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=120831323437313930373030439, 1.2.643.3.131.1.1=120C1333238303803634343130, email=ds31_sar@mail.52gov.ru, givenName=Наталья Андреевна, sn=Улимова, cn=Улимова Наталья Андреевна
Дата: 2026.10.28 08:12:35 +03'00'

Основное меню приготавливаемых блюд в МБДОУ «Детский сад № 31»

Возрастная категория от 1 до 3 лет
Сезон: весна-лето

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	Понедельник (день 1)
Неделя:	первая
Сезон:	Весна - Лето
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						
1.04	Пюре фруктовое	.040	0,17	0,17	4	20	80
618	Каша гречневая молочная	.150	6	7	23	181	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	4	4	12	102	2
11.32	Печенье с маслом	.020/8	1	9	10	128	
	итого	0.373	11	20	49	431	84
	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	4	4	53	4
336.00	Суп из овощей с клецками	.150	2	1	9	47	
44.00	Котлета куриная	.060	18	10	7	186	39
541.00	Рагу из овощей	.150	2	3	15	108	
833	Компот из изюма	.150			24	92	15
11.18	Хлеб ржаной	.035	2	1	14	63	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	2	0,28	17	83	
	итого	0.613	27	19	90	632	58
	Полдник						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
5.20	Кукуруза сахарная отварная	.045	1	3	6	58	
9.12	Омлет натуральный	.150	16	17	2	235	54
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.445	22	23	80	646	11
	ВСЕГО	1.491	61	62	249	1.847	213

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник (день 2)
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
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						
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
64	Каша рисовая молочная	.150	5	7	26	193	2
828	Кофейный напиток на половинном молоке	.150	2	2	14	86	1
11.23	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	.020/7	2	1	14	72	10
	итого	0.367	10	11	73	465	413
	Завтрак 2						
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
	итого	0.05			5	23	1
	Обед						
222	Томаты консервированные	.045			2	9	7
35	Суп гороховый на мясном бульоне	.150	3	2	9	71	3
413	Суфле рыбное	.060	14	5	3	113	
73	Соус молочный для запекания	.30	2	4	4	58	1
540	Розовое пюре	130	3	4	15	111	16
846	Компот из апельсинов	.150	35		12	50	14
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.625	60	16	65	520	41
	Полдник						
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
9.5	Лапшевник с творогом	110	9	6	18	176	
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.375	16	14	84	563	12
	ВСЕГО	1.417	86	41	227	1.571	467

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда (день 3)
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
66.00	Каша молочная из геркулеса	.150	6	9	21	190	2
826	Какао с молоком	.150	4	5	17	129	
11.33	Хлеб пшеничный с сыром	.030/5	3	3	6	61	
	итого	0.375	14	18	63	494	402
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.050	1		6	28	1
	итого	0.05	1		6	28	1
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
3.7	Суп картофельный мясной со сметаной	150	5	7	9	123	
4.42а	Голубцы ленивые с отварным мясом	170	19	28	20	417	
8.3	Кисель из кураги	150	1		26	106	
11.09	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.565	28	37	70	734	3
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
820	Чай с лимоном	150			3	13	10
11.3	Хлеб ржаной	.020	1		5	28	
	итого	0.486	14	8	40	296	33
	ВСЕГО	1.476	57	63	179	1.552	439

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Четверг (день 4)
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
621.00	Каша из разных круп(рис,пшено)	.150	5	6	17	183	
821.00	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
	итого	0.365	10	11	54	418	401
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.050			5	23	1
	итого	0.05			5	23	1
Обед							
523.01	Капуста тушеная в т/с	.045	1	2	5	51	
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
36	Борщ на м/к бульоне со сметаной	.150	1	2	7	56	15
449	Капуста тушеная с мясным фаршем	.190	17	17	13	277	84
812	Компот из свежих яблок	.150			14	61	4
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
	итого	0.630	24	24	68	614	103
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	0.415	31	19	87	672	14
	ВСЕГО	1.460	65	54	214	1727	519

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница (день 5)
Неделя: первая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
67	Каша манная молочная	.150	5	7	22	177	2
822	Кофейный напиток на цельном молоке	.150	5	5	17	132	2
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/5	2	2	4	41	
	итого	0.365	13	15	62	464	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	.060			6	28	1
Обед							
213	Огурцы свежие с растительным маслом	.030/3		2		26	
322	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.150	6	4	9	94	11
449	Капуста тушеная с мясным фаршем	.190	17	17	13	255	80
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
	итого	0.593	28	24	68	596	94
Полдник							
109	Пирожки с повидлом	.073	5	9	51	314	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	0.223	5	9	61	354	
	ВСЕГО	1.241	46	48	197	1.442	499

