



**УТВЕРЖДЕНО**

**приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №255»  
О.А. Артемова  
от 12.01.2026 № 49/1-осн**

**МБДОУ «Детский сад №255»**

**Основное (организованное) меню**

**Возрастная категория: с 1,6 лет до 3 лет; с 3 лет до 7 лет**







|                  |                                            |                       |                       |                       |                         |                          |             |
|------------------|--------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|--------------------------|-------------|
| <b>День 4</b>    |                                            |                       |                       |                       |                         |                          |             |
| завтрак          | Творожно-манный пудинг                     | 130/150               | 23,7/29,7             | 8,5/10,7              | 17,3/<br>21,7           | 241/231,5                | 54-1т       |
|                  | Соус молочный (сладкий)                    | 40/50                 | 1,0/1,8               | 2,2/3,7               | 2,8/4,8                 | 35,7/59,6                | 54-5        |
|                  | Какао на молоке с сахаром                  | 150/180               | 3,5/4,2               | 2,7/3,2               | 9,5/11,4                | 75,3/<br>90,36           | 54-<br>21гн |
|                  | Хлеб пшеничный с маслом                    | 25/35/5               | 1,5/2,1               | 4,7/6,6               | 9,1/12,7                | 85/119                   | 1           |
| итого за завтрак |                                            | <b>350/420</b>        | <b>29,7/<br/>37,8</b> | <b>18,1/<br/>24,2</b> | <b>38,7/<br/>50,6</b>   | <b>437/<br/>500,46</b>   |             |
| обед             | Отварная морковь                           | 30/50                 | 0,4/0,6               | 1/1,6                 | 2,1/3,5                 | 18,8/31,3                | 54-<br>27з  |
|                  | Суп фасолевый со сметаной с мясом говядины | 150/180               | 5,0/6,1               | 3,4/4,2               | 10,8/12,9               | 94,4/113,3               | 54-9с       |
|                  | Котлета из говядины                        | 50/70                 | 7,4/10,4              | 5,6/7,8               | 7,4/10,4                | 110/164                  | 54-4м       |
|                  | Рожки отварные                             | 110/130               | 4,2/4,9               | 0,6/0,7               | 22,8/26,9               | 113,7/134,4              | 54-1г       |
|                  | Компот из изюма с витамином «С»            | 150/180               | 0,3/0,4               | 0,1/0,1               | 13,8/18,4               | 56,9/75,8                | 54-<br>4хн  |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25/25                 | 1,9/1,9               | 0,2/0,2               | 8,3/8,3                 | 58,7/58,7                |             |
|                  | Хлеб ржаной                                | 25/35                 | 1,6/2,3               | 0,3/0,4               | 8,3/11,6                | 43,5/60,9                |             |
| итого за обед    |                                            | <b>540/670</b>        | <b>20,8/<br/>26,6</b> | <b>11,2/<br/>15,0</b> | <b>73,5/<br/>92</b>     | <b>496/<br/>638,4</b>    |             |
| полдник          | Калач с сахаром                            | 50/60                 | 3,5/4,2               | 6,5/7,8               | 27,8/33,3               | 185/222                  | 460         |
|                  | Кисломолочный напиток                      | 150/180               | 4,5/5,4               | 1,5/1,8               | 6/7,2                   | 56/67                    | 401         |
|                  | Фрукт                                      | 95/100                | 0,3/0,4               | 0,3/0,4               | 9,3/9,8                 | 41,8/44                  | 368         |
| итого за полдник |                                            | <b>295/340</b>        | <b>8,3/<br/>10</b>    | <b>8,3/<br/>10</b>    | <b>43,1/<br/>50,3</b>   | <b>282,8/<br/>333</b>    |             |
| ужин             | Рагу овощное                               | 160/200               | 2,2/2,8               | 5,9/7,4               | 10,9/13,6               | 106,7/133,4              | 54-9г       |
|                  | Сок                                        | 180                   | 0,7/0,9               | 0/0                   | 15,1/18,1               | 64/76                    | 399         |
|                  | Кондитерские изделия                       | 40/40                 | 2,5/2,5               | 4/4                   | 20,9/20,9               | 129,8/129,8              |             |
|                  | Хлеб пшеничный                             | 25/35                 | 1,5/2,1               | 4,7/6,6               | 9,1/12,7                | 85/119                   |             |
| итого за ужин    |                                            | <b>405/455</b>        | <b>6,9/8,3</b>        | <b>14,6/18</b>        | <b>55,1/<br/>64,4</b>   | <b>385,5/485,2</b>       |             |
| Итого за день:   |                                            | <b>1590/<br/>1885</b> | <b>65,7/<br/>82,7</b> | <b>52,2/<br/>67,2</b> | <b>210,4/<br/>257,3</b> | <b>1601,3<br/>1930,0</b> |             |
|                  |                                            |                       |                       |                       |                         |                          |             |

