

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №267»
от «15» 08 * 2024 № 60



Основное (организованное) меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	4,58	4,05	53,83	296,5	3/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		355	6,1	9,5	72,4	425,6	
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,22	7,01	22,84	113,74	204
	Котлета из мяса говядины	50	8,78	10,78	7,85	144,38	282
	Соус красный	20	0,29	0,48	1,85	12,94	465
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10a
Итого за обед		586	22,1	20,7	64,9	512,1	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
Итого за полдник		200	8,3	10,9	30,7	210,7	
Ужин	Рагу овощное	160	4	5,42	19,41	134,74	57
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	10,4	10,5	37,6	278,5	
Итого за день		1541	46,9	51,5	205,6	1426,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	4,5	3,98	23,03	146,25	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		363	11,5	10,5	49,2	339,5	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	150	5,28	3,3	10,78	139,75	5/2
	Плов с мясом говядины	160	10,08	10,97	30,08	265,3	91
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель витаминизированный	150	0,06	0	16,69	67,05	б/н
Итого за обед		550	19,5	15,2	66,9	591,3	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	232	0,48	0,48	11,76	52,8	288
Итого за полдник		432	11,8	8,5	40,1	290,1	
Ужин	Суфле рыбное	170	10,2	11,21	38,92	225,5	341
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	350
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	12,1	13,2	58,9	331,4	
Итого за день		1745	54,9	47,5	215,1	1552,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша молочная «Дружба»	150	4,66	5,79	20,78	150,75	14
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	9,0	13,6	44,3	333,0	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	150	3,83	1,29	12,68	185,68	43
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,5	7,34	55,5	122,4	134
	Тефтели из мяса говядины	80	5,46	6,26	6,9	106	287
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10a
Итого за обед		616	16,3	15,8	93,4	571,2	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,54	29,4	190	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
Итого за полдник		200	8,1	10,5	36,1	271,1	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	22,71	16,14	36,5	382,5	235
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	24,0	16,6	54,3	463,3	
Итого за день		1571	57,4	56,5	228,1	1638,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 года до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,88	4,5	23,4	154,5	11/4
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		363	11,9	11,0	49,6	347,8	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	150	1,5	1,68	26,2	61,95	80
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	117	3/3
	Котлеты рыбные	50	4,88	2,72	17,7	71,25	29
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	350
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
Компот из с/фр с вит.С	150	0,38	0	13,73	54	6/10	
Итого за обед		600	14,2	10,5	86,9	448,6	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	232	0,48	0,48	11,76	52,8	288
Итого за полдник		432	7,1	5,9	43,6	324,8	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	17,7	31,7	21,4	369,4	215
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	19,0	32,1	39,2	450,2	
Итого за день		1795	52,1	59,6	219,4	1571,4	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	4,58	4,05	28,03	176,5	8/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	8,9	11,8	51,5	358,8	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	150	1,26	3,08	9,96	115,85	76
	Капуста тушеная	110	2,3	7,08	42,5	114,2	132
	Котлеты из мяса птицы	50	9,67	2,4	6,27	85,54	107
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		566	17,8	13,5	77,1	472,7	
Полдник	Булочка «Русская коса»	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		220	8,8	11,5	32,5	225,9	
Ужин	Запеканка из печени с рисом	160	19,97	8,13	21,98	240,9	294
	Соус сметанный	40	0,56	2	2,35	29,64	354
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	21,8	10,6	42,2	351,3	
Итого за день		1541	57,3	47,4	203,3	1408,7	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,38	10,77	29,06	144,76	204
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за завтрак		353	8,7	14,1	48,9	268,9	
Обед	Суп рыбный из консервы	150	6,11	6,56	28,19	131,31	42
