

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего  
МАДОУ «Детский сад №266»  
от 25.04.2023 № 35-осн  
\_\_\_\_\_ Л. М. Тимофеевой

**Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд в МАДОУ «Детский сад 266»  
обогащенное витаминами и минеральными веществами продуктов питания**

Возрастная категория 2-3 года

г. Барнаул

**Меню приготавливаемых блюд**

Рацион: 2-3 года

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Прцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>19,28%</b>	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	9	2	41	110	0,01
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Сыр порционный	8	2	2		29	27
	Чай с сахаром	170			11	45	132
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>352</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>63</b>	<b>283</b>	
<b>Обед</b>						<b>36,04%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп фасолевый с говядиной и сметаной	150	5	1	17	92	93
	Макаронник с печенью	150	26	14	87	278	309
	Компот из ягод	150			12	47	123
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>	<b>34</b>	<b>17</b>	<b>137</b>	<b>529</b>	
<b>Полдник</b>						<b>16,83%</b>	
	Булочка домашняя	40	2	4	19	123	469
	Кисломолочный продукт	150	6	2	9	86	404
	Фрукты	80			8	38	386
<b>Итого за Полдник</b>		<b>270</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>247</b>	
<b>Ужин</b>						<b>27,86%</b>	
	Рагу из овощей	160	2	10	13	154	148
	Яйцо вареное вкрутую	40	5	5		63	406
	Какао с молоком йодированным	160	3	3	14	99	416,02
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>46</b>	<b>409</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 542</b>	<b>68</b>	<b>51</b>	<b>282</b>	<b>1468</b>	

Рацион: 2-3 года

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>24,9%</b>	
	Каша геркулесовая на молоке йодированном со сливочным маслом	150	3	7	10	118	67
	Кофейный напиток на молоке йодированном	150	3	3	14	98	126,01
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Фрукты	95			9	45	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>419</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>44</b>	<b>360</b>	
<b>Обед</b>						<b>35,13%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп на курином бульоне с яйцом	150	2	2	12	73	88,02
	Котлеты из птицы с маслом	50	8	11	8	163	322
	Картофель и овощи тушеные	110	2	5	16	113	52
	Компот из кураги и изюма	150			12	47	122,02
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>508</b>	
<b>Полдник</b>						<b>16,32%</b>	
	Булочка школьная	40	4	1	24	124	455
	Сок	160			26	112	130
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>50</b>	<b>236</b>	
<b>Ужин</b>						<b>23,65%</b>	
	Запеканка творожная	150	19	4	13	168	79
	Соус молочный (сладкий)	30	1	2	4	33	369
	Чай с сахаром	180			12	48	132
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>23</b>	<b>7</b>	<b>48</b>	<b>342</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 549</b>	<b>50</b>	<b>43</b>	<b>211</b>	<b>1446</b>	



Рацион: 2-3 года

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>27,23%</b>	
	Каша манная жидкая с маслом сливочным на молоке йодированном	150	6	4	22	156	0,18
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Какао с молоком йодированным	180	4	4	15	112	416,02
	Сыр порционный	9	2	3		33	27
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>363</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>48</b>	<b>400</b>	
<b>Обед</b>						<b>25,8%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Щи из свежей капусты со сметаной и говядиной	150	1	3	6	55	73
	Тефтели мясные из говядины	60	4	4	4	62	304
	Соус сметанный с томатом	20		1	1	12	373
	Гарнир гречневый	110		2		19	179
	Сок	170	1		28	119	130
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>580</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>379</b>	
<b>Полдник</b>						<b>16,54%</b>	
	Кондитерское изделие	30	2	3	21	119	402,03
	Кисломолочный продукт	150	6	2	9	86	404
	Фрукты	80			8	38	386
<b>Итого за Полдник</b>		<b>260</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>38</b>	<b>243</b>	
<b>Ужин</b>						<b>30,43%</b>	
	Рыба, запеченная в омлете	150	28	10	4	223	263
	Морковь тушеная	60	1	2	6	46	59,01
	Кисель из плодов или ягод свежих	150			21	85	396
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>32</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>447</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 603</b>	<b>63</b>	<b>46</b>	<b>196</b>	<b>1469</b>	

