

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБДОУ «Детский сад № 34
«Золотой ключик» № 1 от 09. 01.2025г.

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд
для возрастной группы детей от 2-3 лет**

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1 Понедельник							
Завтрак	Каша жидкая пшеничная	150	3,31	3,95	25,20	150,0	185
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак:		325	6,23	12,41	49,71	303,4	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,65	4,96	27,80	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,65	20,11	91,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,1	3,2	9,78	80,75	81
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	5,98	63	260
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	16,12	108	125
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	0,81	4,2	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		527	15,36	8,645	72,07	429,5	
Полдник	Сырники из творога	110	17,3	12,10	17,8	213	231
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		310	18,31	14,36	31,41	291,75	
Итого за день:		1337	41,35	36,065	173,3	1116,45	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2 Вторник							
Завтрак	Суп молочный манный	150	4,15	3,82	12,2	99,85	92
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак:		331	11,03	15,73	36,14	289,15	
2 Завтрак	Персики	100	0,9	0,10	9,5	43	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,5	43	
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,1	2,97	7,72	62,12	57
	Гуляш из отварного мяса	90	15,42	12,41	3,96	189	277
	Макаронные изделия отварные	75	3,67	3,01	17,35	112	317
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	1,02	4,5	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
Итого за обед:		535	22,58	18,675	67,24	529,65	
Полдник	Омлет натуральный	125	7,52	13,46	1,57	157	215
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	0,81	4,2	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	1,5	8,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		320	8,27	13,57	10,87	197,6	
Итого за день:		1286	42,78	48,075	123,75	1059,4	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3 Среда							
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	14,29	114,0	185
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Масло (порциями)	5	0,044	3,62	0,065	43,0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
Итого за завтрак:		325	6,574	10,77	35,045	275,0	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	9,5	43	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,5	43	
Обед	Суп к/б картофельный гречневый с куриным мясом со сметаной	150	2,12	1,75	10,78	67,0	80
	Оладьи из печени	65	7,67	8,36	13,05	158,0	
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92,0	321
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	0,81	4,2	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		560	14,21	13,565	73,39	474,35	
	Пудинг из творога с яблоками	120	6,82	6,03	7,37	111,0	240
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		320	7,83	8,29	20,98	189,75	
Итого за день:		1305	29,514	33,025	138,915	982,1	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4 Четверг							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,79	4,34	15,7	121,0	93
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89,0	397
Итого за завтрак:		331	10,7	11,55	39,64	310,3	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,0	41	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис) со сметаной	150	1,4	1,69	9,98	61,0	80
	Капуста тушеная с мясом	150	14,29	11,71	9,73	201	336
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
Итого за обед:		490	17,96	13,685	56,9	424,03	
Полдник	Суфле из рыбы	60	9,54	5,31	2,44	96,0	268
	Икра кабачковая	50	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		275	10,44	7,3	16,05	172,24	
Итого за день:		1196	40,0	32,635	121,59	947,57	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5 Пятница							
Завтрак	Каша жидкая гречневая	150	4,5	4,15	12,94	107,3	185
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70,0	395
Итого за завтрак:		325	9,72	14,6	41,09	302,7	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	15,15	64	
Обед	Щи зеленые со сметаной	150	1,63	3,97	5,47	64,2	68
	Плов из птицы	150	14,7	11,96	25,08	264	304
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	1,02	4,5	
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		535	19,12	16,285	70,95	506,25	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	24,3	170,0	469
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	31,88	255,0	
Итого за день:		1220	37,37	40,925	159,07	1127,95	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6 Понедельник							
Завтрак	Макароны отварные с сыром	80	4,64	5,0	11,35	109,0	206
	Бутерброд с маслом	20/5	2,28	8,45	17,52	125,4	1
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	392
Итого за завтрак:		255	6,96	13,46	35,86	262,4	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
	Кондитерское изделие (печенье)	25	0,7	0,63	4,96	27,8	
Итого за 2 завтрак:		175	1,45	0,63	20,11	91,8	
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасолевый)	150	3,1	3,2	9,78	80,75	81
	Котлеты рыбные	60	8,02	2,82	5,99	81,0	255
	Картофель отварной	90	2,05	3,96	16,12	108	125
	Овощи по сезону (огурцы свежие)	30	0,21	-	0,81	4,2	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		527	16,05	10,335	72,08	447,5	
Полдник	Запеканка из творога	90	21,04	14,46	20,58	296	237
	Соус молочный сладкий	50	0,97	2,25	6,62	50,75	351
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		290	22,05	16,72	34,19	445,8	
Итого за день:		1247	46,51	41,145	162,24	1247,5	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7 Вторник							
Завтрак	Каша жидкая манная	150	2,4	3,82	16,10	108,0	185
	Хлеб пшеничный	20	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Масло порциями	5	0.04	3.62	0.065	43,0	6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
Итого за завтрак:		325	6,12	9,58	36,855	269,0	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,0	41	
Обед	Свекольник с яйцом со сметаной	150	1,15	3,8	7,48	62,49	58
	Перец фаршированный мясом и рисом со сметаной	135	9,24	5.60	9,28	124.0	299
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
Итого за обед:		475	12,66	9,685	53,95	348,52	
	Птица тушенная в соусе с овощами	150	11,94	8,64	20,88	209.0	302
	Хлеб деревенский	15	0.5	0.1	4.25	20.4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		315	12,51	8,75	32,23	258,4	
Итого за день:		1215	32,19	28,115	132,035	916,92	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8 Среда							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшено)	150	4,68	4,56	15,48	122,3	94
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак:		331	11,16	11,77	39,42	311,6	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (персики)	100	0,9	0,10	9,5	41	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,5	41	
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,3	4,47	7,3	74,8	78
	Бефстроганов из отварного мяса	80	15,5	12,43	3,29	187	278
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	105	5,73	4,06	25,76	162	166
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		540	25,2	21,315	75,73	597,35	
Полдник	Булочка домашняя	60	3,2	5,96	24,3	170,0	469
	Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85,0	400
Итого за полдник:		210	7,78	10,04	31,88	255,0	
Итого за день:		1181	45,04	43,225	156,53	1204,95	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9 Четверг							
Завтрак	Каша жидкая «Геркулес»	150	2,85	5,01	14,29	114,3	185
	Бутерброд с маслом	20/5	2,88	8,45	17,52	125,4	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,0	10,63	70	395
Итого за завтрак:		325	8,07	15,46	42,44	309,7	
2 Завтрак	Плоды и ягоды свежие (абрикосы)	100	0,9	0,10	9,0	41	368
Итого за 2 завтрак:		100	0,9	0,10	9,0	41	
Обед	Щи зеленые со сметаной	150	1,63	3,97	5,47	64,2	68
	Котлеты рубленые	60	9,32	7,07	9,64	139	282
	Пюре картофельное	110	2,04	3,2	13,62	92	321
	Овощи по сезону (помидоры свежие)	30	0,12	-	1,02	4,5	
	Хлеб семейный подовый	17	1,34	0,14	10,06	48,0	
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Кисель из сока натурального	150	0,43	0,045	22,88	93,63	382
Итого за обед:		532	15,38	14,525	66,94	461,73	
	Яйца вареные	49	5,08	4,6	0,28	63	213
	Свекла тушеная в сметане	100	2,09	6,12	9,58	102	134
	Хлеб деревенский	15	0,5	0,1	4,25	20,4	
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		314	7,71	10,83	21,1	397	
Итого за день:		1271	32,06	40,915	139,48	1209,43	

