

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**



**Сведения о сертификате**

Сертификат: DDA9E7D9BE2088CBF945438A204BA67D0AC43B48  
Срок действия с 17.07.2023 по 14.07.2033  
Владелец: Червонищенко Оксана Николаевна  
Организация: "Детский сад № 9 "Алые паруса"  
Должность: Заведующий  
Основание: Я утверждаю этот документ  
Дата: 27-11-2025  
QR-код содержит адрес оригинала документа в сети



Утверждаю:

Заведующий МБДОУ  
«Детский сад № 9 «Алые  
паруса»

\_\_\_\_\_ О.Н.Червонищенко

**Основное (организационное) меню  
приготавливаемых блюд  
зимне-весеннее  
для возрастной группы детей от 3 до 7  
лет  
учреждение 10,5 часов пребывания**

2025 г.

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>21.76</b>	<b>23.63</b>	<b>73.65</b>	<b>591.29</b>
Завтрак	Суп молочный с манной крупой	200	10.60	11.97	32.29	277.03
	Бутерброд с маслом	30	4.10	4.67	22.44	155.98
	Какао с молоком	180	7.06	6.99	18.92	158.28
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>2.97</b>	<b>3.09</b>	<b>37.32</b>	<b>450,53</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>665</b>	<b>47.33</b>	<b>37.04</b>	<b>87.95</b>	<b>868.38</b>
Обед	Свекольник	200	1.77	6.93	13.50	131.22
	Котлета куриная	90	38.13	26.01	23.07	461.22
	Рагу овощное	130	2.14	3.28	13.24	91.27
	Хлеб Семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.77
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>25.26</b>	<b>22.04</b>	<b>57.51</b>	<b>539.45</b>
Полдник	Сырники со сгущенным молоком	120	20.04	17.54	49.95	442.25
	Кисломолочный напиток	180	5.22	4.50	7.56	97.20
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1555</b>	<b>97.32</b>	<b>85.80</b>	<b>256.43</b>	<b>2449.65</b>

Прием пищи	Наименование блюда		Пищевые вещества, г	
------------	--------------------	--	---------------------	--

		<b>Выход блюда</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Энергетич- еская ценность (ккал)</b>
<b>День 2</b>						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>22.28</b>	<b>24.47</b>	<b>68.82</b>	<b>583.04</b>
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис, пшено)	200	9.86	11.14	27.93	248.23
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>9.18</b>	<b>41.60</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>35.45</b>	<b>23.70</b>	<b>88.24</b>	<b>720.66</b>
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7.34	10.23	14.89	184.80
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05
	Запеканка картофельная с печенью	170	21.23	11.85	31.65	320.59
	Капуста квашенная	50	0.45	0.05	2.15	9.50
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>17.22</b>	<b>25.18</b>	<b>26.11</b>	<b>409.93</b>
Полдник	Омлет натуральный	150	14.64	21.79	5.46	286.15
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	7.19	26.38
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1550</b>	<b>75.16</b>	<b>73.49</b>	<b>192.35</b>	<b>1755.23</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 3						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>20.70</b>	<b>22.28</b>	<b>64.39</b>	<b>535.26</b>
Завтрак	Суп молочный с гречневой крупой	200	10.17	11.07	25.20	236.48
	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>1.20</b>	<b>0.40</b>	<b>16.80</b>	<b>76.80</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	1.20	0.40	16.80	76.80
	<b>Итого за Обед</b>	<b>657</b>	<b>24.71</b>	<b>25.65</b>	<b>80.78</b>	<b>655.17</b>
Обед	Щи из квашенной капусты	200	1.89	6.48	12.10	115.94
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Плов из отварной говядины	170	16.40	18.07	23.02	322.69
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>30.01</b>	<b>9.69</b>	<b>30.08</b>	<b>327.14</b>
Полдник	Суфле рыбное	80	27.39	8.82	5.82	216.46
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Булочка сладкая "Сочень"	30	2.31	0.72	15.87	79.50
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1467</b>	<b>76.62</b>	<b>58.02</b>	<b>192.05</b>	<b>1594.37</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 4						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>21.54</b>	<b>22.93</b>	<b>86.39</b>	<b>635.71</b>
Завтрак	Суп молочный с овсяными хлопьями	200	10.67	12.34	34.47	288.00
	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.40</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.72	0.16	6.48	34.40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>727</b>	<b>45.11</b>	<b>20.58</b>	<b>127.63</b>	<b>892.70</b>
Обед	Суп гороховый	200	6.84	4.05	21.76	149.84
	Сухарики из ржаного хлеба	30	4.86	1.41	24.06	138.00
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Тефтели рыбные	80	18.42	8.15	21.99	237.30
	Тефтели рыбные	80	9.76	3.26	13.83	124.27
	Картофель отварной со сл. маслом	120	2.42	3.38	19.59	122.32
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.43	0.30	14.64	72.60
	Компот из смеси сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>17.63</b>	<b>15.38</b>	<b>55.73</b>	<b>425.96</b>
Полдник	Пудинг творожный с рисом	100	15.83	13.63	23.74	280.02
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	20.79	81.94
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1532</b>	<b>85.00</b>	<b>59.05</b>	<b>276,23</b>	<b>1818.68</b>

