

УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом МБДОУ
 от 25.08.2023 № ДС45-11-273/3
 И.о. заведующего МБДОУ
 Н.П. Кренева

Подписано электронной подписью
 Сертификат:
 00С6А8028А1F3548ЕАВ0В14С6D4А6АС7Е7
 Владелец:
 Кренева Наталья Петровна
 Действителен: 03.08.2023 с по 26.10.2024

Основное (организованное) меню для детей от 2 до 3 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша гречневая	150	6,02	6,89	20,36	167,52	4/1
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	12	13	48	353	
Обед	Икра кабачковая	30	0,48	3,16	2,88	41,88	2/2
	Борщ	150	5,49	7,33	12,69	138,50	25/3
	Гуляш	80	9,53	9,03	1,24	124,37	16/3
	Каша перловая рассыпчатая	110	4,21	2,68	30,15	161,45	3/1
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	10,09	42,71	23/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	23	23	77	607	
Полдник	*Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	420/9
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	31,08	
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,02	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	5	5	39	220	
Ужин	Салат из зеленого горошка (кукурузы) овощи, тушенные с печенью	30	0,76	3,06	1,76	37,47	6/4
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН		390	14	9	47	329
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1620	55	50	210	1509	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Каша пшеничная	150	5,82	6,53	22,30	171,26	8/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	9	13	48	347	
Обед	Салат из помидоров с репчатым луком	30	0,44	3,08	1,64	36,00	13/2

	Свекольник	150	5,40	7,32	13,21	140,24	34/1
	Куры порционные	60					15/3
	Соус красный основной	30	0,37	0,77	2,10	16,60	2/3
	Картофельное пюре	110	3,14	4,04	21,64	135,50	9/1
	компот из изюма	150	0,23	0,05	9,57	39,67	/12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	13	16	68	467	
Полдник	*Ряженка	150	4,50	3,88	6,51	78,90	420/9
	Ватрушка с джемом	50	3,66	3,74	26,89	155,72	6/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	8	8	33	235	
Ужин	Салат из тушеной моркови с яблоком	30	0,49	0,13	6,52	29,19	40/1
	Пудинг творожный	120	23,55	9,32	13,93	233,67	10/3
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	-
ИТОГО ЗА УЖИН		340	27	10	40	361	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1534	57	47	190	1410	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша овсяная "Геркулес"	150	5,60	7,23	19,35	164,82	9/1
	молочная						
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Батон	20					01/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		444	9	14	47	345	
Обед	Яйцо отварное 1/2	20	2,54	2,30	0,14	31,42	15/12
	Суп с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,15	6,13	1,27	76,74	39/1
	Капуста тушеная с мясом	170	12,30	13,68	8,21	205,00	32/12
	Кисель из плодового или ягодного концентрата	150	0,09	0,06	1,35	6,30	25/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	22	23	31	418	
Полдник	*Ряженка	150	4,50	3,88	6,51	78,90	420/9
	Груша	70	0,25	0,19	6,49	28,67	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	5	4	13	108	
Ужин	икра кабачковая промышленного производства	45					93/12
	Макароны с сыром	110	3,73	5,93	0,04	68,42	8/1
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		345	7	7	24	183	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1539	43	47	114	1053	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Суп молочный рисовый	150	4,23	5,81	20,25	150,22	19/1
	БАТОН С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	8	12	46	326	
Обед	Икра из баклажан	30	0,68	3,06	2,70	41,03	19/2
	Щи из свежей капусты (летние)	150	5,59	7,33	12,44	138,10	55/1
	Соус красный основной	30	0,37	0,77	2,10	16,60	2/3
	Котлеты особые	50		1,00		8,99	0,01/12
	Люля-кебаб	53	10,20	9,22	5,20	144,52	18/5
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,32	3,83	28,59	174,08	1/1
	Компот лимонный	150	0,08	0,01	5,26	21,45	16/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64		
ИТОГО ЗА ОБЕД		613	26	26	76	643	
Полдник	Груша	70	0,25	0,19	6,49	28,67	
	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Пряник	45	2,66	2,12	33,75	164,66	
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		315	9	9	47	300	
Ужин	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	120	11,32	5,98	7,73	129,97	14/1
	Салат из свеклы с изюмом	30	0,83	3,09	10,10	71,50	29/1
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		340	15	10	42	316	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1692	58	57	211	1585	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша пшеничная	150	5,48	6,80	20,06	163,25	7/1
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11	13	47	349	
Обед	свекла отварная	30	0,62	0,04	3,61	17,26	21/1
	Рыба в бульоне с гренками	150	1,68	0,18	10,59	50,65	41/3
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,56	12,51	24,60	261,08	14/3
	Компот из шиповника с лимоном	150	0,31	0,11	8,99	38,25	30/3

