

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 06.03.2025, № 32-осн.

/М.А.Кичко/



ОСНОВНОЕ

(организованное) меню

для воспитанников от 2- 3 лет

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)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая	135	4,32	7,711	24,182	143,874	0,956	261
	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
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Чай с сахаром	150	0,075	0,019	5,254	21,476	0,038	411
Итого за завтрак		350	11,015	16,535	40,062	313,602	0,993	
Обед								
	Рассольник ленинградский со сметаной на овощ/б	160	0,96	4,398	16,948	115,8	9,141	139
	Гуляш из говядины	60	11,866	13,525	3,577	143,688	2,895	373
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,258	2,373	20,453	123,153	0	243
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,024	0	7,049	37,645	0,038	527
	Овощи отварные (морковь)	30	0,299	0,253	1,609	11,246	0,707	427
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	18,247	20,948	66,155	513,333	12,781	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,065	1,645	26,25	128,1	0	608
	Молоко кипяченое	165	4,785	4,125	7,92	90,882	2,145	534
Итого за полдник		200	6,85	5,77	34,17	218,982	2,145	
Ужин								
	Макаронник с печенью	200	14,755	11,886	10,364	199,801	22,776	299
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за ужин		500	17,574	12,624	53,384	354,511	35,376	
Итого за 1 день		1600	53,685	55,877	193,77	1400,428	51,295	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М. А. Кичко

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160	1,6	3,2	25,92	134,6	1,232	274
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Какао с молоком	160	2,844	2,38	9,935	73,332	1,144	416
Итого за завтрак		350	7,144	11,26	46,201	311,584	2,411	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями	160	1,451	3,398	22,556	114,888	1,3	163
	Рагу из птицы	170	13,41	13,988	15,443	190,909	10,101	412
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	2,058	2,46	30,28	3	11
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	18,204	19,864	71,101	475,289	15,864	
Полдник								
	Булка Домашняя	50	5,866	4,93	36,861	165,63	0,26	75
	Чай с сахаром	150	0,075	0,019	5,254	21,476	0,038	411
Итого за полдник		200	5,941	4,949	42,116	187,106	0,298	
Ужин								
	Запеканка из творога	160	11,2	11,077	24,024	246,653	0,454	319
	Соус молочный сладкий	40	1,037	1,835	10,02	48,004	0,199	449
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за ужин		500	14,553	13,521	64,836	434,855	95,698	
Итого за 2 день.		1600	45,842	49,594	224,253	1408,835	114,27	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