Рацион: 2-3 года

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>32,38%</b>	
	Суфле творожное	140	26	5	21	236	82
	Соус молочный (сладкий)	10		1	1	11	369
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Кофейный напиток с молоком йодированным	150	2	3	14	87	414
	Фрукты	90			9	42	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>414</b>	<b>30</b>	<b>14</b>	<b>56</b>	<b>475</b>	
<b>Обед</b>						<b>24,54%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Свекольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	1	6	40	44
	Гуляш из отварного мяса	60	10	3	39	77	293
	Гарнир перловый	110		2		19	179
	Сок	160			26	112	130
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>92</b>	<b>360</b>	
<b>Полдник</b>						<b>18,54%</b>	
	Выпечка	40	5	7	24	176	443
	Молоко кипяченое	160	5	5	8	96	419
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>272</b>	
<b>Ужин</b>						<b>24,54%</b>	
	Печень по-строгановски	60	10	4	5	102	102
	Пюре картофельное	120	3	4	16	109	56
	Компот из кураги и изюма	180			14	56	122,02
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>54</b>	<b>360</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 564</b>	<b>70</b>	<b>43</b>	<b>234</b>	<b>1467</b>	



Рацион: 2-3 года

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>28,32%</b>	
	Каша пшенная жидкая на молоке йодированном	130	6	4	22	154	0,05
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Сыр порционный	7	2	2		25	27
	Какао с молоком йодированным	150	3	3	13	93	416,02
	Фрукты	95			9	45	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>406</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>416</b>	
<b>Обед</b>						<b>29,27%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп картофельный с бобовыми и говядиной	150	3	3	12	91	87
	Ласточкино гнездо (рулет)	50	5	4	4	74	312
	Рагу из овощей	110	1	7	9	106	148
	Компот из кураги и изюма	150			12	47	122,02
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>58</b>	<b>430</b>	
<b>Полдник</b>						<b>15,04%</b>	
	Кондитерское изделие	30	2	3	21	119	402,03
	Молоко кипяченое	170	5	5	8	102	419
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>29</b>	<b>221</b>	
<b>Ужин</b>						<b>27,37%</b>	
	Котлеты рыбные паровые с маслом	60	10	6	6	116	273
	Рис отварной с овощами	120	3	4	28	160	58
	Чай с лимоном 175/5	180			8	33	412,02
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>61</b>	<b>402</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 536</b>	<b>48</b>	<b>49</b>	<b>203</b>	<b>1469</b>	

Рацион: 2-3 года

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Пр оцент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>15,29%</b>	
	Макароны отварные с маслом сливочным и сыром 140/4/7	150	4	5		64	220,02
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Чай с сахаром	150			10	40	132
	Фрукты	95			9	45	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>415</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>222</b>	
<b>Обед</b>						<b>32,92%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Борщ на мясном бульоне со сметаной и говядиной	150	1	3	8	64	63
	Запеканка из печени с рисом с соусом сметанным	50	6	2	7	73	311
	Пюре картофельное	110	2	4	16	110	339
	Сок	170	1		28	119	130
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>550</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>478</b>	
<b>Полдник</b>						<b>14,74%</b>	
	Булочка домашняя	40	2	4	19	123	469
	Кисломолочный продукт	160	7	2	9	91	404
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>28</b>	<b>214</b>	
<b>Ужин</b>						<b>37,05%</b>	
	Пудинг из творога	160	18	16	19	292	254
	Ягода протертая	20			12	49	411,02
	Кофейный напиток с молоком йодированным	180	3	3	16	104	414
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>66</b>	<b>538</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 565</b>	<b>52</b>	<b>44</b>	<b>204</b>	<b>1452</b>	



Рацион: 2-3 года

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>25,76%</b>	
	Каша рисовая жидкая на молоке йодированном со сливочным маслом	150	5	4	23	156	0,08
	Кофейный напиток на молоке йодированном	180	4	4	16	118	126,01
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>354</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>50</b>	<b>373</b>	
<b>Обед</b>						<b>33,77%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп-лапша на курином бульоне	150	2	2	12	73	88
	Кнели куриные с рисом	50	9	12	3	156	329
	Капуста тушеная с томатом-пюре	110	3	5	12	101	143
	Компот из кураги и изюма	150			12	47	122,02
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>60</b>	<b>489</b>	
<b>Полдник</b>						<b>14,78%</b>	
	Кондитерское изделие	20	2	2	14	79	402,03
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	419
	Фрукты	95			9	45	386
<b>Итого за Полдник</b>		<b>265</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>214</b>	
<b>Ужин</b>						<b>25,69%</b>	
	Суфле из рыбы	60	10	6		96	284
	Свекла тушеная	120	2	4	12	92	59
	Напиток из плодов шиповника	180	1		19	91	417
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>372</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 549</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>190</b>	<b>1448</b>	