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	160	20,02	3,25	28	285	276
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10a
Итого за обед		566	30,7	10,7	74,5	573,5	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27	156,67	8/12
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за полдник		230	4,5	3,3	36,5	194,6	
Ужин	Икра кабачковая	160	3,04	14,24	28,72	220,3	4
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	9,4	19,3	46,9	364,1	
Итого за день		1549	53,3	47,4	206,8	1401,0	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 7							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	150	13,28	23,8	2,67	277	215
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		363	20,3	30,3	28,9	470,3	
Обед	Борщ с мясом птицы со сметаной	150	0,96	2,91	6,56	56,25	56
	Перловый гарнир	110	3,37	4,94	74,98	53,45	248
	Печень, тушенная в сметане	80	12,58	5,07	5,74	100,5	103
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Кисель витаминизированный	150	0,06	0	16,69	67,05	б/н
Итого за обед		580	21,1	13,8	113,3	396,5	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	175,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	232	0,48	0,48	11,76	52,8	288
Итого за полдник		432	7,1	5,9	43,6	324,8	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	22,71	16,14	36,5	382,5	235
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	24,0	16,6	54,3	463,3	
Итого за день		1775	72,4	66,7	240,1	1654,9	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша пшеничная(полтавская) на молоке с маслом	150	4,88	5,5	53,4	164,5	15/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	9,2	13,3	76,9	346,8	
Обед	Суп фасолевый с мясом птицы	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Бигус с мясом говядины	160	14,4	10,64	20,16	310,4	329
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	166	0,45	0	9	37,9	10а
Итого за обед		566	23,2	13,1	52,6	551,5	
Полдник	Булочка школьная	50	3,61	6,88	23,94	129,58	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
Итого за полдник		200	8,3	10,9	30,7	210,7	
Ужин	Картофельное пюре	120	2,48	3,36	18,6	108	3/3
	Тефтели из мяса говядины	80	5,46	6,26	6,9	106	287
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	9,2	10,1	43,3	294,8	
Итого за день		1521	49,9	47,3	203,5	1403,6	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 9							
Завтрак	Запеканка из творога со сгущенным молоком	160	26,31	18,08	25,73	370,5	237
	Бутерброд с маслом и сыром	33	3,3	3,35	10,37	86,27	2
	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
Итого за завтрак		373	33,3	24,6	51,9	563,8	
Обед	Суп с макаронными изд. с мясом птицы	150	1,62	1,71	10,29	62,85	82
	Гороховое пюре	110	3,64	0,96	44,78	120,18	77
	Котлеты из мяса птицы	50	9,67	2,4	6,27	85,54	107
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Компот из свежих фруктов	150	0,12	0,12	17,91	73,2	54
Итого за обед		550	19,2	6,1	88,6	461,0	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	19,8	141	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(банан/яблоко)	234	0,48	0,48	11,76	52,8	288
Итого за полдник		434	11,8	8,5	40,1	290,1	
Ужин	Суфле рыбное	170	10,2	11,21	38,92	225,5	341
	Соус молочный	30	0,62	1,57	2,13	25,14	350
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	12,1	13,2	58,9	331,4	
Итого за день		1757	76,3	52,5	239,5	1646,3	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,98	3,83	20,63	163,5	5/4
	Бутерброд с маслом	25	1,5	5,38	9,13	91,25	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
Итого за завтрак		355	8,3	11,6	44,1	345,8	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом птицы со сметаной	150	0,2	1,95	28,05	42	6/2
	Гречневый гарнир	110	3,36	2,97	14,69	100,1	3/4
	Гуляш из мяса говядины	80	10,31	8,15	2,62	212,3	277
	Овощи свежие порционно(огурец,помидор)	30	0,24	0	0,48	3,96	б/н
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Сок фруктовый	170	0,45	0	9	37,9	10a
Итого за обед		600	18,4	14,0	63,7	511,5	
Полдник	Пирог с картофелем	50	3,36	2,22	20,29	115,72	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
Итого за полдник		220	8,5	6,8	28,9	212,1	
Ужин	Винегрет овощной	160	2,16	10,06	49,8	187,56	45
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	63
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	9,47	37,89	392
Итого за ужин		400	8,5	15,1	67,9	331,3	
Итого за день		1575	43,8	47,5	204,6	1400,7	