М.А.Кичко

Инициалы подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная жидкая молочная	140	2,673	5,381	20,652	73,727	1,083	199
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Кофейный напиток с молоком	180	2,872	2,43	11,377	62,022	1,17	513
Итого за завтрак		350	8,245	13,491	42,374	239,402	2,288	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	160	8,832	2,651	15,25	215,028	3,846	159
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	6,033	9,6	9,753	121	1,881	395
	Свекла тушеная	140	2,1	1,539	12,32	51,386	14	145
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,024	0	7,049	37,645	0,038	527
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	19,829	14,19	60,891	506,859	19,765	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
	Кисломолочный продукт	165	8,25	5,28	5,775	145,86	0,99	536
Итого за полдник		200	10,875	8,71	31,815	291,81	0,99	
Ужин								
	Омлет натуральный	150	5,964	8,465	21,828	150,189	0,481	229
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,5	144	15	118
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
Итого за ужин		500	9,824	9,398	69,473	366,96	15,526	
Итого за 3 день.		1600	48,773	45,79	204,553	1405,031	38,569	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша полтавская на молоке	160	11,47	3,89	34,004	130,219	1,426	261
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Какао с молоком	160	2,844	2,38	9,935	73,332	1,144	416
Итого за завтрак		350	17,014	11,95	54,284	307,203	2,605	
Обед								
	Бульон из птицы детский с яйцом и сухариками	160	4,8	6,4	32	169,632	0,533	60
	Плов из отварной птицы	180	13,713	13,63	32,487	207,703	1,115	411
	Закуска из белокачанной капусты	20	0,287	1,015	1,812	17,711	6,515	21
	Кисель из свежих ягод	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	21,723	21,465	96,94	534,259	9,626	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	144,72	0,26	579
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
Итого за полдник		200	3,272	7,561	28,178	213,72	3,26	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские	80	10,4	11,2	8	154	0,192	352
	Каша пшеничная рассыпчатая	120	3,96	2,866	21,903	102,734	0	247
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за ужин		500	16,675	14,773	65,395	374,842	99,237	
Итого за 4 день		1600	58,684	55,748	244,797	1430,023	114,728	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	165	4,95	5,972	57,75	132,371	1,35	182
	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
	Кофейный напиток с молоком	160	2,553	2,16	10,113	55,131	1,04	513
Итого за завтрак		350	9,043	12,337	78,208	272,954	2,39	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1,315	2,66	7,264	197,891	5,559	136
	Голубцы ленивые	160	8,04	3,2	40	198,6	13,77	377
	Соус томатный с овощами	20	0,118	0,258	0,125	11,273	0,9	463
	Закуска с зеленым горошком	30	0,357	3,021	0,71	30,817	0,816	27
	Компот из сушеных фруктов (курага)	150	0,429	0,025	9,447	40,088	0,33	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	13,1	9,564	74,066	560,469	21,375	
Полдник								
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	2,26	0,61	21,655	125,785	0,031	101
	Молоко кипяченое	160	4,64	4	7,68	88,128	2,08	534
	Фрукты свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за полдник		300	7,298	5,009	44,335	238,823	11,111	
Ужин								
	Картофель в молоке	200	4,495	9,098	18,698	197,25	20,968	137
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за ужин		400	6,915	9,438	46,718	327,05	24,568	
Итого за 5 день		1600	36,356	36,349	243,328	1399,296	59,444	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак *								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	145	1,813	2,813	7,818	62,552	0	243
	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
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
Итого за завтрак		350	3,443	7,041	24,469	173,776	0,045	
Обед								
	Щи из свежей капусты м/б со сметаной	150	7,538	7,538	37,554	185,04	17,147	72
	Азу из говядины	60	2,415	9,031	3,919	158,193	1,08	370
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,113	1,772	28,317	73,182	0	248
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
	Компот из изюма	150	0,345	0,075	18,104	75,068	0	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	17,601	18,866	105,544	573,982	22,007	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	213,999	0	574
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,62	1,95	534
Итого за полдник		200	9,167	11,051	39,286	296,619	1,95	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	200	17,377	20,83	36,376	207,295	3,179	320
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за ужин		500	19,387	21,312	62,822	367,066	8,224	
Итого за 6 день.		1600	49,598	58,271	232,12	1411,443	32,226	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Лапша молочная жидкая	160	1,632	6,436	24,04	168,409	0,728	171
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Какао с молоком	160	2,844	2,38	9,935	73,332	1,144	416
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>7,176</b>	<b>14,496</b>	<b>44,321</b>	<b>345,393</b>	<b>1,907</b>	
<b>Обед</b>								
	Суп с крупой (пшено) на к/б	160	2,183	3,623	18,069	123,817	7,318	161
	Курица, тушенная с капустой (белокачанной)	150	3,18	5,79	22,537	160,892	9,994	371
	Овощи порционные	20	0,233	0,033	0,753	4,467	2,52	13
	Компот из сушеных фруктов (курага)	180	0,515	0,03	11,336	48,105	0,396	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>8,951</b>	<b>9,876</b>	<b>69,216</b>	<b>419,081</b>	<b>20,228</b>	
<b>Полдник</b>								
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
	Кисломолочный продукт	165	4,455	4,125	17,82	130,35	1,485	535
<b>Итого за полдник</b>		<b>200</b>	<b>7,08</b>	<b>7,555</b>	<b>43,86</b>	<b>276,3</b>	<b>1,485</b>	
<b>Ужин</b>								
	Рагу из овощей	160	3,241	3,204	18,583	240,413	14,136	201
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	20	0,451	0,159	4,999	0	0	114
	Чай с сахаром	180	0,09	0,023	6,305	25,771	0,045	411
	Плоды свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
<b>Итого за ужин</b>		<b>500</b>	<b>9,261</b>	<b>8,384</b>	<b>45,167</b>	<b>353,894</b>	<b>23,181</b>	
<b>Итого за 7 день.</b>		<b>1600</b>	<b>32,467</b>	<b>40,311</b>	<b>202,564</b>	<b>1394,668</b>	<b>46,801</b>	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	160	3,24	6,44	20,802	152,032	1,308	273
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,553	2,16	10,113	55,131	1,04	513
Итого за завтрак		350	8,493	14,28	41,26	310,815	2,383	
Обед								
	Свекольник ов/б со сметаной	150	7,252	5,682	36,95	165,732	14,901	72
	Печень говяжья по-строгановски	60	7,8	7,8	8,4	132,152	11,298	403
	Картофельное пюре	110	1,159	2,426	5,969	73,305	1,869	434
	Овощи порционные	30	0,35	0,05	1,13	6,7	3,78	13
	Кисель из свежих ягод	160	0,089	0,021	15,062	61,24	1,56	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	19,49	16,379	84,032	520,929	33,409	
Полдник								
	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	5,35	7,701	42,618	160,02	0,39	75
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		200	9,7	11,451	49,818	242,551	2,34	
Ужин								
	Лапшевник с творогом с соусом	200	20	4,1	40,05	172,516	0,296	226
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21	96	10	118
Итого за ужин		500	23,416	4,909	81,542	361,714	100,34	
Итого за 8 день		1600	61,099	47,019	256,652	1436,009	138,472	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	135	4,05	4,886	47,25	108,304	1,104	182
	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
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Какао с молоком	150	2,666	2,231	9,314	68,749	1,072	416
Итого за завтрак		350	13,336	15,923	67,19	325,305	2,177	
Обед								
	Суп фасолевый на ов/б со сметаной	160	8,041	8,08	40,032	180,041	8,918	150
	Биточки паровые из говядины	60	10,468	11,697	5,585	138,049	0	306
	Макаронные изделия отварные	110	2,2	0,224	23,575	101,534	0	297
	Соус томатный с овощами	30	0,177	0,387	0,188	16,909	1,35	463
	Компот из сухофруктов (изюм)	150	0,083	0,02	14,121	57,412	1,462	518
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	23,81	20,807	100,022	575,745	11,73	
Полдник								
	Булочка Гребешок	50	5,641	7,123	35,807	170,29	0,39	75
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	537
Итого за полдник		200	6,391	7,273	50,957	239,29	3,39	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	200	10,13	12,1	30,104	150,045	2,6	261
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
	Фрукты свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за ужин		500	12,444	12,807	65,596	268,153	101,645	
Итого за 9 день.		1600	55,981	56,81	283,765	1408,493	118,942	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения \_\_\_\_\_