|                                    |                                                   |                           |                         |                         |                           |                            |             |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------|---------------------------|----------------------------|-------------|
| <b>День 5</b>                      |                                                   |                           |                         |                         |                           |                            |             |
| завтрак                            | Каша полтавская на молоке с сахаром и маслом      | 140/150                   | 6/7,2                   | 7,7/9,24                | 33,4/40                   | 206,2/<br>250              | 4           |
|                                    | Кофейный напиток на молоке с сахаром              | 150/180                   | 2,9/3,8                 | 2,2/2,9                 | 8,5/11,3                  | 64,5/86                    | 54-<br>23гн |
|                                    | Хлеб пшеничный с маслом и сыром                   | 25/35/5<br>8/12           | 1,5/2,1/<br>1,8/3,5     | 4,7/6,6/<br>2,2/4,4     | 9,1/12,7/<br>0            | 85/119/<br>26,9/53,8       | 1           |
|                                    | Яйцо вареное                                      | 40                        | 4,8                     | 4                       | 0,3                       | 56,6                       | 54-6о       |
| итого за завтрак                   |                                                   | <b>368/422</b>            | <b>17,0/<br/>21,4</b>   | <b>20,8/<br/>27,14</b>  | <b>51,3/<br/>64,3</b>     | <b>439,2/<br/>565,4</b>    |             |
| обед                               | Зеленый горошек или свежий помидор                | 30/50                     | 0,35/0,58               | 0,05/0,08               | 1,15/1,9                  | 6,4/10,6                   | 54-3з       |
|                                    | Суп «Крестьянский» на курином бульоне со сметаной | 150/180                   | 3,8/4,6                 | 4,3/5,2                 | 8,0/9,6                   | 116,6/144,0                | 54-<br>10с  |
|                                    | Шницель из курицы                                 | 50/70                     | 19,3/25,7               | 1,4/1,9                 | 0,7/0,9                   | 92,9/123,8                 | 54-<br>29м  |
|                                    | Сложный гарнир                                    | 110/130                   | 2,6/3,2                 | 4,2/5,2                 | 15,8/19,8                 | 111,5/139,4                | 54-9г       |
|                                    | Компот из сухофруктов с витамином «С»             | 150/180                   | 0,4/0,4                 | 0/0                     | 14,9/17,8                 | 60,8/72,9                  | 51-<br>1хн  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                    | 25/25                     | 1,9/1,9                 | 0,2/0,2                 | 8,3/8,3                   | 58,7/58,7                  |             |
|                                    | Хлеб ржаной                                       | 25/35                     | 1,6/2,3                 | 0,3/0,4                 | 8,3/11,6                  | 43,5/60,9                  |             |
| итого за обед                      |                                                   | <b>540/670</b>            | <b>29,95/<br/>38,68</b> | <b>10,45/<br/>12,98</b> | <b>57,15/<br/>69,9</b>    | <b>490,40/<br/>610,30</b>  |             |
| полдник                            | Кондитерские изделия                              | 30/50                     | 1,9/3,2                 | 3/5                     | 15,7/26,2                 | 97,4/162,3                 |             |
|                                    | Молоко кипяченое                                  | 150/180                   | 4,5/5,4                 | 4,0/4,8                 | 7,5/9,0                   | 85/102                     | 400         |
|                                    | Фрукт                                             | 45/50                     | 0,1/0,2                 | 0,1/0,2                 | 4,6/4,9                   | 20,9/22                    | 368         |
| итого за полдник                   |                                                   | <b>225/280</b>            | <b>6,6/8,8</b>          | <b>7,2/10,0</b>         | <b>27,9/40,1</b>          | <b>203,3/<br/>286,3</b>    |             |
| ужин                               | Уха из рыбных консерв сайры                       | 150/185                   | 4,4/5,3                 | 5,07/6,08               | 9,4/11,2                  | 100,9/121,1                | 54-<br>27с  |
|                                    | Сок                                               | 180                       | 0,7/0,9                 | 0/0                     | 15,1/18,1                 | 64/76                      | 399         |
|                                    | Хлеб пшеничный                                    | 25/35                     | 1,5/2,1                 | 4,7/6,6                 | 9,1/12,7                  | 85/119                     |             |
|                                    | Фрукт                                             | 50/50                     | 0,2/0,2                 | 0,2/0,2                 | 4,9/4,9                   | 22/22                      | 368         |
| итого за ужин                      |                                                   | <b>405/450</b>            | <b>6,8/8,5</b>          | <b>9,9/12,70</b>        | <b>38,5/<br/>46,9</b>     | <b>271,9/<br/>338,1</b>    |             |
| Итого за день:                     |                                                   | <b>1538/<br/>1822</b>     | <b>60,27/<br/>77,40</b> | <b>48,27/<br/>63,2</b>  | <b>179,45/<br/>226,10</b> | <b>1425,7/<br/>1822,1</b>  |             |
| Среднее значение за период 5 дней: |                                                   | <b>1571,2/<br/>1860,8</b> |                         |                         |                           | <b>1440,31/<br/>1820,3</b> |             |









