

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 05.02.2024, № 24-осн.

/М.А.Кичко/



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню

для воспитанников от 2- 3лет

МАДОУ «Детский сад №268»

(разработано согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

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								
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	165	3,09	5,013	19,785	137,787	0	261
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	6,309	25,898	0,054	503
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за завтрак		410	9,818	13,845	36,72	311,937	0,054	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Рассольник ленинградский со сметаной на овощ/б	150	0,9	4,123	15,888	108,563	8,57	139
	Котлета из говядины	70	7	10,243	3,344	107,908	0	386
	Макаронные изделия отварные	110	2,2	0,224	23,575	101,534	0	297
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0	9,243	37,29	0,45	394
	Овощи отварные (морковь)	30	0,299	0,253	1,609	11,246	0,707	427
Итого за обед		555	12,53	15,301	67,008	410,041	9,726	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	1,943	1,568	29,75	128,1	0	608
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,144	2,34	534
	Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	118
Итого за полдник		365	7,763	6,518	53,84	297,744	9,84	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Печень говяжья по-строгановски	80	10,4	10,4	11,2	256,202	15,064	403
	Картофель отварной	135	4,077	4,05	17,55	168,784	15,12	431
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		430	16,818	14,969	56,939	533,886	33,784	
Итого за 1 день		1760	46,928	50,633	214,506	1553,608	53,404	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	165	4,95	5,972	57,75	132,371	1,35	182
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Какао с молоком	180	3,199	2,678	11,177	82,498	1,287	416
Итого за завтрак		375	9,8	13,909	73,991	266,12	2,672	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками	150	4,5	6	30	234,03	0,5	60
	Птица тушеная	80	1,144	1,676	1,021	50,224	0	318
	Капуста тушеная	110	1,95	2,3	5,527	110,028	16,333	143
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
Итого за обед		565	10,128	10,504	65,148	501,895	22,075	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	244,72	0,26	579
	Кисломолочный продукт	180	9	5,76	6,3	159,12	1,08	536
Итого за полдник		230	11,522	13,171	19,328	403,84	1,34	
Ужин								
	Запеканка из творога	150	10,5	10,385	22,522	231,237	0,426	319
	Соус молочный сладкий	30	0,778	1,376	7,515	36,003	0,149	449
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
Итого за ужин		395	14,184	12,25	55,54	386,538	90,62	
Итого за 2 день.		1565	45,635	49,833	214,006	1558 393	116,707	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
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								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	165	1,65	3,3	26,73	138,806	1,27	274
	Кофейный напиток с молоком	180	3,08	2,66	10,809	101,048	1,393	513
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		375	7,43	11,64	47,885	343,506	2,699	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп с рыбными консервами	150	7,537	1,875	15	187,538	4,74	159
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	6,033	9,6	9,753	141	1,881	395
	Картофельное пюре	110	5,528	3,328	17,628	148,528	3,81	434
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0	9,243	37,29	0,45	394
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
Итого за обед		545	21,578	15,312	66,102	564,555	14,661	
Полдник								
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,144	2,34	534
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	608
Итого за полдник		215	7,845	7,93	34,68	245,094	2,34	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Омлет натуральный	135	5,4	10,8	20,25	244,496	0,433	229
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	6,309	25,898	0,054	503
	Фрукты свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		550	7,746	11,963	66,568	346,314	18,487	
Итого за 3 день.		1685	44,599	46,844	215,235	1499,469	38,187	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

РОССИЙСКИЙ ЦЕНТР ОЦЕНКИ ПОДЛИНЫ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	165	3,341	6,641	21,452	156,783	1,349	273
	Какао с молоком	180	3,199	2,678	11,177	82,498	1,287	416
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
Итого за завтрак		375	8,191	14,577	37,693	290,532	2,671	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Щи из свежей капусты м/б со сметаной	150	7,538	7,538	37,554	185,04	17,147	72
	Плов из отварной говядины	180	7,2	9	27,004	315,09	0,611	375
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Закуска из белокачанной капусты	30	0,434	1,524	2,729	26,63	9,818	21
Итого за обед		555	17,355	18,539	94,756	627,672	29,038	
Полдник								
	Булка Домашняя	50	5,866	4,93	36,861	215,63	0,26	75
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Итого за полдник		230	6,766	5,11	55,041	298,43	3,86	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские	100	13	14	10	255	0,24	352
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Овощи отварные (свекла)	110	1,262	0,927	7,52	48,172	5,182	427
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
Итого за ужин		425	16,099	15,415	38,181	375,47	95,467	
Итого за 4 день.		1585	48,412	53,641	225,671	1592,104	131,036	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