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	160	3,2	8,053	24,04	150,04	1,239	266
	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
	Сыр твердый порциями	5	1,16	1,475	0	18,2	0,035	106
	Кофейный напиток с молоком	160	2,553	2,16	10,113	55,131	1,04	513
Итого за завтрак		350	8,453	15,893	44,498	308,823	2,314	
Обед								
	Борщ с картофелем на овощ/б со сметаной	160	3,218	6,441	40,036	216,04	12,342	133
	Шницели рубленные	60	9,855	9,473	6,554	148,623	0	299
	Каша вязкая (Гороховая)	110	11,071	3,465	25,625	183,898	0	330
	Компот из сушеных фруктов	180	0,515	0,03	11,336	48,105	0,396	394
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		550	27,5	19,808	100,071	678,466	12,738	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,065	1,645	26,25	128,1	0	608
	Чай с молоком	165	2,475	2,084	9,74	68,173	1,114	413
Итого за полдник		200	4,54	3,729	35,99	196,273	1,114	
Ужин								
	Капуста тушеная	160	2,826	4,413	11,025	37,505	23,552	143
	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 шиповником	180	0,396	0,149	10,652	46,198	90,045	503
	Плоды свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за ужин		500	10,22	9,721	46,798	218,413	122,597	
Итого за 10 день.		1600	50,713	49,15	227,357	1401,976	138,762	

УТВЕРЖДАЮ  
 Руководитель учреждения



М. А. Кичко

Прием пищи

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепу-ры
		Б	Ж	У	подпись	расшифровка подписи	
		490,306	494,491	2308,171	14181,91	839,63	
Итого за весь период		49,031	49,449	230,817	1418,2	83,963	
Среднее значение за период		12,54	28,45	59,02			
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти							