

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0C453D49A81C9994D38356CDD4DA1403
Владелец: Бегаева Ольга Николаевна
Действителен: с 06.03.2024 до 30.05.2025

УТВЕРЖДЕНО:

приказом заведующего

МБДОУ «Детский сад №260»

 О.Н. Бегаева

Приказ от 25.04.2024 № 70см.



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ для детей 2-3 года

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая	130	2,417	2,95	19,673	115,169	0	261
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,102	0,056	15,96	72,74	0,28	415
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		405	6,499	10,796	54,913	345,659	9,78	
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,389	4,707	6,418	75,551	12,375	73
	Плов из говядины	160	15,949	16,907	24,191	330,731	2,34	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	0,03	0	11,488	46,268	0,45	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		530	21,647	21,964	62,527	550,75	18,165	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Булочка домашняя	50	3,73	6,592	31,084	198,724	0	452
Итого за полдник		200	8,08	10,342	38,284	279,724	1,95	
Ужин								
	Рагу из овощей	150	2,702	5,458	14,145	117,189	7,823	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,002	28,494	0,04	411
Итого за ужин		380	10,502	10,558	34,787	278,082	7,863	
Итого за 1 день.		1515	46,728	53,66	190,511	1454,215	37,758	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша Дружба	130	3,677	5,009	17,747	134,704	0,862	266
	Бутерброды с сыром	30	3,24	6,217	8,265	102,217	0,058	3
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	87,38	1,196	416
Итого за завтрак		310	10,071	13,826	38,616	324,301	2,116	
Обед								
	Суп с вермишелью на к/б	150	0,952	2,899	9,8	68,21	0,567	163
	Картофельное пюре	110	2,337	3,554	11,962	92,218	3,742	434
	Суфле куриное	50	7,98	7,168	2,681	116,089	0,424	327
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		500	15,059	14,091	59,273	439,518	7,733	
Полдник								
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420
	Печенье разное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
Итого за полдник		200	8,25	10,9	43,5	289,5	0,45	
Ужин								
	Зразы рыбные с яйцом	50	6,862	2,482	3,389	60,504	0,168	281
	Икра морковная	110	2,458	7,844	10,182	121,862	6,774	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с лимоном	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
Итого за ужин		350	12,032	10,819	34,03	281,367	8,149	
Итого за 2 день.		1360	45,412	49,636	175,418	1334,686	18,449	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегеева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	130	22,911	15,615	22,569	330,861	0,309	251
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,177	1,875	10,642	68,65	0,975	414
Итого за завтрак		310	26,688	24,9	43,181	512,611	1,284	
Обед								
	Рассольник	150	2,252	2,811	8,363	66,634	4,238	80
	Биточки	50	7,868	7,576	8,278	130,116	0,152	299
	Капуста тушеная	110	2,271	4,072	8,331	78,466	18,279	143
	Компот из кураги с вит С	150	0,78	0,045	15,884	67,718	0,6	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		500	16,211	14,824	60,535	436,934	23,269	
Полдник								
	Булочка школьная	50	4,273	1,625	31,304	157,128	0	455
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		200	8,623	5,375	38,504	238,128	1,95	
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,801	5,795	16,697	149,723	4,497	163
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
Итого за ужин		350	10,791	10,025	36,207	294,323	5,697	
Итого за 3 день.		1360	62,312	55,124	178,427	1481,996	32,201	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Омлет натуральный	130	13,166	15,678	2,446	202,89	0,225	229
	Бутерброды с сыром	30	3,24	6,217	8,265	102,217	0,058	3
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	87,38	1,196	416
Итого за завтрак		310	19,56	24,494	23,315	392,487	1,48	
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,463	4,641	8,829	84,472	7,253	63)
	Печень по-строгановски	50	9,268	4,298	4,785	96,497	9,423	
	Гарнир гречневый	110	6,496	4,519	29,349	182,983	0	330
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	0,03	0	11,488	46,268	0,45	394
Итого за обед		530	21,537	13,808	74,882	508,419	20,126	
Полдник								
	Вафли	50	1,4	1,65	38,65	177	0	
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	
Итого за полдник		200	8,9	6,45	43,9	279	0,9	
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные	50	6,907	1,126	4,792	57,616	0,119	351
	Икра свекольная	110	2,624	7,844	11,483	126,828	8,754	124
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,002	28,494	0,04	411
