

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
О.Н. Бегаева
Приказ от 28.03.2025 № 52осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ **для детей 2-3 года**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ **О.Н.Бегалева**

подпись _____
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	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	150	2,105	0,059	15,922	72,569	0,28	415
Итого за завтрак		310	6,251	8,205	45,1	290,188	0,28	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,116	3,426	6,146	57,758	11,086	73
	Грив из говядины	160	15,893	16,901	24,101	330,018	1,26	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Закуска из горошка зеленого консервированного	30	0,884	0,057	1,852	11,4	2,85	10
Итого за обед		530	20,763	20,784	60,108	526,254	15,646	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Кулебяка с капустой	50	4,023	3,646	25,404	150,679	9	436
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		295	8,753	7,776	41,914	276,329	20,45	
Ужин								
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
	Рагу из овощей	160	2,883	5,822	15,088	125,001	8,344	148
Итого за ужин		370	9,523	10,593	32,202	262,173	8,364	
Итого за 1 день.		1505	45,289	47,357	179,324	1354,944	44,74	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегалева

подпись _____
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	3,41	7,575	16,263	146,782	0,862	266
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	54-13
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	86,42	1,196	416
Итого за завтрак		318	10,148	17,732	38,371	364,772	2,114	
Обед								
	Суп с вермишелью на к/б	150	0,953	2,9	9,802	68,212	0,567	163
	Картофельное пюре	110	2,338	3,556	11,962	92,219	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 ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		500	14,862	14,174	56,115	427,32	7,733	
Полдник								
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420
	Кекс "Столичный"	50	2,975	10,611	27,416	216,492	0	54-4в
Итого за полдник		200	7,475	16,611	33,716	297,492	0,45	
Ужин								
	Котлета рыбная с морковью (филе горбуши)	50	9,271	4,692	2,754	90,256	0,853	54-5р
	Рис припущенный	110	2,699	3,996	28,175	159,458	0	54-7г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	13,53	8,857	47,763	324,086	0,873	
Итого за 2 день		1348	46,015	57,374	175,966	1413,671	11,17	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____

О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,179	1,877	8,803	60,661	0,975	54-23гн
	Запеканка из творога	130	22,242	15,35	18,975	309,727	0,309	251
Итого за завтрак		310	26,149	22,424	37,282	472,838	1,284	
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	2,415	4,253	12,247	89,55	4,638	82
	Капуста тушеная	110	2,243	4,06	8,122	77,479	18,033	143
	Биточки	50	7,251	7,351	4,858	112,933	0,152	299
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
Итого за обед		500	14,779	16,064	53,236	407,04	23,273	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Крендель сахарный	50	3,527	6,95	31,903	202,923	0	574
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		295	8,257	11,08	48,413	328,573	11,45	
Ужин								
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	160	3,801	5,795	16,697	149,723	4,497	163
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
Итого за ужин		330	9,671	9,705	32,687	271,723	5,697	
Итого за 3 день.		1435	58,857	59,273	171,618	1480,174	41,704	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегалева

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	54-13
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	86,42	1,196	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Макароны отварные	130	4,941	3,812	30,53	163,64	0	218
Итого за завтрак		308	11,471	8,932	52,974	326,18	1,252	
Обед								
	Борщ с фасолью	150	3,51	4,32	8,281	84,87	3,949	134
	Гарнир гречневый	110	4,784	4,062	21,593	141,148	0	330
	Печень по-строгановски	50	9,268	4,298	4,785	96,497	9,423	
	Кисель из варенья	150	0,072	0	28,728	114,426	0,075	517
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		500	20,474	13,08	79,907	518,741	13,447	
Полдник								
	Коржик молочный	50	3,545	6,3	29,189	186,773	0,139	54-2в
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
Итого за полдник		200	7,595	10,05	45,389	305,273	1,489	
Ужин								
	Капуста тушеная с мясом	160	18,615	26,799	11,629	363,168	57,752	54-10м
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	20,175	26,969	28,463	437,539	57,772	
Итого за 4 день.		1338	59,716	59,032	206,733	1587,734	73,961	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н.Бегоева

подпись

расшифровка подписи:

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	130	4,045	4,835	20,105	139,312	0,896	268
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,179	1,877	8,803	60,661	0,975	54-23гн
Итого за завтрак		310	7,953	11,909	38,413	302,423	1,871	
Обед								
	Суп из овощей	150	2,381	2,904	6,809	63,175	13,036	54-17с
	Фрикадельки из говядины	50	7,278	6,908	3,71	106,02	0	54-14м
	Компот из кураги	150	0,78	0,045	15,884	66,728	0,6	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Картофельное пюре	110	2,338	3,556	11,962	92,219	3,742	434
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
Итого за обед		530	15,857	13,842	55,635	414,142	20,378	
Полдник								
	Булочка обыкновенная	50	3,73	7,166	31,082	203,023	0	452
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		295	8,46	11,296	47,592	328,673	11,45	
Ужин								
	Рыба, тушенная с овощами	160	12,485	7,827	4,1	137,736	2,947	261
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	14,045	7,997	20,934	212,108	2,967	
Итого за 5 день.		1465	46,314	45,045	162,573	1257,346	36,666	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,183	6,119	22,4	163,461	0	243
	Какао с молоком стуженным	150	2,809	1,014	18,927	105,783	0,285	510
Итого за завтрак		310	9,72	12,33	50,831	371,694	0,285	
Обед								
	Суп гороховый	150	3,542	1,83	11,672	77,55	6,975	54-25с
	Гуляш из отварного мяса	50	5,356	4,715	0	70,452	0	293
	Макаронные отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,056	3,211	25,059	134,99	0	335
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за обед		500	16,543	10,306	68,401	433,793	9,975	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Растегай	50	3,743	1,813	40,682	191,054	0,125	436
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		295	8,473	5,943	57,192	316,704	11,575	
Ужин								
	Рагу из овощей	160	2,883	5,822	15,088	125,001	8,344	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		370	9,523	10,593	32,202	262,173	8,364	
Итого за 6 день.		1475	44,259	39,172	208,626	1384,364	30,199	