|                                     |                                              |                           |                       |                       |                         |                             |         |
|-------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------------|---------|
| день 5                              |                                              |                           |                       |                       |                         |                             |         |
| завтрак                             | Яйцо вареное                                 | 40                        | 4,8                   | 4                     | 0,3                     | 56,6                        | 54-60   |
|                                     | Каша «Геркулес» на молоке с сахаром и маслом | 140/150                   | 4,7/5,1               | 5,2/5,6               | 17,2/18,5               | 134,8/144,5                 | 54-22к  |
|                                     | Кофейный напиток с сахаром на молоке         | 150/180                   | 2,9/3,8               | 2,2/2,9               | 8,5/11,3                | 64,5/86                     | 54-23гн |
|                                     | Хлеб пшеничный с маслом и сыром              | 25/35/5<br>8/12           | 1,5/2,1/<br>1,8/3,5   | 4,7/6,6/<br>2,2/4,4   | 9,1/12,7/<br>0          | 85/119/<br>26,9/53,8        | 1       |
| итого за завтрак                    |                                              | <b>368/422</b>            | <b>15,7/<br/>19,3</b> | <b>18,3/<br/>19,5</b> | <b>35,1/<br/>42,8</b>   | <b>367,8/<br/>459,9</b>     |         |
| обед                                | Морковь отварная                             | 30/50                     | 0,4/0,6               | 1/1,6                 | 2,1/3,5                 | 18,8/31,3                   | 54-27з  |
|                                     | Суп с вермишелью на курином бульоне          | 150/180                   | 3,8/4,6               | 2,0/2,5               | 13,8/16,6               | 125,7/143,6                 | 54-7с   |
|                                     | Суфле из курицы                              | 60/80                     | 13,4/17,9             | 5,5/7,3               | 0,3/0,4                 | 104,3/139,1                 | 54-22м  |
|                                     | Картофельное пюре                            | 100/120                   | 2,3/2,7               | 3,8/4,5               | 14,4/17,1               | 102,2/122,6                 | 54-11г  |
|                                     | Кисель с витамином «С»                       | 150/180                   | 0,2/0,2               | 0/0                   | 9,8/13                  | 39,7/52,9                   | 54-22хн |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 25/25                     | 1,9/1,9               | 0,2/0,2               | 8,3/8,3                 | 58,7/58,7                   |         |
|                                     | Хлеб ржаной                                  | 25/35                     | 1,6/2,3               | 0,3/0,4               | 8,3/11,6                | 43,5/60,9                   |         |
| итого за обед                       |                                              | <b>540/670</b>            | <b>23,6/<br/>30,2</b> | <b>12,8/<br/>16,5</b> | <b>57,0/<br/>70,5</b>   | <b>492,9/<br/>609,10</b>    |         |
| полдник                             | Кондитерские изделия                         | 30/50                     | 1,9/3,2               | 3/5                   | 15,7/26,2               | 97,4/162,3                  |         |
|                                     | Молоко кипяченое                             | 150/180                   | 4,5/5,4               | 4,0/4,8               | 7,5/9,0                 | 85/102                      | 400     |
|                                     | Фрукт                                        | 95/100                    | 0,3/0,4               | 0,3/0,4               | 9,3/9,8                 | 41,8/44                     | 368     |
| итого за полдник                    |                                              | <b>275/330</b>            | <b>6,7/9,0</b>        | <b>7,3/10,2</b>       | <b>32,5/45,0</b>        | <b>224,2/<br/>308,3</b>     |         |
| ужин                                | Рыба порционно (минтай/горбуша/скумбрия)     | 60/80                     | 10,9/13,6             | 6,1/7,6               | 0,5/0,6                 | 131/163,7                   | 254     |
|                                     | Тушеные овощи                                | 130/150                   | 1,4/1,8               | 3,9/4,9               | 7,2/9,0                 | 71,7/88,9                   | 54-9г   |
|                                     | Сок                                          | 185                       | 0,7/0,9               | 0/0                   | 15,1/18,1               | 64/76                       | 399     |
|                                     | Хлеб пшеничный                               | 25/35                     | 1,5/2,1               | 4,7/6,6               | 9,1/12,7                | 85/119                      |         |
| итого за ужин                       |                                              | <b>400/450</b>            | <b>14,5/<br/>18,4</b> | <b>14,7/<br/>19,1</b> | <b>31,9/<br/>40,4</b>   | <b>315,7/<br/>447,6</b>     |         |
| Итого за день:                      |                                              | <b>1583/<br/>1872</b>     | <b>60,5/<br/>76,9</b> | <b>53,1/<br/>65,3</b> | <b>156,5/<br/>198,7</b> | <b>1400,6/<br/>1824,9</b>   |         |
| Среднее значение за период 5 дней:  |                                              | <b>1569,8/<br/>1857,2</b> |                       |                       |                         | <b>1435,89/<br/>1814,28</b> |         |
| Среднее значение за период 10 дней: |                                              | <b>1570,5/<br/>1859,0</b> |                       |                       |                         | <b>1438,1/<br/>1817,29</b>  |         |