

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №14 «Золушка»
Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики**

**Иванова
Нелли
Валериановна**

Подписано цифровой подписью:
Иванова Нелли Валериановна
DN: cn=Иванова Нелли
Валериановна, o=МБДОУ "Детский
сад №14 "Золушка" Моргаушского
муниципального округа,
email=det_sad_zolyshka14@mail.ru,
c=RU
Дата: 2026.09.17 09:11:36 +03'00'

Утверждено

приказом МБДОУ «Детский сад №14

«Золушка» Моргаушского муниципального округа

№ 44о/д от «31» августа 2026 г.

**Двухнедельное основное (организованное) меню
для организации питания детей 3-7 лет
с длительностью пребывания: 10 часов**

Двухнедельное основное (организованное) меню соответствует СанПин 2.3/2.4.4282-26
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Меню составлено по программе Тамова М.Ю.

День: Понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак 1	Каша молочная манная с маслом сливочным	180	4,2	5,74	20,51	150,5	65
	Чай с сахаром	180	10,8	2,854	11,7	44,352	411
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	18,0625	18,0315	50,485	364,852	
Завтрак 2	Кисель из плодов или ягод свежих	100	0,046	0,02	13,07	52,6	386
Итого за завтрак 2		100	0,046	0,02	13,07	52,6	
Обед	Салат из белокачаной капусты	50	0,704	2,538	4,5085	43,7	21
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,714	83,8	88
	Плов из курицы	140	14,516	5,08368	23,415	197,75	321
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		620	21,41	10,39168	90,7625	527,19	
Полдник	Запеканка из творога	110	19,536	13,31	20,207	178,3	251
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		290	25,016	18,19	29,277	280,3	
Итого за день		1420	64,5345	46,63318	183,5945	1224,942	

День: Вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	180	8,172	9,324	36,162	260,982	64
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	14,9045	21,9515	70,257	537,982	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из отварной свеклы с черносливом	50	0,784	2,59	9,8305	65,75	29
	Суп картофельный на рыбном бульоне	200	8,14	2,08	13,32	120,68	61
	Котлеты куриные	80	12,44	9,24	12,56	183	299
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		700	28,442	18,778	92,3395	687,01	
Полдник	Ватрушка с повидлом	90	9,432	9,81	29,799	258,57	441
	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	49,28	411
Итого за полдник		270	21,432	12,87	42,799	307,85	
Итого за день		1480	65,1785	53,9995	215,1955	1579,842	

День: Среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак 1	Каша из пшена и риса молочная с маслом сливочным	180	5,688	9,162	23,706	200,844	68
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0628	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	11,6008	21,0095	56,341	461,844	
Завтрак 2	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из свежей моркови	50	0,75499	0,053	7,1705	32,1	43
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,308	4,144	12,354	108	89
	Гуляш из отварного мяса	70	8,995	7,239	231	110,25	293
	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,43	5,02	33,39	208	179
	Компот из свежих ягод или плодов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	390
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		680	25,63199	17,1	327,5715	640,69	
Полдник	Пирожок с картошкой	90	8,1	17,37	25,92	203,94	437
	Кисель из плодов или ягод свежих	180	0	0	17,64	80	396
Итого за полдник		270	8,1	17,37	43,56	283,94	
Итого за день		1460	45,73279	55,8795	437,2725	1433,474	

День: Четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,94	8,1	18,576	168,336	100
	Чай с сахаром	180	10,8	2,854	11,7	44,352	411
	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	50	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		410	23,42	19,404	49,666	392,688	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из огурцов и помидоров с маслом растительным	50	0,492	3,075	1,866	37,1	15
	Суп картофельный с горохом	200	4,392	4,216	13,058	107,8	87
	Жаркое по-домашнему	140	17,13	4,39	15,235	168,824	292
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		760	29,092	16,549	86,788	631,304	
Полдник	Крендель сахарный	70	4,953	9,198	39,018	259	443
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		250	10,433	14,078	48,088	361	
Итого за день		1520	63,345	50,431	194,342	1431,992	

День: Пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак 1	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом сливочным	180	5,994	9,9	20,376	194,796	69
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107	416
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	12,7265	22,5275	54,471	471,796	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	50	0,64125	2,74005	23,762	42,255	34
	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,598	4,088	13,542	97,4	82
	Тефтели мясо-крупяные (ежики)	70	8,848	6,643	4,529	118,111	304
	Макароны отварные с маслом сливочным	140	5,46	5,74	29,176	193,55	335
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		690	20,58725	19,71105	120,134	653,256	
Полдник	Сырники из творога с молоком сгущенным сахаром	120	20,13	14,625	22,6	300	245
	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	49,28	411
Итого за полдник		300	32,13	17,685	35,6	349,28	
Итого за день		1500	65,94375	60,02355	220,305	1520,332	