Итого за ужин		350	12,25	9,47	36,637	282,538	8,914	
Итого за 4 день.		1390	62,247	54,222	178,734	1462,444	31,419	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченный	130	18,019	17,299	27,536	338,186	0,26	325
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,177	1,875	10,642	68,65	0,975	414
Итого за завтрак		310	21,796	26,584	48,148	519,936	1,235	
Обед								
	Суп гороховый	150	3,193	3,168	13,071	88,034	4,425	87
	Гуляш из отварного мяса	50	5,355	4,715	0	70,452	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,056	3,211	25,059	134,99	0	335
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		500	16,395	11,565	72,96	456,477	7,425	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Булочка дорожная	50	3,469	7,356	29,089	196,57	0	453
Итого за полдник		200	7,819	11,106	36,289	277,571	1,95	
Ужин								
	Тушеная капуста	110	3,719	4,825	2,794	62,017	18,244	428
	Сосиска отварная	70	7,315	14,555	0	160,776	0	400
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с лимоном	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
Итого за ужин		370	13,745	19,874	23,253	321,795	19,451	
Итого за 5 день.		1380	59,755	69,129	180,651	1575,778	30,061	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,183	6,119	22,4	163,461	0	243
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Какао с молоком сгущенным	150	2,809	1,014	18,927	106,096	0,285	510
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		405	9,972	14,923	60,607	427,307	9,785	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	5,053	2,217	10,326	79,912	4,803	95
	Голубцы ленивые	160	12,414	11,516	8,61	193,349	18,029	315
	Компот из кураги с вит С	150	0,78	0,045	15,884	67,718	0,6	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		500	21,287	14,098	54,5	434,979	23,432	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Сдоба обыкновенная	50	4,076	2,453	29,933	158,296	0	449
Итого за полдник		200	8,426	6,203	37,133	239,296	1,95	
Ужин								
	Лапша молочная	150	4,219	3,771	14,94	109,606	0,682	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,002	28,494	0,04	411
Итого за ужин		380	12,019	8,872	35,582	270,5	0,722	
Итого за 6 день.		1485	51,703	44,096	187,822	1372,081	35,889	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая	130	3,615	5,592	21,129	149,661	0,997	274
	Бутерброды с сыром	30	3,24	6,217	8,265	102,217	0,058	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,177	1,875	10,642	68,65	0,975	414
Итого за завтрак		310	9,032	13,684	40,036	320,528	2,03	
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,389	4,707	6,418	75,551	12,375	73
	Картофельное пюре	110	2,337	3,554	11,962	92,218	3,742	434
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Гуляш из сердца говядины	50	11,033	7,11	7,404	138,764	22,107	377
Итого за обед		530	19,789	15,871	61,363	473,734	44,224	
Полдник								
	Печенье разное	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
Итого за полдник		200	8,1	8,65	43,35	283,5	1,2	
Ужин								
	Рыба, запеченная в сметанном соусе	50	8,597	5,78	0,741	88,972	0,149	266
	Икра свекольная	110	2,624	7,844	11,483	126,828	8,754	124
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с лимоном	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
Итого за ужин		390	19,012	18,717	32,963	377,602	10,11	
Итого за 7 день.		1430	55,933	56,922	177,711	1455,364	57,565	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшенная молочная жидкая	130	5,076	6,142	23,348	183,831	0,946	273
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,177	1,875	10,642	68,65	0,975	414
Итого за завтрак		310	8,853	15,427	43,96	365,581	1,921	
Обед								
	Свекольник	150	2,547	3,437	7,335	67,99	5,704	136
	Рулет с луком и яйцом	50	6,841	7,369	5,242	114,825	1,293	295
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,056	3,211	25,059	134,99	0	335
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	0,03	0	11,488	46,268	0,45	394
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
Итого за обед		500	16,514	14,337	68,804	458,072	7,447	
Полдник								
	Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	
	Булочка Веснушка	50	4,001	3,186	30,082	165,242	0	456
Итого за полдник		200	11,501	7,986	35,332	267,242	0,9	
Ужин								
	Запеканка из творога	130	20,773	21,23	20,652	364,758	0,516	319
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,002	28,494	0,04	411
	Груша свежая	95	0,38	0,285	9,785	44,65	4,75	386
Итого за ужин		415	23,873	22,015	50,799	507,502	5,306	
Итого за 8 день.		1425	60,741	59,765	198,896	1598,397	15,574	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