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 7								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	54-13
	Каша жидкая молочная пшеничная	130	4,17	4,639	19,4	136,143	0,852	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	150	2,179	1,877	8,803	60,661	0,975	54-23гн
Итого за завтрак		318	9,933	14,073	37,708	328,374	1,883	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,41	2,22	9,074	62,119	6,9	54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	11,718	15,379	8,931	222,626	68,039	54-32м
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Напиток из плодов шиповника с вит С	150	0,51	0,21	14,231	69,69	75	417
Итого за обед		500	16,478	18,208	48,756	436,235	149,939	
Полдник								
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
	Коржик молочный	50	3,545	6,3	29,189	186,773	0,139	54-2в
Итого за полдник		200	7,895	10,05	35,339	261,773	1,339	
Ужин								
	Печень по-строгановски	50	9,268	4,298	4,785	96,497	9,423	
	Рис припущенный	110	2,699	3,996	28,175	159,458	0	54-7г
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	13,527	8,464	49,794	330,327	9,443	
Итого за 7 день.		1348	47,834	50,795	171,598	1356,708	162,605	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____

О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченый	130	18,798	14,582	23,257	301,646	0,775	325
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	86,42	1,196	416
Итого за завтрак		310	23,681	22,379	45,366	490,516	1,971	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	2,5	2,888	12,239	78,111	5,078	86
	Тефтели из говядины паровые	50	6,902	6,353	4,351	101,998	1,25	54-8м
	Картофельное пюре	110	2,338	3,556	11,962	92,219	3,742	434
	Закуска из горошка зеленого консервированного	30	0,884	0,057	1,852	11,4	2,85	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
Итого за обед		530	15,494	13,254	58,413	410,806	13,37	
Полдник								
	Плюшка	50	4,063	4,098	29,926	172,561	0	449
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		200	8,413	7,848	37,126	253,561	1,95	
Ужин								
	Палша молочная	160	4,5	4,023	15,936	116,763	0,728	100
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		370	11,14	8,793	33,05	253,934	0,748	
Итого за 8 день.		1410	58,728	52,274	173,955	1408,817	18,039	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ О.Н.Бегаева
подпись _____ 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	147,408	0,997	272
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	54-13
	Кофейный напиток с молоком	150	2,179	1,877	8,803	60,661	0,975	54-23гн
Итого за завтрак		318	10,429	15,555	37,067	339,639	2,028	
Обед								
	Свекольник	150	2,571	4,162	7,363	73,106	5,704	136
	Сердце в соусе	50	14,911	8,072	4,701	151,88	27,69	408
	Компот из кураги	150	0,78	0,045	15,884	66,728	0,6	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Гарнир перловый	110	3,271	3,101	23,364	133,997	0	330
Итого за обед		500	24,373	15,78	67,831	507,511	33,994	
Полдник								
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420
	"Гребешок"	50	3,393	1,555	32,719	156,871	0,062	563
Итого за полдник		200	7,893	7,555	39,019	237,871	0,512	
Ужин								
	Суфле рыбное	160	21,213	21,614	6,834	267,568	0,401	284
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	22,773	21,785	23,668	341,94	0,421	
Итого за 9 день.		1348	65,467	60,675	167,585	1426,961	36,955	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

О.Н. Бегаева

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепту-ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	130	4,028	4,851	24,12	155,984	0,845	271
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604	86,42	1,196	416
Итого за завтрак		310	8,911	12,648	46,228	344,854	2,041	
Обед								
	Суп "Московский"	150	2,694	3,041	10,091	78,685	10,156	86
	Жаркое по-домашнему	160	18,926	16,791	12,061	275,683	5,509	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		500	24,49	20,232	50,16	481,445	16,115	
Полдник								
	Кекс "Творожный"	50	5,443	10,295	22,533	204,287	0,084	488
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
Итого за полдник		200	9,793	14,045	29,733	285,287	2,034	
Ужин								
	Горошница	160	18,401	1,281	38,481	239,201	0	54-21г
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за ужин		425	20,341	1,831	64,625	358,222	9,52	
Итого за 10 день.		1435	63,534	48,756	190,746	1469,809	29,71	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ О.Н. Бегаева
подпись _____ расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	536,012	519,754	1808,726	14140,528	485,748	
Среднее значение за период	53,601	51,975	180,873	1414,053	48,575	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,25	33,28	51,47			