

УТВЕРЖДЕНО:  
приказом заведующего  
МБДОУ «Детский сад №260»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Бегаева  
Приказ от 26.02.2026 № 53осн

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

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая	150	2,79	3,405	22,701	132,888	0	261
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток	180	0,002	0	6,055	23,484	0	
Итого за завтрак		360	4,354	10,26	37,242	269,472	0	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,09	3,43	6,144	57,615	10,965	73
	Плов из говядины	180	17,879	19,014	27,114	371,27	1,418	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		520	21,839	22,844	61,266	555,963	12,832	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Булочка домашняя	50	3,828	6,595	31,18	198,667	0	452
Итого за полдник		200	8,178	10,345	38,38	279,667	1,95	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Рагу из овощей	180	3,18	6,536	18,134	145,895	10,247	148
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	6,068	6,948	43,047	260,541	10,271	
Итого за 1 день.		1480	40,439	50,396	179,934	1365,643	25,053	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша Дружба	150	4,854	6,623	21,143	167,244	1,294	266
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		360	10,201	16,598	44,754	384,048-	2,729	
Обед								
	Суфле куриное	50	8,748	7,396	1,885	118,115	0,432	327
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Картофельное пюре	110	2,221	2,831	11,834	85,856	3,739	434
	Суп с вермишелью на к/б	150	0,94	2,901	9,764	67,975	0,484	163
	Напиток из плодов шиповника с вит С	150	0,51	0,21	14,231	69,69	75	417
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		500	15,258	13,737	54,234	423,435	79,656	
Полдник								
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420
	Печенье Сахарное "Заря"	50	4,25	6	34	210	0	
Итого за полдник		200	8,75	12	40,3	291	0,45	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Рис припущенный	150	3,681	5,449	38,421	217,443	0	54-7г
	Котлета рыбная с морковью (филе минтая)	50	7,457	2,484	2,754	63,445	0,695	54-5р
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		420	14,027	8,345	66,088	395,534	0,719	
Итого за 2 день.		1480	48,237	50,681	205,375	1494,017	83,554	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23гн
	Запеканка из творога	130	22,243	15,351	18,975	309,728	0,309	251
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,547	0,13	369
Итого за завтрак		360	26,81	25,371	40,748	516,168	1,609	
Обед								
	Рассольник ленинградский	150	2,416	4,254	12,248	89,551	4,638	82
	Капуста тушеная (обед)	110	2,194	4,063	7,902	76,376	18,234	143
	Биточки	50	7,251	7,351	4,858	112,934	0,152	299
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
Итого за обед		500	14,731	16,068	53,017	405,938	23,473	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Крендель сахарный	50	3,719	7,794	31,443	209,547	0	574
Итого за полдник		200	8,069	11,544	38,643	290,547	1,95	
Ужин								
	Картофель в молоке	180	4,161	6,164	23,876	168,241	26,831	126
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		400	7,049	6,577	48,789	282,887	26,855	
Итого за 3 день.		1460	56,66	59,56	181,197	1495,54	53,887	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	54-1з
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Макароны отварные	150	5,702	4,4	35,228	188,817	0	218
Итого за завтрак		358	12,862	10,04	60,192	368,641	1,491	
Обед								
	Борщ с фасолью	150	3,425	4,33	8,263	84,377	3,659	134
	Гарнир гречневый	110	4,785	4,062	21,594	141,149	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 пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/40	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		500	20,391	13,09	79,889	518,249	13,157	
Полдник								
	Кекс "Столичный"	50	3,292	12,792	25,377	228,558	0	54-4в
	Варенец	150	4,35	3,75	6,15	75	1,2	
Итого за полдник		200	7,642	16,542	31,527	303,558	1,2	
Ужин								
	Капуста тушеная	180	3,591	6,649	12,931	124,979	29,837	143
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за ужин		420	10,239	11,422	31,444	267,625	29,861	
Итого за 4 день.		1478	51,134	51,093	203,053	1458,071	45,709	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная жидкая	150	4,669	5,58	23,199	160,745	1,034	268
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793 -	1,17	54-23гн
Итого за завтрак		360	8,846	14,687	42,248	346,639	2,204	
Обед								
	Суп из овощей	150	2,329	2,914	7,28	114,952	13,516	54-17с
	Картофельное пюре	120	2,551	3,879	13,05	120,603	4,082	434
	Фрикадельки из говядины	50	7,537	7,753	4,543	148	0	54-14м
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
Итого за обед		510	15,286	14,946	52,881	510,633	18,048	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Растегай с повидлом	50	3,828	2,762	40,769	200,281	0,125	436
Итого за полдник		200	8,178	6,512	47,969	281,281	2,075	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	180	14,047	8,807	4,613	154,954	3,315	261
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		400	16,935	9,219	29,526	269,6	3,339	
Итого за 5 день.		1470	49,244	45,364	172,625	1408,152	25,666	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,981	7,062	25,847	188,609	0	243
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846-	0,024	411
