертая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.25	Печенье	.025	2	2	19	104	
	итого	0.365	13	15	81	543	404
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
335	Суп-харчо	.150	1	2	9	63	2
44	Котлеты куриные	.060	13	11	5	172	3
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.27	Хлеб пшеничный	.030	1		6	28	
	итого	0.605	21	19	70	540	32
	Полдник						
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
912.1	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.451	22	23	28	407	58
	ВСЕГО	1.481	56	57	185	1518	495

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: вторник

Неделя: четвертая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66.00	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.37	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/6	2	1	14	72	70
	итого	0.360	11	13	68	456	473
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
520а	Кукуруза сахарная отварная	.045/3	0,6	0,1	3	16	1
315	Суп картофельный с макаронными изделиями	.150	1	3	11	77	8
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
61	Рис отварной	.100	2	3	25	135	
838	Компот из лимонов с изюмом	.150			18	77	10
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.595	24	18	80	587	35
	Полдник						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150/15	24	13	22	309	2
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.4	32	19	87	672	13
	ВСЕГО	1.415	69	52	246	1790	522

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: среда

Неделя: четвертая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
	итого	0.36	11	12	59	418	403
	Завтрак 2						
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2
	итого	0.06	1		8	34	2
	Обед						
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/5	1	4	5	60	18
460	Суфле из отварного мяса запеченное	.060	12	14	4	189	
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
523.13	Капуста тушеная в томатном соусе	.100	2	2	7	57	42
811	Кисель из повидла или джема	.150			28	110	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.595	20	24	70	576	64
	Полдник						
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
520.01	Горошек зеленый отварной	.045/3	1	3	3	44	4
912.1	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.491	24	26	36	479	63
	ВСЕГО	1.506	55	62	173	1507	532

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: четверг

Неделя: четвертая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	2
826	Какао с молоком	.150	4	5	17	129	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
	итого	0.36	14	15	63	462	404
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
36	Борщ на мясокостном бульоне со сметаной	.150	1	2	7	56	15
427	Суфле из печени	60	13,4	5	3,9	149,4	18
714	Соус молочный густой	.030	1	3	4	47	
63	Каша гречневая рассыпчатая	100	6	4	26	159	
88	Компот из апельсинов с курагой	.150	1		17	72	15
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.622	28,4	20	98,9	723,4	51
	Полдник						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
925	Пудинг из творога (запеченный)	.150	25	13	26	329	1
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.42	31	19	100	714	11
	ВСЕГО	1.462	73,4	54	267,9	1927,4	457

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: пятница

Неделя: четвертая

Сезон: Осень - Зима

Возрастная категория: 1 - 3 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	8
	Завтрак 1						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
618	Каша гречневая молочная	.150	6	8	23	189	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	4	3	15	101	
	итого	0.37	16	16	75	536	404
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
	Обед						
221.01	Икра кабачковая с растительным маслом	.045/3	1	5	3	63	3
311	Суп рыбный с картофелем	.150	8	3	3	68	4
459	Тефтели мясо-крупяные из говядины	.060	10	9	7	148	1
72	Соус томатный на мясном бульоне	.030		1	2	22	1
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
818	Компот из чернослива	.150			21	86	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.635	24	23	70	597	30
	Полдник						
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	265	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.36	8	8	64	363	3
	ВСЕГО	1.425	48	48	215	1524	437