Возрастная категория: от 2 до 3 лет							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10 Пятница							
Завтрак	Суп молочный с крупой (рисовый)	150	3,65	3,85	12,75	100,0	94
	Бутерброд с сыром	20/5/6	2,81	4,49	10,98	100,3	3
	Какао с молоком	150	3,67	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак:		331	10,13	11,06	36,69	289,3	
2 Завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	-	15,15	64	399
Итого за 2 завтрак:		150	0,75	-	15,15	64	
Обед	Суп к/б картофельный с макаронными изделиями с куриным мясом со сметаной	150	2,35	1,78	11,18	69,48	80
	Тефтели рыбные	60	7,33	1,13	5,98	63	260
	Рагу из овощей	105	2,40	11,33	13,59	166	137
	Хлеб семейный подовый	25	1,34	0,14	10,06	48	
	Хлеб деревенский	30	1,0	0,2	8,5	40,8	
	Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	376
Итого за обед:		520	14,75	14,595	70,13	472,03	
Полдник	Булочка «Веснушка»	65	3,9	3,06	26,93	151,0	473
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28	392
Итого за полдник:		215	3,94	3,07	33,92	179	
Итого за день:		1216	29,57	28,725	155,89	1004,33	
Среднее значение за период:		1247	37,6	37,3	146,2	1081,6	