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								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Каша манная жидкая молочная	165	3,3	6,6	24,75	89,306	1,382	199
	Кофейный напиток с молоком	180	3,08	2,66	10,809	101,048	1,393	513
Итого за завтрак		370	6,871	13,043	40,623	223,404	2,776	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Свекольник на овощ/б со сметаной	150	3	6	19,575	172,538	5,496	136
	Голубцы ленивые	180	9,045	3,6	45	223,425	15,491	377
	Соус томатный с овощами	30	0,177	0,387	0,188	16,909	1,35	463
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0	9,243	37,29	0,45	394
	Закуска из горошка зеленого консервированного	30	0,895	1,557	1,875	25,032	3,3	10
Итого за обед		585	15,248	12,003	89,23	518,694	26,088	
Полдник								
	Шанежка наливная с сыром	50	6,502	7,528	24,697	193,414	0,307	569
	Кисломолочный продукт	180	9	5,76	6,3	159,12	1,08	536
	Фрукты свежие	150	0,6	0,45	15,45	70,5	7,5	118
Итого за полдник		380	16,102	13,738	46,447	423,034	8,887	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	180	3,6	7,211	27	243,045	5,054	163
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	6,309	25,898	0,054	503
	Закуска из свежих огурцов	30	0,228	1,827	0,712	20,172	2,85	13
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		425	5,377	9,404	44,03	315,215	7,958	
Итого за 5 день.		1760	43,598	48,188	220,331	1480,347	45,709	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Каша полтавская вязкая молочная с маслом	165	6,6	3,391	24,791	173,293	0	261
	Чай с сахаром	180	0,108	0,028	6,309	25,898	0,054	503
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
Итого за завтрак		410	13,328	12,223	41,726	347,443	0,054	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп гороховый на м/б	150	3	2,7	19,523	117,03	10,112	149
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Азу из говядины	60	2,415	9,031	3,919	158,193	1,08	370
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,258	2,373	20,453	123,153	0	243
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
Итого за обед		545	10,207	14,632	72,495	505,989	16,434	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	213,999	0	574
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
Итого за полдник		230	5,717	7,481	50,266	296,799	3,6	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Оладьи из печени по-кунцевски	100	15,05	19	15,042	250,158	10,065	370
	Чай с лимоном	180	0,132	0,029	7,111	29,824	1,232	412
	Соус томатный с овощами	30	0,177	0,387	0,188	16,909	1,35	463
	Макаронные изделия отварные	110	2,2	0,224	23,575	101,534	0	297
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		455	19	19,979	55,925	424,526	12,647	
Итого за 6 день		1640	48,252	54,316	220,412	1574,757	32,736	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Какао с молоком	180	3,199	2,678	11,177	82,498	1,287	416
	Пудинг творожный запеченный с молоком сгущенным	160	9,639	16	23,859	237,48	0,492	319
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
Итого за завтрак		370	14,489	23,936	40,1	371,228	1,814	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп с макаронными изделиями на кб	150	1,538	3,186	22,575	112,5	1,804	163
	Птица, тушенная	70	4,2	2,818	0	76,636	0	318
	Картофельное пюре	110	5,528	3,328	17,628	148,528	3,81	434
	Компот из сушеных фруктов	150	0,03	0	9,243	37,29	0,45	394
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
Итого за обед		555	13,747	9,84	63,924	425,154	9,844	
Полдник								
	Кисломолочный продукт	180	4,86	4,5	19,44	142,2	1,62	535
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
	Плоды свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
Итого за полдник		415	8,282	8,727	75,48	337,97	19,62	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Рагу из овощей	160	3,241	3,204	18,583	240,413	14,136	201
	Чай с лимоном	180	0,132	0,029	7,111	29,824	1,232	412
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		415	9,894	8,172	35,983	359,137	15,368	
Итого за 7 день.		1755	46,412	50,675	215,487	1493,489	46,646	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

