

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МА ДОУ «Детский сад №267»
от «09» 09 2024 № 007



Основное (организованное) меню

воспитанников муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения

«Детский сад №267»

Возрастная категория: от 2 лет до 3 лет

Менюготавливаемых 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	2,58	3,05	53,83	246,5	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	4,1	8,5	72,4	375,6	
Обед	Суп гороховый с мясом птицы	150	4,26	1,53	14,07	83,91	68
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,22	4,01	22,84	123,74	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
	Салат луковый	30	0,266	1,8	1,4	22,67	58
	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	21,1	19,5	65,9	540,8	
Полдник	Булочка домашняя	50	3,61	6,88	23,94	149,58	101
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
Итого за полдник		200	8,3	10,9	30,7	230,7	
Ужин	Рагу овощное	160	4	5,42	19,41	175,8	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	319,6	
Итого за день		1541	43,9	49,3	206,5	1466,7	

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 1 День 2							
Завтрак	Каша ячневая молочная с маслом	150	3,1	3,98	20,03	166,25	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	10,1	10,5	46,2	359,5	
Обед	Свекольник с мясом птицы со сметаной	150	5,28	3,3	10,78	139,75	5/2
	Плов с мясом говядины	160	8,08	10,97	30,08	202,3	91
	Салат из белокочанной капусты	30	0,42	1,52	2,6	25,77	20
	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	17,7	16,7	69,0	550,2	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	15,8	96	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	232	0,48	0,48	11,76	42,8	288
Итого за полдник		432	11,8	8,5	36,1	235,1	
Ужин	Суфле рыбное	170	10,2	11,21	38,92	239,5	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	345,4	
Итого за день		1745	51,7	49,0	210,2	1490,2	

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	3,66	4,79	15,78	170,75	185
	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	8,0	12,6	39,3	353,0	
Обед	Суп с клецками с мясом птицы со сметаной	150	3,83	1,29	10,68	155,68	43
	Свекла тушеная в сметанном соусе	130	2,5	5,34	45,5	122,4	134
	Тефтели из мяса говядины	80	5,46	6,26	6,9	106	287
	Кукуруза консервированная	30	0,78	0,54	1,41	13,5	245
	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	16,9	14,3	82,3	550,8	
Полдник	Крендель сахарный	50	3,47	6,54	29,4	156	555
	Кисломолочный продукт(Йогурт/Снежок)	150	4,64	4	6,72	81,072	21
Итого за полдник		200	8,1	10,5	36,1	237,1	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	18,71	16,14	36,5	282,5	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	20,0	16,6	54,3	363,3	
Итого за день		1571	53,0	54,0	212,1	1504,1	

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 4							
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,88	4,5	20,4	164,5	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	46,6	357,8	
Обед	Суп «Московский» с мясом птицы со сметаной	150	1,5	1,68	26,2	80,95	80
	Картофельное пюре	130	2,69	3,64	17,85	147	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 соленые порционно(огурец)	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	497,6	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	13,31	100,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	232	0,48	0,48	11,76	42,8	288
Итого за полдник		432	7,1	5,9	33,6	239,8	
Ужин	Омлет натуральный с маслом	200	12,7	21,7	19,4	312,4	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	14,0	22,1	37,2	393,2	
Итого за день		1795	47,1	49,6	204,4	1488,4	

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	3,58	4,05	20,03	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	7,9	11,8	43,5	358,8	
Обед	Рассольник «Ленинградский» с мясом птицы со сметаной	150	1,26	3,08	16,96	136,85	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 отварные порционно(морковь)	30	0,39	0,78	1,6	14,8	338
	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	17,9	14,2	85,2	504,6	
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	10,97	8,13	21,98	250,9	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	12,8	10,6	42,2	361,3	
Итого за день		1541	47,4	48,2	203,4	1450,6	

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 6							
Завтрак	Макаронные изделия отварные с маслом	140	5,38	10,77	29,06	204,76	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	328,9	
Обед	Суп рыбный из консервы	150	6,11	6,56	28,19	131,31	42
	Жаркое по- домашнему с мясом говядины	160	15,02	3,25	28	263	276
	Овощи соленые порционно(огурец)	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	25,7	10,7	74,5	551,5	
Полдник	Сдоба обыкновенная	50	4,42	3,25	27	176,67	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	214,6	
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	48,3	47,4	206,8	1459,0	

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	9,3	15,8	13,06	257,05	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	16,3	22,3	39,3	450,3	
Обед	Борщ с мясом птицы со сметаной	150	0,96	2,91	6,56	45,25	56
	Перловый гарнир	110	3,37	3,94	48,98	50,45	248
	Печень, тушенная в сметане	80	8,58	4,07	5,74	80,5	103
	Зеленый горошек консервированный	30	0,93	3,26	8,55	8	3а
	Хлеб пшеничный	20	1,228	0,428	8,372	42,886	3
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	0,48	72,4	3
	Напиток лимонный	150	0,11	0,01	8,32	72	97
Итого за обед		580	17,8	15,1	87,0	371,5	
Полдник	Пряники	30	1,44	0,84	13,31	100,7	260
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	232	0,48	0,48	11,76	42,8	288
Итого за полдник		432	7,1	5,9	33,6	239,8	
Ужин	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200	11,71	8,14	26,5	282,5	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	13,0	8,6	44,3	363,3	
Итого за день		1775	54,2	52,0	204,2	1424,9	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	4,5	52,4	154,5	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	12,3	75,9	336,8	
Обед	Суп фасолевый с мясом птицы	150	4,26	1,53	16,07	83,91	68
	Бигус с мясом птицы	160	14,4	10,64	20,16	310,4	329
	Овощи отварные порционно(морковь)	30	0,39	0,78	1,6	14,8	338
	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	23,4	13,9	55,7	562,3	
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	16,6	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	41,3	294,8	
Итого за день		1521	50,1	47,1	203,6	1404,5	

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	20,31	18,08	25,73	240,5	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	27,3	24,6	51,9	433,8	
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	8,67	2,4	6,27	85,54	107
	Салат луковый	30	0,266	1,8	1,4	22,67	58
	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	18,2	7,9	89,5	479,7	
Полдник	Печенье	30	6,15	3,45	15,8	96	99
	Молоко кипяченое	170	5,17	4,61	8,57	96,34	400
	Фрукты свежие(яблоко/банан)	234	0,48	0,48	11,76	42,8	288
Итого за полдник		434	11,8	8,5	36,1	235,1	
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	69,4	54,3	236,4	1480,0	

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 10							
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	3,98	3,83	20,63	133,5	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	315,8	
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	119,1	3/4
	Гуляш из мяса говядины	80	10,31	8,15	2,62	212,3	277
	Овощи отварные порционно(свекла)	30	0,39	0,78	1,6	14,8	338
	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	10а
Итого за обед		600	18,6	14,8	64,8	541,4	
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	44,0	48,3	205,7	1400,5	