подпись

О.Н.Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	130	4,666	6,122	18,76	147,802	0,997	272
	Бутерброды с сыром	30	3,24	6,217	8,265	102,217	0,058	3
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	87,38	1,196	416
Итого за завтрак		310	11,06	14,938	39,629	337,398	2,251	
Обед								
	Огурец свежий	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Суп картофельный с крупой	150	1,44	1,796	9,954	61,935	9,9	86
	Капуста тушеная	110	2,271	4,072	8,331	78,466	18,279	143
	Кисель из варенья с вит С	150	0,077	0,054	22,37	88,072	0,252	401
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Суфле куриное	50	7,98	7,168	2,681	116,089	0,424	327
Итого за обед		530	15,048	13,439	63,765	442,763	31,856	
Полдник								
	Пряник разный	50	2,95	2,35	37,5	183	0	608
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
Итого за полдник		200	7	6,1	53,7	301,5	1,35	
Ужин								
	Суфле из рыбы	50	6,075	4,661	2,204	66,034	0,12	284
	Пюре из гороха	110	10,714	1,056	21,306	128,039	0	422
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Чай с лимоном	150	0,072	0,014	7,099	29,402	1,207	412
Итого за ужин		350	19,5	6,211	43,97	293,074	1,327	
Итого за 9 день.		1390	52,607	40,689	201,063	1374,736	36,784	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Сырники из творога запеченные	130	20,782	16,007	26,895	333,71	0,346	327
	Бутерброды с маслом	30	1,6	7,41	9,97	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,177	1,875	10,642	68,65	0,975	414
Итого за завтрак		310	24,559	25,292	47,507	515,46	1,321	
Обед								
	Суп с фасолью	150	3,48	4,194	9,324	89,102	9,605	148
	Азу	160	13,037	13,976	16,596	244,256	7,074	370
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94	0	
	Компот из смеси сухофруктов с вит С	150	0,03	0	11,488	46,268	0,45	394
Итого за обед		500	19,587	18,49	57,088	473,626	17,13	
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	50	3,111	1,566	30,763	147,98	0,075	442
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		200	7,461	5,316	37,963	228,98	2,025	
Ужин								
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	
	Макароны, запеченные с сыром	160	7,559	4,591	42,514	238,862	0,037	221
	Чай с сахаром	150	0,08	0,02	7,002	28,494	0,04	411
Итого за ужин		350	10,279	5,091	62,876	336,956	0,077	
Итого за 10 день.		1360	61,886	54,189	205,434	1555,021	20,553	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

подпись

О.Н.Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	559,325	537,432	1874,668	14664,717	316,253	
Среднее значение за период	55,933	53,743	187,467	1466,472	31,625	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,35	33,19	51,46			

І прошировано, прономеровано,
скреплено печатью (1)

Востряков
интер
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №260»
Алтайский край, Россия
Петропавловск
О.Н. Бегая
М.П.
«95» *Апрель*