Рацион: 2-3 года

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>24,56%</b>	
	Омлет паровой натуральный	130	12	21	2	122	185
	Какао с молоком йодированным	150	3	3	13	93	416,02
	Батон йодированный	20	2	2	11	73	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Фрукты	95			9	45	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>399</b>	<b>17</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>359</b>	
<b>Обед</b>						<b>36,66%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп "Московский" с говядиной и сметаной	150	2	2	12	72	85,01
	Жаркое по-домашнему	180	24	7	19	233	292
	Сок	170	1		28	119	130
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>570</b>	<b>30</b>	<b>11</b>	<b>80</b>	<b>536</b>	
<b>Полдник</b>						<b>13,95%</b>	
	Ватрушка с творогом	40	5	3	16	113	136
	Кисломолочный продукт	160	7	2	9	91	404
<b>Итого за Полдник</b>		<b>200</b>	<b>12</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>204</b>	
<b>Ужин</b>						<b>24,83%</b>	
	Каша ячневая на молоке йодированном с маслом сливочным	180	8	5	33	214	0,12
	Компот из кураги и изюма	180			14	56	122,02
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>66</b>	<b>363</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 569</b>	<b>70</b>	<b>51</b>	<b>206</b>	<b>1462</b>	

Рацион: 2-3 года

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>27,78%</b>	
	Каша "Дружба" на молоке йодированном с маслом сливочным	150	5	8	20	168	66
	Кофейный напиток с молоком йодированным	150	2	3	14	87	414
	Батон йодированный	25	2	3	14	91	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Сыр порционный	9	2	3		33	27
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>338</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>48</b>	<b>405</b>	
<b>Обед</b>						<b>29,36%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Рассольник с говядиной и сметаной	150	2	1	12	65	32
	Биточки мясные из говядины	60	9	8	10	146	299
	Каша гороховая	110	2	3	8	65	108
	Чай с сахаром	150			10	40	132
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>428</b>	
<b>Полдник</b>						<b>21,47%</b>	
	Выпечка	40	5	7	24	176	443
	Молоко кипяченое	150	4	5	7	90	419
	Фрукты	100			10	47	386
<b>Итого за Полдник</b>		<b>290</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>41</b>	<b>313</b>	
<b>Ужин</b>						<b>21,4%</b>	
	Суп рыбный из консервов	180	8	2	15	109	42
	Кисель из ягоды протертой	180			26	110	401,02
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>60</b>	<b>312</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 568</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>210</b>	<b>1458</b>	



Рацион: 2-3 года

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность/Процент	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>						<b>21,83%</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3	5	6	78	100
	Кофейный напиток с молоком йодированным	150	2	3	14	87	414
	Батон йодированный	25	2	3	14	91	1
	Масло сливочное	4		3		26	401
	Фрукты	80			8	38	386
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>409</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>320</b>	
<b>Обед</b>						<b>32,95%</b>	
	Овощи порционно	30		1	2	19	338
	Суп с клецками на курином бульоне	150	3	1	15	81	43
	Гуляш из отварного куриного мяса	60	10	3	39	77	293,01
	Рис отварной	110	3	4	29	166	332
	Компот из ягод	150			12	47	123
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
<b>Итого за Обед</b>		<b>540</b>	<b>19</b>	<b>10</b>	<b>116</b>	<b>483</b>	
<b>Полдник</b>						<b>20,12%</b>	
	Выпечка	40	5	7	24	176	443
	Сок	170	1		28	119	130
<b>Итого за Полдник</b>		<b>210</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>52</b>	<b>295</b>	
<b>Ужин</b>						<b>25,1%</b>	
	Рагу из овощей с соусом сметанным	180	2	12	14	173	148
	Чай сладкий с молоком йодированным	180	3	3	16	102	134
	Хлеб пшеничный - белый	20	2	1	11	54	420,01
	Хлеб ржаной	20	1		8	39	421
<b>Итого за Ужин</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>368</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1 559</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>259</b>	<b>1466</b>	



Итого за период	15 604	558	475	2195	14605	
Среднее значение за период	1 560,4	55,8	47,5	219,5	1460,5	

Составил  \_\_\_\_\_ <Не указ

Утвердил \_\_\_\_\_