

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
О.Н. Бегаева
Приказ от 29.08.2025 № 105осн



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей 2-3 года

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 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	150	0,002	0	5,046	19,57	0	-
Итого за завтрак		310	4,147	8,147	34,224	237,189	0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,09	3,429	6,143	57,614	10,965	73
	Плов 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 репчатого лука	30	0,39	0,057	3,237	7,134	2,579	11
Итого за обед		530	20,243	20,787	61,489	521,844	15,254	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Булочка домашняя	50	5,68	6,821	32,692	214,165	0	452
Итого за полдник		295	10,41	10,951	49,202	339,815	11,45	
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	2,826	5,809	16,118	129,684	9,108	148
Итого за ужин		370	9,466	10,579	33,232	266,855	9,128	
Итого за 1 день.		1505	44,265	50,464	178,147	1365,703	35,832	

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 2									
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 Дружба	130	4,206	5,739	18,323		144,945	1,121	266
	Какао с молоком	150	3,154	2,6	12,604		86,42	1,196	416
Итого за завтрак		318	10,945	15,896	40,432		362,935	2,373	
Обед									
	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
	Картофельное пюре	110	2,337	3,554	11,962		92,218	3,742	434
	Суп с вермишелью на к/б	150	0,94	2,901	9,764		67,975	0,484	163
	Морковь отварная	30	0,296	0,031	1,615		9,45	0,705	427
Итого за обед		530	15,144	14,205	57,692		436,532	8,355	
Полдник									
	Ряженка	150	4,5	6	6,3		81	0,45	420
	Печенье Сахарное "Заря"	50	2,125	3	17		105	0	
Итого за полдник		200	6,625	9	23,3		186	0,45	
Ужин									
	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
	Котлета рыбная с морковью (горбуша)	50	9,242	4,682	2,754		90,056	0,852	54-5р
	Рис припущенный	110	2,699	3,996	28,175		159,458	0	54-7г
Итого за ужин		330	13,501	8,848	47,763		323,886	0,872	
Итого за 2 день.		1378	46,214	47,949	169,187		1309,353	12,049	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий

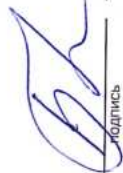

подпись

О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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	2,194	4,063	7,902	76,375	18,234	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	14,73	16,067	53,016	405,937	23,473	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Крендель сахарный	50	3,464	6,553	29,339	189,535	0	574
Итого за полдник		200	7,814	10,303	36,539	270,535	1,95	
Ужин								
	Картофель в молоке	160	3,698	5,478	21,222	149,547	23,85	126
	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	9,568	9,388	37,212	271,547	25,05	
Итого за 3 день.		1340	58,261	58,183	164,05	1420,856	51,757	

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 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	3,424	4,329	8,262	84,376	3,659	134
	Гарнир гречневый	110	4,784	4,062	21,593	141,148	0	330
	Кисель из варенья	150	0,072	0	28,728	114,426	0,075	517
	Печень по-строгановски	50	9,268	4,298	4,785	96,497	9,423	
	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 репчатого лука	30	0,39	0,057	3,237	7,134	2,579	11
Итого за обед		530	20,78	13,146	83,125	525,381	15,736	
Полдник								
	Снежок	150	4,05	3,75	16,2	118,5	1,35	
	Кекс "Столичный"	50	3,291	12,791	25,377	228,557	0	54-4в
Итого за полдник		200	7,341	16,541	41,577	347,057	1,35	
Ужин								
	Капуста тушеная с мясом	160	12,841	15,405	15,344	253,091	68,516	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	14,401	15,576	32,178	327,463	68,536	
Итого за 4 день.		1368	53,992	54,195	209,853	1526,081	86,874	

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 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								
	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
	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
	Свекла отварная	30	0,342	0,031	2,059	11,34	1,41	427
Итого за обед		530	15,959	13,843	56,944	421,282	18,788	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Гренки(сухарики)	50	0	0	0	0	0	№34/2
Итого за полдник		295	4,73	4,13	16,51	125,65	11,45	
Ужин								
	Рыба, тушеная 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	42,687	37,879	132,801	1061,463	35,076	

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 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
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994		27,372	0,02	411
Итого за завтрак		310	6,951	11,326	38,899		293,282	0,02	
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
	Макаронь 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
	Закуска из репчатого лука	30	0,39	0,057	3,237		7,134	2,579	11
Итого за обед		530	16,934	10,363	71,638		440,927	12,554	
Полдник									
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2		81	1,95	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31		44,65	9,5	386
	Сдоба обыкновенная	50	4,198	2,709	30,046		161,087	0	449
Итого за полдник		295	8,928	6,839	46,556		286,737	11,45	
Ужин									
	Рагу из овощей	160	2,826	5,809	16,118		129,684	9,108	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	9,466	10,579	33,232		266,855	9,128	
Итого за 6 день.		1505	42,278	39,108	190,325		1287,801	33,153	

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н. Бегаева

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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 пшенная	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	
	Печенье Сахарное "Заря"	50	2,125	3	17	105	0	
Итого за полдник		200	6,475	6,75	23,15	180	1,2	
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
	Свекла отварная	30	0,342	0,031	2,059	11,34	1,41	427
Итого за ужин		360	13,869	8,494	51,853	341,667	10,853	
Итого за 7 день.		1378	46,755	47,525	161,467	1286,275	163,875	

УТВЕРЖДАЮ

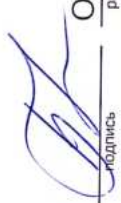
Заведующий


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 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
	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
	Морковь отварная	30	0,296	0,031	1,615	9,45	0,705	427
Итого за обед		530	14,907	13,227	58,175	408,856	11,225	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Булочка дорожная	50	5,432	7,588	30,705	212,253	0	453
Итого за полдник		200	9,782	11,338	37,905	293,253	1,95	
Ужин								
	Лапша 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	59,51	55,737	174,496	1446,559	15,894	

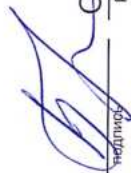
УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


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	2,532	4,164	7,322	72,718	5,538	136	
	Компот из кураги	150	0,78	0,045	15,884	66,728	0,6	394	
	Сердце в соусе	50	14,911	8,072	4,701	151,88	27,69	408	
	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	
	Закуска из репчатого лука	30	0,39	0,057	3,237	7,134	2,579	11	
Итого за обед		530	24,725	15,839	71,027	514,256	36,408		
Полдник									
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420	
	Вафли "Яшкинская белочка"	50	1,5	7	15,25	130	0		
Итого за полдник		200	6	13	21,55	211	0,45		
Ужин									
	Суфле рыбное	160	18,682	14,03	5,329	195,785	0,221	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	20,242	14,2	22,163	270,157	0,241		
Итого за 9 день.		1378	61,396	58,595	151,807	1335,051	39,126		

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий



О.Н.Бегаяева

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	12,149	11,213	15,086		217,249	6,725	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
	Свекла отварная	30	0,342	0,031	2,059		11,34	1,41	427
Итого за обед		530	18,055	14,685	55,245		434,352	18,742	
Полдник									
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2		81	1,95	419
	Бутерброд с повидлом	50	1,892	0,188	28,787		121,475	0,132	№4
Итого за полдник		200	6,242	3,938	35,987		202,475	2,082	
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.		1465	53,548	33,102	202,085		1339,904	32,385	

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий


 О.Н. Бегаева
 подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	508,907	482,737	1734,218	13379,046	506,022	
Среднее значение за период	50,891	48,274	173,422	1337,905	50,602	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,29	32,62	52,09			