День: Понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак 1	Макароны отварные с сыром	160	11,424	11,776	31,168	290,064	220
	Чай с сахаром	180	10,8	2,854	11,7	44,352	411
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		390	25,2865	24,0675	61,143	504,416	
Завтрак 2	Кисель	100	0,046	0,02	13,07	52,6	396
Итого за завтрак 2		100	0,046	0,02	13,07	52,6	
Обед	Салат из белокочанной капусты	50	0,704	2,538	4,5085	43,7	16,225
	Суп картофельный с керупой	200	1,578	2,186	11,664	72,6	86
	Жаркое по-домашнему	140	17,13	4,39	15,235	168,824	292
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		620	23,452	9,614	80,5325	487,064	
Полдник	Пирожок с повидлом	90	5,184	2,106	50,004	239,4	437
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		270	10,664	6,986	59,074	341,4	
Итого за день		1380	59,4485	40,6875	213,8195	1385,48	

День: Вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2 Завтрак 1	Каша молочная гречневая с маслом сливочным	180	6,282	9,378	22,5	200,142	66
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	12,1945	21,2255	55,135	461,142	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из свеклы с черносливом	50	0,784	2,59	9,8305	65,75	29
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,4032	3,988	6,7988	68,624	73
	Запеканка картофельная с мясом	160	10,61	8,225	22,49	207,37	308
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		640	16,8372	15,303	88,2443	543,684	
Полдник	Пудинг из творога с рисом	130	15,3486	11,5126	21,0576	249,14	250
	Чай с сахаром	180	12	3,06	13	49,28	411
Итого за полдник		310	27,3486	14,5726	34,0576	298,42	
Итого за день		1460	56,8803	51,2011	187,5369	1349,246	

День: Среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3 Завтрак 1	Каша молочная пшенная с маслом сливочным	180	6,084	9,378	23,284	202,446	70
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	11,9965	21,2255	55,919	463,446	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Огурей соленый	50	0,1	0	0,2	1,65	20
	Суп картофельный с клецками	200	1,676	2,688	9,71	69,8	91
	Голубцы ленивые	70	8,24	5,27	11,82	127,75	315
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		690	17,094	12,826	78,359	516,78	
Полдник	Бкулочка домашняя	80	5,824	10,016	43,136	286,4	452
	Йогурт	180	5,22	4,5	7,2	90	420
Итого за полдник		260	11,044	14,516	50,336	376,4	
Итого за день		1460	40,5345	48,9675	194,414	1403,626	

День: Четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак 1	Каша молочная ячневая с маслом сливочным	180	7,2	7,92	30,96	219,6	168
	Чай с сахаром	180	10,8	2,854	11,7	44,352	411
	Бутерброд с сыром	60	6,68	8,45	19,39	180	3
Итого за завтрак		420	24,68	19,224	62,05	443,952	
Завтрак 2	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за завтрак 2		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Салат из белокочанной капусты и огурцов	50	0,6375	3,5435	1,908	42,05	17
	Борщ со сметаной	200	1,6452	4,084	11,2988	88,624	64
	Каша рассыпчатая рисовая с соусом	160	3,5128	5,9188	34,1982	204,09	333
	Котлеа рыбная любительская	80	11,16	3,9	9,04	116	272
	Компот из свежих ягод или фруктов	180	0,144	0,144	21,492	87,84	390
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		720	20,0995	18,0903	100,102	633,104	
Полдник	Омлет натуральный	80	7,52	13,46	1,51	157	229
	Печенье	30	4,5	5,88	44,64	150,2	
	Кисель	180	0	0	17,64	80	396
Итого за полдник		290	12,02	19,34	63,79	387,2	
Итого за день		1530	57,1995	57,0543	235,742	1511,256	

День: Пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	N рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
Завтрак 1	Каша рисовая молочная	180	5,436	8,964	28,188	215,406	72
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91	414
	Бутерброд с маслом сливочным	50	3,0625	9,4375	18,275	170	1
Итого за завтрак		410	11,3485	20,8115	60,823	476,406	
Завтрак 2	Фруктовый сок	100	0,5	0,1	10,1	46	418
Итого за завтрак 2		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с растительным маслом	50	0,605	3,545	4,845	52,96	42
	Суп картофельный с гренками	200	4,3626	2,577	28,5226	154,64	83
	Гуляш из отварного мяса	70	8,995	7,239	2,31	110,25	293
	Пюре картофельное	140	3,038	4,368	7,504	115,64	339
	Компот из сушеных фруктов	180	1,04	0	26,96	107,44	394
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3	0,5	22,165	94,5	148(Б)
Итого за обед		690	21,0406	18,229	92,3066	635,43	
Полдник	Баранки	50	4,5	4,5	35,5	200	
	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102	419
Итого за полдник		230	9,98	9,38	44,57	302	
Итого за день		1430	42,8691	48,5205	207,7996	1459,836	

		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	
		Б	Ж	У		
	Итого за весь период	561,6664	513,3976	2290,022	14300,026	14640
	Среднее значение за период	56,16664	51,33976	229,0022	1430,0026	1464
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	3,969 4%	2,872 3%	13,570 14%		