



УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ «Детский сад №260»
О.Н. Бегаева
Приказ от 07.11.2025 № 149осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для детей 2-3 года

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 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
	Булочка домашняя	50	3,828	6,594	31,18		198,667	0	452
Итого за полдник		200	8,178	10,344	38,38		279,667	1,95	
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
	Рагу из овощей	160	2,826	5,809	16,118		129,684	9,108	148
Итого за ужин		330	4,386	5,979	32,952		204,055	9,128	
Итого за 1 день.		1370	36,953	45,258	167,045		1242,755	26,332	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаяева
расшифровка подписи

подпись

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
	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		310	9,089	13,536	40,432	333,815	2,317	
Обед								
	Суфле куриное	50	7,98	7,168	2,681	116,089	0,424	327
	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
	Напиток из плодов шиповника с вит С	150	0,51	0,21	14,231	69,69	75	417
Итого за обед		530	14,904	14,265	56,773	437,222	80,355	
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
	Рис припущенный	110	2,699	3,996	28,175	159,458	0	54-7г
	Котлета рыбная с морковью (филе минтая)	50	7,457	2,484	2,754	63,445	0,695	54-5р
Итого за ужин		330	11,717	6,649	47,763	297,274	0,715	
Итого за 2 день.		1370	42,334	43,45	168,268	1254,311	83,837	

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 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	3,719	7,794	31,442	209,547	0	574
Итого за полдник		200	8,069	11,544	38,642	290,547	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
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за ужин		330	5,258	5,649	38,056	223,918	23,87	
Итого за 3 день.		1340	54,206	55,684	166,997	1393,24	50,577	

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 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								
	Кекс "Столичный"	50	3,291	12,791	25,377	228,557	0	54-4в
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
Итого за полдник		200	7,641	16,541	31,527	303,557	1,2	
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
	Капуста тушеная	110	2,194	4,063	7,902	76,375	18,234	143
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		320	8,834	8,833	25,016	213,547	18,254	
Итого за 4 день.		1358	48,726	47,453	192,641	1368,666	36,441	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий



О.Н.Бегаяева
расшифровка подписи

подпись

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									
	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	2,328	2,914	7,279		64,951	13,516	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
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488		45,278	0,45	394
Итого за обед		530	15,156	13,807	53,019		401,608	19,118	
Полдник									
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2		81	1,95	419
	Гренки(сухарики)	50	0	0	0		0	0	№34/2
Итого за полдник		200	4,35	3,75	7,2		81	1,95	
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.		1370	41,504	37,464	119,566		997,139	25,906	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


О.Н.Бегеева
подпись
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)				Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- 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
	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
	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
	Сдоба обыкновенная	50	4,198	2,709	30,046		161,087	0	449
Итого за полдник		200	8,548	6,459	37,246		242,087	1,95	
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.		1410	41,898	38,728	181,015		1243,151	23,653	

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 7								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,728	5,197	9,505	102,45	0	1
	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		310	8,077	11,713	37,708	299,254	1,827	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	1,41	2,22	9,074	62,119	6,9	54-6с
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	11,608	15,379	8,57	220,602	67,242	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	16,368	18,208	48,395	434,211	149,142	
Полдник								
	Печенье Сахарное "Заря"	50	2,125	3	17	105	0	
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за полдник		295	2,545	3,39	33,304	177,022	9,52	
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.		1465	40,859	41,805	171,26	1252,153	171,342	

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 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	3,58	7,361	29,193		196,755	0	453
Итого за полдник		200	7,93	11,111	36,393		277,755	1,95	
Ужин									
	Лапша молочная	160	4,5	4,023	15,936		116,763	0,728	100
	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	6,06	4,193	32,77		191,134	0,748	
Итого за 8 день.		1370	52,578	50,91	172,704		1368,261	15,894	

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 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
	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
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,994	27,372	0,02	411
Итого за обед		530	23,985	15,805	62,138	474,9	35,828	
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	60,656	58,56	142,918	1295,696	38,546	

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	11,946	11,213	14,606		213,959	6,341	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	17,851	14,685	54,765		431,061	18,358	
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
Итого за ужин		330	19,961	1,451	55,315		313,572	0,02	
Итого за 10 день.		1370	52,965	32,722	192,295		1291,963	22,501	

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий


подпись

О.Н. Бегаева
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	472,678	452,033	1674,708	12707,334	495,03	
Среднее значение за период	47,268	45,203	167,471	1270,733	49,503	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,94	32,14	52,92			