

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МАДОУ «Детский сад №268»

от 16.03.2026 № 52-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 \_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_

М.А. Кичко  
расшифровка подписи



Примем пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2 Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	160	1,6	3,2	25,92	159,6	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	336,584	2,411
Обед	Суп с крупой (пшено) на к/б	160	2,729	4,529	22,586	114,888	9,147	161
	Курлица, тушенная с капустой (белокачанной)	170	4,24	7,72	30,05	190,909	13,326	371
	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	185,63	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	207,106	0,298	
Ужин	Запеканка из творога	160	11,2	11,077	24,024	201,653	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
Итого за ужин		100	0,4	0,3	10,3	47	5	118
Итого за 2 день.		1600	45,842	49,594	224,253	1408,835	114,27	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак	Каша манная жидкая молочная с маслом	140	2,673	5,381	20,652	173,727	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	339,402	2,288	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	160	8,832	2,651	15,25	165,028	3,846	159
	Тфетели 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	71,386	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	486,859	19,765	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	55,95	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	231,81	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
	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,5	124	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	346,96	15,526	
Итого за 3 день.		1600	48,773	45,79	204,553	1405,031	38,569	

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

подпись  
М.А. Кичко  
расшифровка подписи



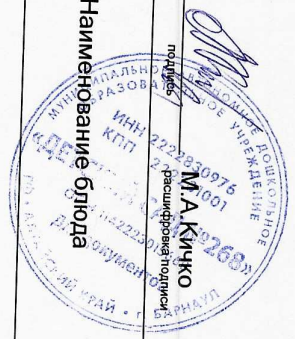
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак	Каша полтавская на молоке	160	11,47	3,89	34,004	170,219	1,426	261
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,402	0	117
	Масло сливочное	5	0,04	3,625	0,065	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	347,203	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	187,703	1,115	411
	Закуска из белокочанной 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	514,259	9,626	
Полдник								
	Булочка "Нежная"	50	2,522	7,411	13,028	134,72	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	203,72	3,26	
Ужин								
	Суфле рыбное	100	10,4	11,2	8	154	0,192	352
	Овощи отварные (морковь)	100	3,96	2,866	21,903	92,734	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	364,842	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	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша вязкая молочная (овсяная Геркулес с маслом)	165	4,95	5,972	57,75	202,371	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	342,954	2,39	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми (горох)	150	1,315	2,66	7,264	187,891	5,559	136
	Голубцы ленивые	160	8,04	3,2	40	158,6	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
Итого за обед		20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник		550	13,1	9,564	74,066	510,469	21,375	
	Бутерброды с джемом или повидлом (1-й вариант)	40	2,26	0,61	21,655	105,785	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	218,823	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	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша полтавская с маслом	145	1,813	2,813	7,818	222,552	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	333,776	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	108,193	1,08	370
	Каша перловая рассыпчатая	120	4,113	1,772	28,317	63,182	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	513,982	22,007	
Полдник								
	"Крендель сахарный"	50	4,817	7,301	32,086	163,999	0	574
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	52,62	1,95	534
Итого за полдник		200	9,167	11,051	39,286	216,619	1,95	
Ужин								
	Запеканка морковная с творогом	200	17,377	20,83	36,376	187,295	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	347,066	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			
День 7								
Завтрак	Каша геркулесовая на молоке с маслом	160	1,632	6,436	24,04	168,409	0,728	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
	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	7,176	14,496	44,321	345,393	1,907	
Обед								
	Суп с макаронными изделиями на к/б	160	2,183	3,623	18,069	183,817	7,318	161
	Картофель по-домашнему с курцией	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 (курата)	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	8,951	9,876	69,216	479,081	20,228	
Полдник								
	Кондитерское изделие	35	2,625	3,43	26,04	125,95	0	609
	Кисломолочный продукт	165	4,455	4,125	17,82	110,35	1,485	535
Итого за полдник		200	7,08	7,555	43,86	236,3	1,485	
Ужин								
	Рагу из овощей	160	3,241	3,204	18,583	220,413	14,136	201
	Рисо	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
	Фрукты свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за ужин		500	9,261	8,384	45,167	333,894	23,181	
Итого за 7 день.		1600	32,467	40,311	202,564	1394,668	46,801	

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

подпись: \_\_\_\_\_  
М.А. Кицко  
расшифровка подписи



Применение пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин	С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У				
День 8									
Завтрак									
	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	160	3,24	6,44	20,802	182,032	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	340,815	2,383		
Обед									
	Свекольник ов/б со сметаной	150	7,252	5,682	36,95	165,732	14,901	136	
	Печень говяжья по-строгановски	60	7,8	7,8	8,4	132,152	11,298	403	
	Гарнир макароны	110	1,159	2,426	5,969	63,305	1,869	297	
	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	510,929	33,409		
Полдник									
	Пирожки печенные из дрожжевого теста	50	5,35	7,701	42,618	140,02	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	222,551	2,34		
Ужин									
	Пудинг творожный	200	20	4,1	40,05	172,516	0,296	319	
	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 \_\_\_\_\_

  
М.А. Кийко  
расшифровка подписи



Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
		Б	Ж	У				
День 9								
Завтрак								
	Лапша молочная жидкая	135	4,05	4,886	47,25	128,304	1,104	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
	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	345,305	2,177	
Обед								
	Суп фасолевый на овёс со сметаной	160	8,041	8,08	40,032	140,041	8,918	150
	Биточки паровые из говядины	60	10,468	11,697	5,585	108,049	0	306
	Картофельное пюре	110	2,2	0,224	23,575	101,534	0	434
	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
Итого за обед		20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник		550	23,81	20,807	100,022	505,745	11,73	
	Булочка Гребешок	50	5,641	7,123	35,807	150,29	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	219,29	3,39	
Ужин								
	Котлеты рыбные любительские, морковь отварная	200	10,13	12,1	30,104	220,045	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	338,153	101,645	
Итого за 9 день.		1600	55,981	56,81	283,765	1408,493	118,942	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

подпись \_\_\_\_\_  
расшифровка подписи

М.А.Кичко



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша "Дружба" молочная с маслом	160	3,2	8,053	24,04	180,04	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
Итого за завтрак	Кофейный напиток с молоком	160	2,553	2,16	10,113	55,131	1,04	513
Обед		350	8,453	15,893	44,498	338,823	2,314	
	Борщ с картофелем на овощах со сметаной	160	3,218	6,441	40,036	166,04	12,342	133
	Шницели рубленые	60	9,855	9,473	6,554	108,623	0	299
	Каша вязкая (Гороховая)	110	11,071	3,465	25,625	103,898	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
Итого за обед	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Полдник		550	27,5	19,808	100,071	508,466	12,738	
	Кондитерское изделие	35	2,065	1,645	26,25	128,1	0	608
Итого за полдник	Чай с молоком	165	2,475	2,084	9,74	78,173	1,114	413
Ужин		200	4,54	3,729	35,99	206,273	1,114	
	Капуста тушеная	160	2,826	4,413	11,025	187,505	23,552	143
	Рицо	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
Итого за ужин	Флоды свежие	100	0,398	0,398	15	24,91	9	118
Итого за 10 день.		500	10,22	9,721	46,798	348,413	122,597	
		1600	50,713	49,15	227,357	1401,976	138,762	