	Наименование блюда		Пищевые вещества, г
--	--------------------	--	---------------------

Прием пищи		Выход блюда	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)
День 5						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>22.12</b>	<b>24.03</b>	<b>64.18</b>	<b>559.76</b>
Завтрак	Суп молочный с ячневой крупой	200	8.75	9.70	22.83	212.58
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>9.18</b>	<b>41.60</b>
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>717</b>	<b>35.39</b>	<b>26.65</b>	<b>146.82</b>	<b>984.60</b>
Обед	Суп картофельный с гречкой	200	2.94	6.17	18.74	141.73
	Котлета мясная	80	15.22	15.09	22.42	288.40
	Соус томатный	30	0.19	1.11	2.30	21.28
	Каша пшеничная	120	10.38	3.22	58.23	317.97
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>9.34</b>	<b>9.34</b>	<b>30.31</b>	<b>248.32</b>
Полдник	Макаронные изделия отварные с сыром	120	8.91	9.27	22.83	219.63
	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1547</b>	<b>67.06</b>	<b>60.16</b>	<b>250.49</b>	<b>1834.28</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 6						

	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>21.28</b>	<b>21.95</b>	<b>86.26</b>	<b>629.49</b>
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	12.61	13.11	43.62	344.46
	Бутерброд с маслом	30	4.50	4.72	24.88	168.08
	Чай с молоком	180	4.17	4.12	17.76	116.95
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>180</b>	<b>3.00</b>	<b>3.09</b>	<b>37.32</b>	<b>194.10</b>
Завтрак 2	Сок фруктовый	150	0.75	0.15	15.00	69.00
	Печенье	30	2.25	2.94	22.32	125.10
	<b>Итого за Обед</b>	<b>657</b>	<b>41.62</b>	<b>24.66</b>	<b>73.32</b>	<b>673.33</b>
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.67	5.27	16.58	128.94
	Жаркое по-домашнему из курицы	170	32.44	18.35	15.05	341.22
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб Семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Напиток из шиповника	180	0.28	0.00	7.76	29.42
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>20.68</b>	<b>17.87</b>	<b>31.11</b>	<b>379.34</b>
Полдник	Вареники ленивые	120	15.92	13.62	24.31	289.24
	Кефир	170	4.76	4.25	6.80	90.10
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1537</b>	<b>86.58</b>	<b>67.57</b>	<b>228.01</b>	<b>1876.26</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	

<b>День 7</b>						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>420</b>	<b>24.69</b>	<b>25.03</b>	<b>77.10</b>	<b>636.28</b>
Завтрак	Суп молочный с пшеничной крупой	200	12.27	11.70	36.21	301.47
	Бутерброд с сыром	40	6.60	7.66	22.90	194.70
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>9.18</b>	<b>41.60</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>685</b>	<b>26.56</b>	<b>18.08</b>	<b>81.72</b>	<b>599.91</b>
Обед	Суп овощной	200	1.68	4.99	10.10	93.85
	Рис отварной	120	2.78	3.30	30.91	166.70
	Котлета рыбная	80	18.04	7.77	7.75	176.15
	Соус томатный	30	0.52	1.27	4.38	31.37
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Лук репчатый	5	0.07	0.01	0.41	2.05
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из чернослива	180	0.19	0.06	11.73	42.79
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>415</b>	<b>15.16</b>	<b>15.84</b>	<b>33.86</b>	<b>345.85</b>
Полдник	Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	76.84
	Свекла отварная дольками	60	0.76	0.11	4.42	28.12
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Чай с сахаром	180	0.11	0.03	7.03	24.58
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1600</b>	<b>66.62</b>	<b>59.09</b>	<b>201.86</b>	<b>1623.64</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 8						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>19.08</b>	<b>21.83</b>	<b>56.09</b>	<b>491.22</b>

Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка, пшено)	200	10.25	11.28	25.40	240.84
	Хлеб семейный подовый нарезной	25	2.03	0.25	12.20	60.50
	Масло сливочное порционное	5	0.03	3.63	0.04	37.40
	Какао с молоком	180	6.77	6.67	18.45	152.48
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>100</b>	<b>1.50</b>	<b>0.50</b>	<b>21.00</b>	<b>96.00</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	100	1.50	0.50	21.00	96.00
	<b>Итого за Обед</b>	<b>653</b>	<b>24.30</b>	<b>25.87</b>	<b>74.08</b>	<b>635.17</b>
Обед	Рассольник ленинградский	200	2.32	5.58	16.01	129.09
	Запеканка картофельная с мясом	180	18.07	19.65	29.08	367.81
	Капуста квашеная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб Вилинский нарезной	40	3.08	0.56	15.08	80.40
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>344</b>	<b>5.08</b>	<b>4.95</b>	<b>36.18</b>	<b>209.72</b>
Полдник	Рагу овощное	130	2.17	4.57	13.40	104.45
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1478</b>	<b>49.06</b>	<b>53.04</b>	<b>182.10</b>	<b>1406.53</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 9						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>425</b>	<b>23.25</b>	<b>24.61</b>	<b>96.56</b>	<b>697.03</b>
Завтрак	Суп молочный с пшеном	200	12.97	14.62	48.07	369.67

	Бутерброд с повидлом, с маслом	45	5.05	4.92	33.93	207.60
	Чай с молоком	180	5.23	5.07	14.56	119.76
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.72</b>	<b>0.16</b>	<b>6.48</b>	<b>34.40</b>
Завтрак 2	Свежие фрукты	80	0.72	0.16	6.48	34.40
	<b>Итого за Обед</b>	<b>677</b>	<b>38.97</b>	<b>24.05</b>	<b>81.25</b>	<b>696.49</b>
Обед	Суп картофельный с рыбой	200	15.71	5.74	16.24	183.04
	Голубцы ленивые	180	15.83	17.11	16.11	278.13
	Огурец соленый, нарезка	30	0.20	0.12	1.36	6.60
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Хлеб семейный подовый нарезной	34	2.75	0.34	16.59	82.28
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50
	Компот из кураги	180	0.43	0.02	11.20	41.47
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300</b>	<b>17.66</b>	<b>15.64</b>	<b>49.57</b>	<b>408.93</b>
Полдник	Запеканка из творога с морковью	100	15.86	13.89	19.58	269.77
	Молоко сгущенное порционное	20	1.44	1.70	11.20	64.00
	Кисель из сока	180	0.36	0.05	18.79	75.16
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1482</b>	<b>80.60</b>	<b>64.46</b>	<b>233.86</b>	<b>1836.85</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 10						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>17.61</b>	<b>19.63</b>	<b>61.09</b>	<b>491.56</b>
Завтрак	Суп молочный с рисом	200	8.03	9.42	22.36	205.15

	Бутерброд с маслом	30	3.76	4.54	20.74	146.30
	Кофейный напиток с молоком	180	5.82	5.67	17.99	140.11
	<b>Итого за Завтрак 2</b>	<b>80</b>	<b>0.21</b>	<b>0.14</b>	<b>9.18</b>	<b>41.60</b>
	Свежие фрукты	80	0.21	0.14	9.18	41.60
	<b>Итого за Обед</b>	<b>683</b>	<b>27.18</b>	<b>25.45</b>	<b>84.88</b>	<b>698.38</b>
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1.39	5.09	10.45	97.71
	Чеснок свежий	3	0.20	0.02	0.90	4.47
	Печень по строгановски	80	14.45	14.46	6.75	217.12
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	5.23	4.94	26.04	180.69
	Капуста квашенная	30	0.27	0.03	1.29	5.70
	Хлеб семейный подовый нарезной	20	1.62	0.20	9.76	48.40
	Хлеб Вилинский нарезной	50	3.85	0.70	18.85	100.50
	Компот из сухофруктов	180	0.18	0.01	10.86	43.90
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>7.02</b>	<b>6.74</b>	<b>42.97</b>	<b>254.21</b>
Полдник	Каша гречневая рассыпчатая	110	4.84	3.40	25.76	145.92
	Кабачковая икра	50	0.80	3.15	3.70	49.00
	Хлеб семейный подовый нарезной	15	1.22	0.15	7.32	36.30
	Чай с лимоном	180	0.16	0.04	6.19	22.99
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1528</b>	<b>52.02</b>	<b>51.96</b>	<b>198.12</b>	<b>1485.75</b>