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								
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Каша "Дружба" молочная с маслом	165	3,3	8,304	24,791	206,291	1,278	266
	Кофейный напиток с молоком	180	3,08	2,66	10,809	101,048	1,393	513
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		375	9,08	16,644	45,946	410,991	2,706	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Компот из свежих плодов	150	0,078	0,02	8,518	34,995	1,462	390
	Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной	150	3,017	6,038	37,534	202,538	11,57	133
	Говядина, тушеная с капустой (белокачанной)	180	3,6	15,679	27,045	270,45	11,993	371
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
Итого за обед		555	9,146	22,245	87,576	558,183	28,806	
Полдник								
	Пирожки печеные из сдобного теста с печенью	50	4,01	3,825	12,44	100,175	7,414	437
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	99,144	2,34	534
Итого за полдник		230	9,23	8,325	21,08	199,319	9,754	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Лапшевник с творогом с соусом	190	19	3,895	38,048	258,89	0,281	226
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		405	21,341	4,414	66,236	367,79	3,881	
Итого за 8 день.		1565	48,797	51,628	220,838	1536,283	45,147	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



М.А.Кичко
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								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0 035	106
	Каша гречневая молочная с маслом	165	3,3	3,3	24,783	224,441	0 697	170
	Какао с молоком	180	3,199	2,678	11,177	82,498	1 287	416
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
Итого за завтрак		375	8,15	11,236	41,024	358,19	2 019	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп фасолевый на м/б со сметаной	150	7,538	7,575	37,53	187,538	8 36	150
	Жаркое по-домашнему	180	7,294	11,376	27,036	333,045	0	374
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1 462	518
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3 78	13
Итого за обед		555	17 366	19,479	93,166	628,196	13.603	
Полдник								
	Калачик сдобный на сметане	50	3,999	4,752	23,552	154,743	0 014	596
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3 6	537
Итого за полдник		230	4,899	4,932	41,732	237,543	3 614	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Рыба, тушеная с овощами	180	9,117	10,89	27,094	225,04	2 34	261
	Чай с лимоном	180	0,132	0,029	7,111	29,824	1 232	412
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		435	15 77	15,858	44,493	343,765	3 572	
Итого за 9 день.		1595	46.184	51,505	220,415	1567,694	22,809	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

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								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	111
	Кофейный напиток с молоком	180	3,08	2,66	10,809	101,048	1,393	513
	Лапша молочная жидкая	165	1,683	6,637	24,791	173,672	0,751	171
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
Итого за завтрак		415	11,494	19,155	40,944	388,769	2,179	
Обед								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	115
	Суп картофельный с клецками	160	2,442	9,641	25,64	200,041	8,1	151
	Биточки мясные	60	6,014	7,815	10,8	106,062	0	384
	Пюре из гороха	110	4,428	0,845	22,022	102,274	0	422
	Компот из свежих плодов	150	0,078	0,02	8,518	34,995	1,462	390
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	2,058	2,46	30,28	3	11
Итого за обед		555	15,482	20,837	82,789	517,151	12,562	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,065	1,645	26,25	128,1	0	608
	Кисломолочный продукт	180	9	5,76	6,3	159,12	1,08	536
	Фрукты свежие	200	0,797	0,797	30	49,82	18	118
Итого за полдник		415	11,862	8,202	62,55	337,04	19,08	
Ужин								
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	200	4,24	3,286	12,05	176,04	7,823	440
	Чай с лимоном	180	0,132	0,029	7,111	29,824	1,232	412
	Хлеб ржаной	15	0,99	0,18	5,01	26,1	0	115-1
Итого за ужин		415	5,812	3,654	29,17	231,964	9,056	
Итого за 10 день		1800	44,65	51,848	215,453	1474,925	42,877	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



подпись

М.А.Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		44,65	51,848	215,453	1474,925	42,877	
Среднее значение за период		4,465	5,185	21,545	147,493	4,288	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		11,85	30,96	57,19			