	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	18	14	68	466	
Полдник	*Кефир	150	4,50	4,96	6,20	87,42	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,15	3,77	29,82	169,73	5/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9	9	36	257	
Ужин	Салат из консервированных огурцов и томатов в с/с	30	0,41	3,04	1,22	33,79	32/1
	Плов С Гречкой (Сердцем, Языком Говяжьем)	170	5,81	7,07	26,67	193,42	999/12
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА УЖИН		390	9	11	52	342	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1540	48	46	203	1414	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша кукурузная	150	5,24	6,52	22,86	171,03	8/1
	Батон с маслом сливочным	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	9	13	50	351	
Обед	Салат из соленых огурцов	30	0,33	3,04	0,87	32,12	5/4
	Борщ вегетарианский (без картофеля)	150	1,85	4,95	7,15	80,55	25/1
	Суфле мясное	60	18,45	19,94	1,60	259,80	23/3
	Пюре из гороха с маслом	110	9,79	3,45	20,21	151,07	7/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,44	0,06	12,80	53,49	2/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	34	32	61	668	
Полдник	*Ряженка	150	4,50	3,88	6,51	78,90	420/9
	Яблоки	50	0,20	0,20	4,90	22,20	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	5	4	11	101	
Ужин	Салат "Зимний"	30	0,76	3,11	4,59	49,38	21/2
	Расстегай с рыбой	120	6,57	5,99	38,03	232,26	312/1
	Чай с лимоном	150	0,06	0,01	5,23	21,21	19/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб прибрежный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	
ИТОГО ЗА УЖИН		340	10	10	66	393	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1504	57	59	188	1513	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
Завтрак	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Каша пшеничная	150	5,82	6,53	22,30	171,26	8/1
	Батон с маслом сливочным	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12

	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	9	13	48	347	
Обед	Салат из томатов в с/с	30	0,45	3,04	1,49	35,03	31/1
	Плов из курицы	150	2,81	4,73	27,67	164,49	321/9
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА ОБЕД		370	7	9	54	319	
Полдник	*Снежок	150	4,19	3,88	16,74	118,58	420/9
	Виноград	80					
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	4	4	17	119	
Ужин	Салат из кукурузы консервированной	30	0,40	2,47	2,82	35,07	22/12
	Запеканка творожная с морковью	120	16,93	6,36	17,13	193,45	13/3
	Мармелад	20					
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		360	20	10	40	327	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1384	40	35	159	1112	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
Завтрак	Кофейный напиток без молока	150	0,27	0,05	6,27	26,61	10/3
	Каша манная молочная	150	5,30	6,45	20,67	161,88	7/1
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	8	9	43	289	
Обед	Салат из тушеного перца	30	0,47	3,05	2,64	39,81	36/4
	Суп фасолевый со сметаной	150	6,00	7,39	13,01	142,50	52/4
	Бефстроганов из мяса	60	9,87	11,11	2,84	150,69	19/3
	Картофельное пюре	110	3,14	4,04	21,64	135,50	9/1
	Компот из шиповника	150	0,41	0,17	10,79	46,29	29/3
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	23	27	71	613	
Полдник	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Слива	100	0,72	0,27	8,64	39,87	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6	6	10	124	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	85	9,96	14,57	1,83	178,16	110/1
	Конфеты	15	0,29	0,30	2,04	12,02	
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	ИТОГО ЗА УЖИН		320	15	20	33	371
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1540	52	62	158	1398	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
Завтрак	Какао с молоком	150	3,11	3,32	9,74	81,30	7/3
	Каша "Дружба"	150	4,67	6,56	15,40	139,33	2/1
	Батон с сыром	30	2,47	2,50		32,39	22/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		430	11	13	41	321	
Обед	Салат из редиса	30	0,41	3,03	1,17	33,63	20/2
	Суп с рыбными фрикадельками	150	1,89	3,45	10,44	80,19	40/3
	Люля-кебаб	53	10,20	9,22	5,20	144,52	18/5
	Макаронные изделия с маслом	110	0,02	2,18	0,04	19,83	6/1
	Компот из сухих фруктов	150	0,23	0,05	5,00	21,34	20/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА ОБЕД		533	16	19	42	398	
Полдник	*Кефир	150	4,50	4,96	6,20	87,42	420/9
	Крендель в сахаре	50	4,15	3,77	29,82	169,73	5/3
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		200	9	9	36	257	
Ужин	Салат из моркови с курагой	30	0,77	0,06	6,77	30,65	11/12
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	70	11,32	5,98	7,73	129,97	14/1
	Шоколад	20					
	Чай	150			0,01	0,02	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
ИТОГО ЗА УЖИН		310	15	7	34	259	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		1473	50	47	154	1236	

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
Завтрак	Кофейный напиток с молоком	150	3,14	3,22	10,92	85,22	10/3
	Каша рисовая	150	3,75	6,30	10,08	111,99	12/1
	Батон с маслом сливочным	24	0,03	2,90	0,05	26,44	666/12
	Сок 0,2	100	0,30	0,20	16,30	68,20	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		424	7	13	37	292	
Обед	помидоры порционный	30	0,44	0,08	1,53	8,60	/1
	Бабушкин суп	150	7,32	7,39	17,56	165,86	39/1
	Азу с чесноком и картофелем	150	12,56	12,51	24,60	261,08	14/3
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	7,93	33,28	1/2
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	24	21	71	567	
Полдник	*Йогурт	150	5,43	6,20	1,71	84,32	420/9
	Слива	90	0,65	0,24	7,78	35,88	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	6	6	9	120	
Ужин	Икра свекольная с чесноком	30	0,81	3,06	4,67	49,39	22/2
	Плов с гречкой (сердцем, языком говяжьим)	170	5,81	7,07	26,67	193,42	999/12
	Чай полусладкий	150			4,01	16,03	6/3
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	
	Хлеб столичный	20	1,54	0,60	10,02	51,64	

ИТОГО ЗА УЖИН	390	10	11	55	357	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1574	46	51	174	1337	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15400	506	501	1760	13567	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1540	51	50	176	1357	
Содержание БЖУ в % от калорийности		15	33	52		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

1. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДОУ» г.Пермь 2001
2. «Питание детей» М.И. Снигур
3. «Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений» г. Пермь
4. «Питание здорового и больного ребёнка» К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина
5. «Питание детей по гипоаллергенной диете», г. Екатеринбург
6. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях/ Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна - 2016.