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=120B313234373139303730343 9, 1.2.643.3.131.1.1=120C313332383038303634343130, email=ds31_sar@mail.52gov.ru, givenName=Наталья Андреевна, sn=Улимова, cn=Улимова Наталья Андреевна
Дата: 2026.10.28 08:14:14 +03'00'

Основное меню приготовляемых блюд в МБДОУ "Детский сад № 31"

Возрастная категория от 3 до 7 лет

Сезон: весна-лето

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 1)

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
618.1	Каша гречневая молочная	.200	7	9	27	215	2
822.13	Кофейный напиток на цельном	.180	6	6	18	148	2
11.1	Печенье с маслом	.025/10	2	12	17	193	
	итого	0.415	15	27	62	556	4
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
	Обед						
221.02	Икра кабачковая с растительным	.60/4	1	7	5	89	4
336.11	Суп из овощей с клецками	.200	2	4	12	91	10
44.1	Котлеты куриные	.080	15	16	3	218	3
541.1	Рагу из овощей	.150	3	4	17	124	50
833.1	Компот из изюма	.180			24	99	
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	итого	0.760	26	32	95	796	67
	Полдн.						
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
520а	Кукуруза сахарная отварная	.60	1	0,2	6	31	1
912.1	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
821.01	Чай с молоком	.200	2	3	15	92	2
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	итого	0.576	23	22	57	518	59
	ВСЕГО	1.841	64	81	223	1912	132

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
828.12	Кофейный напиток на половинном молоке	200	3	3	14	96	1
ноя.15	Хлеб пшеничный с маслом	.030/6	1		9	46	60
	итого	0.436	10	11	52	356	63
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
	Обед						
222.1	Томаты консервированные	**.**060	1		2	12	9
35.11	Суп гороховый на мясном бульоне	.200	4	3	12	90	4
413.1	Суфле рыбное	.080	20	6	3	143	
73.1	Соус молочный для запекания	.050	2	4	4	58	1
540.11	Розовое пюре	.150	4	5	24	162	26
846.1	Компот из апельсинов	.180			19	79	27
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.795	34	18	82	637	67
	Полдн.						
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
95	Лапшевник с творогом	150	13	9	29	260	27
0	Сметана	.020	1	3	1	32	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.05	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.501	21	18	55	479	38
	ВСЕГО	1.822	65	47	198	1514	170

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: среда

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
66.1	Каша молочная из геркулеса	.200	7	10	27	230	2
826	Какао с молоком	.180	5	6	22	166	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
	итого	0.42	18	21	70	549	4
	Завтр2						
01.ноя	Сок тыквенный	.100	3		8	51	28
	итого	0.1	3		8	51	28
	Обед						
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
37	Суп картофельный мясной со	.200	7	9	12	165	10
442а	Голубцы ленивые с отварным мясом	.180	21	30	20	442	96
83	Кисель из кураги	.180	1		32	127	1
11.28	Хлеб ржаной	.025	1		6	35	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	итого	0.685	33	45	86	895	111
	Полдн.						
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
452.1	Рыба под омлетом	.080	12	5	1	100	
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
820	Чай с лимоном	.180	1		13	55	3
11.28	Хлеб ржаной	.025	1		6	35	
	итого	0.568	19	10	54	404	31
	ВСЕГО	1773	73	76	218	1899	174

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
621	Каша из разных круп (рис, пшено)	.200	7	9	23	245	2
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	4	4	8	83	
	итого	0.42	13	16	46	420	3
	Завтр2						
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
	итого	0.1			10	46	2
	Обед						
523а	Капуста тушеная в т/с	.070	2	4	7	73	54
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
36.11	Борщ на мясном бульоне со	.200	5	6	11	125	23
433.1	Запеканка картофельная с отварным протертым мясом	.230	16	18	30	355	33
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
812.1	Компот из свежих яблок	.180			17	73	5
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.12	Хлеб пшеничный	.023	1		4	22	
	итого	0.83	30	36	104	890	115
	Полдн.						
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
91.02	Запеканка творожная с морковью	.150\15	24	13	22	309	2
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	503	31	19	48	502	7
	ВСЕГО	1.853	74	71	208	1858	127

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
822.13	Кофейный напиток на цельном	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.040/8	4	4	8	83	
	итого	0.428	17	19	53	447	4
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.090			9	42	2
	итого	0.09			9	42	2
	Обед						
213.1	Огурцы свежие с растительным	.060/4		3	1	35	6
322.1	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	.200	7	5	12	118	14
449.1	Капуста тушеная с мясным фаршем	.230	17	17	13	277	84
814.1	Компот из кураги, изюма,	.180	1		25	106	1
11.08	Хлеб ржаной	.050	2		13	69	
11.35	Хлеб пшеничный	.030	2	1	15	78	
	итого	0.754	29	26	79	683	105
	Полдн.						
109.1	Пирожки с повидлом	.80	5	10	11	335	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
	итого	0.26	5	10	23	383	
	ВСЕГО	1.532	51	55	164	1.555	111

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
64.1	Каша рисовая молочная	.200	6	8	29	214	2
826	Какао с молоком	.180	5	6	22	166	2
11.25	Печенье	.025	2	2	19	104	
	итого	0.405	13	16	70	487	4
	Завтр2						
1.02	Сок фруктовый	.100			10	46	2
	итого	0.1			10	46	2
	Обед						
221.02	Икра кабачковая с растительным	.60/4	1	7	5	89	4
335.11	Суп-харчо	.200	1	3	12	80	3
420	Птица тушеная в соусе	115	26	16	31	377	2
62	Вермишель отварная	.130	5	4	35	198	2
814.1	Компот из кураги, изюма,	.180	1		25	106	1
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.2	Хлеб пшеничный	.040	3	1	21	105	
	итого	0.775	39	31	142	1025	12
	Полдн.						
0.2	Сок фруктовый	126	1		12	55	2
520.1	Горошек зеленый отварной	.60/4	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.12	Хлеб пшеничный	.030	1		6	29	
	итого	546	22	25	40	469	63
	ВСЕГО	1.826	74	72	262	2027	81

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
67.1	Каша манная молочная	.200	7	9	27	216	2
828.12	Кофейный напиток на половинном	200	3	3	14	96	1
ноя.15	Хлеб пшеничный с маслом	.030/6	1		9	46	60
	итого	0.43	11	12	50	358	63
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
	итого	0.1			10	47	2
	Обед						
520а	Кукуруза сахарная отварная	.60	1	0,2	6	31	1
337.11	Суп картофельный с макаронными	.200	8	7	17	166	13
451.1	Рыба по-польски	.080	14	6	1	115	
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
846.1	Компот из апельсинов	.180			19	79	27
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.745	30	18	82	638	66
	Полдн.						
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
920	Пудинг из творога с рисом	.150	24	13	20	284	1
0.04	Сметана	.015		2	1	24	
823.02	Молоко без сахара	.180	5	6	8	108	2
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	496	31	21	46	495	5
	ВСЕГО	1.771	72	51	188	1538	136

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 лет

№ рецептур	Наименование блюд	Выход блюда (кг)	Пищевые вещества				
			Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энерге-тическая ценность	Витамин С (мг)
1	2	3	4	5	6	7	7
	Завт1						
622.1	Суп молочный с макаронными	.200	7	9	29	228	2
822.13	Кофейный напиток на цельном	.180	6	6	18	148	2
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/8	3	3	6	62	
	итого	0.41	16	18	53	438	4
	Завтр2						
1.12	Сок томатный	.100	1		3	18	10
	итого	0.1	1		3	18	10
	Обед						
547.1	Икра свекольная	.060	1	5	6	76	7
39.02	Щи из свежей капусты со сметаной	.200/4	2	5	7	80	24
460.1	Суфле из отварного мяса запеченое	.80	16	18	5	249	1
523.02	Капуста тушеная в томатном соусе	.150	3	3	10	81	69
811.1	Кисель из повидла или джема	.180			33	130	
11.3	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.745	25	31	66	710	101
	Полдн.						
0.2	Сок фруктовый	.126	1		12	55	2
520.1	Горошек зеленый отварной	.060	2	4	4	58	6
912.1	Омлет натуральный	.150	16	18	3	235	54
820	Чай с лимоном	.180	1	6	4	17	3
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.541	21	28	28	389	65
	ВСЕГО	1.796	63	77	150	1559	180

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
66.1	Каша молочная из геркулеса	.200	7	10	27	230	2
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.29	Хлеб пшеничный с сыром	.030/7	3	3	6	62	
	итого	0.41	12	16	48	384	3
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.0100			1	5	
	итого	0.01			1	5	
	Обед						
1015	Пампушки с чесноком	.027/8	2	3	15	94	
213.1	Огурцы свежие с растительным	.060/4		3	1	35	6
319.1	Борщ украинский	.250	7	9	16	172	25
417.1	Биточки из говядины	.080	13	14	5	195	1
73.1	Соус молочный для запекания	.050	2	4	4	58	1
517.1	Картофельное пюре	.150	4	5	21	153	25
88.1	Компот из апельсинов с курагой	.180	1		21	88	17
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.12	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.820	32	38	101	889	75
	Полдн.						
1.13	Сок фруктовый	.133	1		13	61	3
94.1	Сырники запеченые из творога	125	25	9	26	289	1
0.04	Сметана	.020		3	2	29	
821.01	Чай с молоком	.180	2	3	15	92	1
11.02	Хлеб пшеничный	.025	1		5	24	
	итого	0.483	29	15	61	495	5
	ВСЕГО	1.723	73	69	211	1.773	83

-

Основное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: Весна - Лето

Возрастная категория: 3 - 7 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	7
	Завт1						
65	Каша пшенная молочная	.200	7	9	28	226	2
822.13	Кофейный напиток на цельном	.180	6	6	18	148	2
11.46	Хлеб пшеничный с сыром	.040/9	6	5	21	153	
	итого	0.420	19	20	67	527	3
	Завтр2						
1.23	Сок фруктовый	.100			10	47	2
	итого	0.1			10	47	2
	Обед						
548.1	Икра морковная	.060	1	5	5	72	4
332.1	Уха ростовская	.200	7	3	12	106	17
427	Суфле из печени	.080	15	7	5	162	32
714.1	Соус молочный густой	.050	2	5	7	79	
63.1	Каша гречневая рассыпчатая	.150	8	6	38	239	
833.1	Компот из изюма	.180			24	99	
11.18	Хлеб ржаной	.050	2		13	70	
11.13	Хлеб пшеничный	.040	2	1	11	54	
	итого	0.810	37	27	115	881	53
	Полдн.						
1013.1	Булочка на сливочном масле	.084	7	8	41	265	
819.1	Чай с сахаром	.180			12	48	
	итого	0.264	7	8	53	313	
	ВСЕГО	1.594	63	55	245	1768	58