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	Понедельник (6 день)
Неделя:	вторая
Сезон:	Весна - Лето
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							
1.04	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	Печенье	.020	2	2	15	83	
	итого	360	12	15	77	519	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
335	Суп-харчо	.150	1	2	9	63	2
4.20	Птица тушеная в соусе	.085	19	12	22	278	
62.01	Вермишель отварная	.130					
814	Компот из кураги, изюма, чернослива	.150	1		21	87	1
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.628	25	19	70	570	6
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	17	2	235	
821	Чай с молоком	.150	2	2	14	80	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.499	21	22	37	441	8
	ВСЕГО	1.547	58	56	190	1.558	419

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Вторник (7 день)
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	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	.020/5	2	1	14	72	70
	итого	0.365	10	11	69	449	403
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.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
451	Рыба по - польски	.060	10	4	1	84	
517.01	Картофельное пюре	.130	3	4	18	126	20
846	Компот из апельсинов	.150			15	64	22
11.09	Хлеб ржаной	.040	2		10	56	
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.400	4.73	12.1	54	382	51
Полдник 2							
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
920	Пудинг из творога с рисом	130/15	14	12	23	270	
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.01	Молоко без сахара	.150	4	5	7	90	2
11.35	Хлеб пшеничный	.020	1	1	10	52	
	итого	0.410	21	20	89	657	12
	ВСЕГО	1.235	35.73	43.1	218	1516	467

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Среда (8 день)
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
622	Суп молочный с макаронными изделиями	.150	5	7	22	175	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	0.366	13	15	62	462	404
Завтрак 2							
1.19	Сок овощной	.060	1		8	34	2
	итого	0.06	1		8	34	2
Обед							
521.01	Пюре из свеклы с растительным маслом	.045	1	2	5	39	4
39.01	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокостном бульоне	.150/4	1	4	5	60	18
460	Суфле из отварного мяса запеченное	.060	12	14	4	189	
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	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	0.619	19	23	69	562	64
Полдник							
0.21	Сок фруктовый	.126	1		13	58	3
520.01	Горошек зеленый отварной	.045	1	3	3	44	4
9.12	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
8.20	Чай с лимоном	.150	1	6	4	17	3
11.27	Хлеб пшеничный	.020	1		4	19	
	итого	0.491	20	27	27	373	64
	ВСЕГО	1.536	53	65	166	1.431	534

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День:	Четверг (9 день)
Неделя:	вторая
Сезон:	Весна - Лето
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							
1.04	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
11.26	Хлеб пшеничный с сыром	.020/6	2	2	4	41	
	итого	0.366	11	14	58	425	403
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый Я	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
213	Огурцы свежие с растительным маслом	.030/13		2	26		
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
319	Борщ украинский	.150	1	4	10	81	15
417	Биточки из говядины	.060	12	13	4	190	1
73	Соус молочный для запекания	.030	1	3	3	50	1
517	Картофельное пюре	.130	3	5	20	150	25
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	0.658	23	30	115	744	57
Полдник							
1.18	Сок фруктовый	.080	2		48	221	10
94	Сырники запеченные из творога	.120/20	23	8	20	280	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	0.410	29	14	93	665	12
	ВСЕГО	1494	63	58	272	1862	473

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: Пятница (10 день)
Неделя: вторая
Сезон: Весна - Лето
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							
1.04	Пюре фруктовое	.040	1	1	19	114	400
65	Каша пшенная молочная	.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	0.366	14	16	65	483	404
Завтрак 2							
1.05	Сок фруктовый	.060			6	28	1
	итого	0.06			6	28	1
Обед							
519.01	Пюре морковное	.045	1	2	4	31	3
332	Уха ростовская	.150	6	2	11	104	16
427	Суфле из печени	.060	10	6	7	118	24
714	Соус молочный густой	.030	2	5	7	79	
63.01	Каша гречневая рассыпчатая	.130	6	4	26	159	
833	Компот из изюма	.150			22	90	
11.08	Хлеб ржаной	.040	2		10	55	
11.05	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	0.635	28	19	93	665	43
Полдник							
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	267	
819	Чай с сахаром	.150			10	40	
	итого	234	7	8	51	307	
	ВСЕГО	1.061	49	43	215	1.483	448