Итого за завтрак		360	7,591	13,929	42,725	334,555	0,024	
Обед								
	Суп гороховый	150	3,542	1,831	11,672	107,551	6,975	54-25с
	Гуляш из отварного мяса	50	5,356	4,715	0	90,452	0	293
	Макароны отварные (с маслом)(гарнир)	110	4,057	3,212	25,06	134,991	0	335
	Хлеб ржаной 40/40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за обед		520	17,865	10,548	75,082	518,594	9,975	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Сдоба обыкновенная	50	4,198	2,71	30,046	161,087	0	449
Итого за полдник		200	8,548	6,46	37,246	242,087	1,95	
Ужин								
	Рагу из овощей	180	3,18	6,536	18,134	145,895	10,247	148
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
Итого за ужин		420	9,828	11,308	36,647	288,541	10,271	
Итого за 6 день.		1500	43,832	42,245	191,7	1383,777	22,22	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Каша жидкая молочная пшенная	150	4,812	5,353	22,385	157,088	0,983	54-25к
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793 -	1,17	54-23гн
Итого за завтрак		360	8,989	14,46	41,434	342,981	2,153	
Обед								
	Хлеб ржаной 40/40	40	2,64	0,48	13,36	69,6	0	115
	Хлеб пшеничный 20/20	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
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	11,608	15,379	8,57	220,602	67,242	54-32м
	Суп картофельный с клецками	150	1,411	2,221	9,075	62,119	6,9	54-6с
Итого за обед		520	17,689	18,449	55,076	469,012	149,142	
Полдник								
	Печенье Сахарное "Заря"	50	4,25	6	34	210	0	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		325	4,678	6,392	51,703	287,496	9,524	
Ужин								
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Рис припущенный	150	3,681	5,449	38,421	217,443	0	54-7г
	Печень по-строгановски	50	9,268	4,298	4,785	96,497	9,423	
Итого за ужин		400	14,517	9,919	61,439	393,786	9,447	
Итого за 7 день.		1605	45,873	49,221	209,651	1493,275	170,266	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Пудинг творожный запеченый	130	23,731	17,936	20,697	342,915	0,889	325
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
	Соус молочный сладкий	20	0,39	0,912	2,724	20,547	0,13	369
Итого за завтрак		360	29,468	28,823	47,031	580,266	2,454	
Обед								
	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	2,501	2,889	12,24	78,112	5,078	86
	Тефтели из говядины паровые	50	7,4	7,303	5,625	117,618	1,263	54-8 м
	Картофельное пюре	120	2,551	3,879	13,05	100,603	4,082	434
	Хлеб пшеничный 20/20	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
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		510	15,322	14,471	58,924	423,411	10,873	
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	180	5,064	4,526	17,929	131,359	0,819	100
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	7,952	4,939	42,842	246,005	0,843	
Итого за 8 день.		1470	60,672	159,344	185,19	1527,437	16,12	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	150	5,384	7,064	21,646	170,087	1,15	272
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Сыр	8	1,856	2,36	0	29,12.	0,056	54-1 з
	Кофейный напиток с молоком	180	2,615	2,252	10,564	72,793	1,17	54-23гн
Итого за завтрак		368	11,417	18,532	40,696	385,1	2,376	
Обед								
	Свекольник	150	2,533	4,165	7,322	72,719	5,538	136
	Сердце в соусе	50	14,911	8,072	4,701	151,88	27,69	408
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Гарнир перловый	110	3,271	3,102	23,364	133,997	0	330
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		530	23,604	15,751	60,301	473,242	33,252	
Полдник								
	Ряженка	150	4,5	6	6,3	81	0,45	420
	Вафли "Яшкинская белочка"	50	3	14	30,5	260	0	
Итого за полдник		200	7,5	20	36,8	341	0,45	
Ужин								
	Суфле рыбное	60	7,006	5,262	1,998	73,419	0,083	284
	Картофельное пюре	120	2,551	3,879	13,05	100,603	4,082	434
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	12,445	9,553	39,961	288,669	4,189	
Итого за 9 день.		1498	54,966	63,836	177,758	1488,011	40,267	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая	150	4,649	5,599	27,831	179,983	0,975	271
	Бутерброды с маслом	30	1,562	6,855	8,485	113,1	0	1
	Какао с молоком	180	3,785	3,12	15,125	103,704	1,435	416
Итого за завтрак		360	9,996	15,574	51,442	396,787	2,41	
Обед								
	Суп "Московский"	150	2,695	3,042	10,092	78,686	10,156	86
	Жаркое по-домашнему	160	11,947	11,214	14,607	213,959	6,341	374
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,03	0	11,488	45,278	0,45	394
	Хлеб пшеничный 20/20	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		500	17,511	14,656	52,707	419,723	16,948	
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	419
	Бутерброд с повидлом	50	2,257	0,229	27,986	120,714	0,107	№4
Итого за полдник		200	6,607	3,979	35,186	201,714	2,057	
Ужин								
	Горошница	150	17,251	1,201	36,076	224,251	0	54-21г
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	8,393	32,846	0,024	411
	Хлеб пшеничный 20/40	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной 20/20	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за ужин		410	25,219	6,213	61,269	401,697	0,024	
Итого за 10 день.		1470	59,333	40,421	200,603	1419,921	21,439	

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	510,389	512,161	1907,087	14533,844	504,182	
Среднее значение за период	51,039	51,216	190,709	1453,384	50,418	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	14,3	32,28	53,42			