

УТВЕРЖДЕНО

Заведующим МБДОУ

«Детский сад №186»

Павлова М.С. Пачковских

№ 44-счч. 30.05.2028

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №186»
(МБДОУ «Детский сад №186»)

Основное организованное меню

Возрастная категория: 2-3 года

г.Барнаул

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

Прием пищи		Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
Неделя 1 День 1				Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак		Макароны отварные с маслом	150	4,5	8,48	51,0	136	204
		Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20\5	1,62	3,6	12,0	107,9	1
		Напиток из плодов шиповника	180	0,54	-	8,96	79	398
	Итого за завтрак							
Обед		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	355	6,66	12,08	71,96	322,9	
		Гуляш из сердца	50	6,43	6,34	5,41	80,6	67
		Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	110	3,08	6,22	0,67	108,09	152
		Свекла отварная порционная	30	0,8	0,04	19,72	1,59	171,3
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	0,05	5,2	168
		Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	9,4	46	147
Полдник		Сок яблочный	150	0,38	0,38	18,0	88	148
		Итого за обед	550	17,77	18,58	9,31	78	442
		Печенье	30	0,58	0,67	62,56	564,89	
		Кисломолочный продукт	170	4,35	3,75	15,5	110	32
Ужин		Итого за полдник	200	4,93	4,42	7,56	118,5	401в
		Пудинг из творога (запечённый)	160	3,69	5,96	23,06	228,5	
		Соус молочный сладкий	40	2,07	1,02	20,21	111,69	235
		Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	3,04	25	351
		Чай с лимоном	180	0,2	-	9,4	46,0	147
		яйцо	40	5,08	4,6	12,49	38	79
Итого за ужин			440	12,64	11,78	0,28	63	
Итого за день			1545	42,0	47,0	45,42	283,69	
					203		1400,0	

Меню приготавливаемых блюд
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							
Завтрак	Каша Полтавская жидкая на молоке со сливочным маслом	145	4,08	4,08	25,05	114,0	182
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3,6	12	78,0	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	54
	Итого за завтрак	350	8,07	9,68	42,01	275,85	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,29	2,57	21,78	78,97	102
	Зразы мясные из говядины с яйцом	50	6,6	9,34	9,01	123,0	801
	Пюре картофельное	110	2,56	3,52	10,78	87	321
	Огулец маринованный	30	0,46	0,03	2,16	6,5	653
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	148
	Кисель из ягод протёртой консервированной	150	0,05	-	15,03	83,2	383
Итого за обед	550	15,76	16,06	86,16	512,67		
Полдник	Булочка домашняя	40	5,82	8,21	21,52	183,6	469
	Кисломолочный продукт	160	4,2	3,0	5,4	100,8	401
	Итого за полдник	200	10,02	11,21	36,72	365,4	118
Ужин	Суфле рыбное	150	5,41	9,48	9,93	89,08	367
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с сахаром	150	0,8	-	8,98	30	136
	Фрукт	100	0,34	0,4	9,8	81	
Итого за ужин	420	8,15	10,08	38,11	246,08		
Итого за день	1520	42,0	47,0	203,0	1400,00		

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 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 3							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом.	135	5.58	4.05	26.46	128.0	280
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и с сыром	20.5/10	3.0	8.04	9.43	116.0	2
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	83
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	350	11.73	14.81	48.85	333	
	Тефтели мясные	150	1.73	3.03	1.04	74	317
	Свекла тушеная в сметанном соусе	50	1.76	3.4	0.76	124.49	286
	Горошек консервированный	110	1.79	4.3	21.99	77	220
	Хлеб пшеничный	30	0.39	0.03	2.16	24.75	
	Хлеб ржаной	20	1.6	0.2	9.4	46	147
Полдник	Сок яблочный	40	3.2	0.4	18	88	148
	Итого за обед	180	0.9	0.2	17.7	93.6	442
	Булочка российская	580	11.37	11.56	71.05	512.24	
	Кисломолочный продукт	40	4.7	6.98	41.46	178.7	457
		160	4.2	3.0	5.4	100.8	401
Итого за полдник							
Ужин	Рагу из овощей	200	8.9	9.98	46.86	279.5	
	Хлеб пшеничный	160	2.12	5.83	13.56	121.26	449
	Чай с сахаром	20	1.6	0.2	9.4	46	147/29
	Яйцо	180	1.2	-	13	45	136
Итого за ужин							
Итого за день							
			10.0	10.63	36.24	275.26	
			42.0	47.0	203.00	1400	

Меню приготавливаемых блюд
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							
Завтрак	Каша Манная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	3.78	12.26	40.9	134.78	181
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5/	1.62	3.6	12	107.9	1
	Кофейный напиток с молоком	175	2.37	2	11.96	83.85	81
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	350	7.77	17.86	64.86	326.53	
	Бигус с курицей	160		10.07	6.71	85.3	47
	Морковь отварная порционная	30	3.12	4.26	11.45	139.0	328
	Хлеб пшеничный	20	3	2.9	5.2	75.61	11
	Хлеб ржаной	40	1.6	0.2	9.4	46	147
	Компот из сушёных фруктов	150	3.2	0.4	18.0	88	148
Итого за обед							
Полдник	Варушки	50	20.76	17.84	20.83	84	74
	Кисломолочный продукт	160	5.3	4.45	71.59	517.91	
			4.2	3.0	27.21	271.5	21
Итого за полдник							
Ужин	Картофель запечённый с сыром	210	9.3	7.45	5.4	100.8	401В
		150			32.61	372.3	
			1.59	3.22	0.14	15.5	217
	Огурец соленый	30	0.46	0.03	2.16	6.5	
Итого за ужин	Фрукт	100					
			0.34	0.4	9.8	81	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46	147
	Чай с лимоном	150	0.18	-	12.44	35	270
Итого за день							
		450	4.17	3.85	33.94	184	
		1560	42.0	47.0	203.0	1400.02	

Меню приготавливаемых блюд
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							
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями со сливочным маслом	145	3,72	7,9	22,09	153,8	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20,5	1,62	3,6	12,0	107,9	1
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
	Итого за завтрак		350	8,49	14,22	47,05	350,7
Обед	Суп овощной со сметаной	150	1,04	2,93	5,09	144	770
	Плов из мяса говядины	160	9,19	9,0	68,81	119,49	304
	Свекла отварная порционная	30	0,39	0,03	2,16	9,93	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	148
	Сок яблочный	160	0,9	0,4	17,7	93	442
Итого за обед		560	16,32	12,94	121,16	500,42	
Полдник	Пряник	35	3,83	0,22	11,42	138	3
	Молоко кипяченное	165	4,58	4,08	7,58	85	400 118
Итого за полдник							
Ужин	Яйцо	200	8,41	4,3	19,0	223	
	Морковь тушеная	40	3,08	4,6	0,28	63	
	Хлеб пшеничный	160	3,9	10,74	8,62	178,88	915
	Чай с лимоном	20	1,6	0,2	9,4	46	147/205
Итого за ужин		180	0,2	-	12,49	38	270
Итого за день		400	8,78	15,54	30,79	325,88	
		1510	42,0	47,0	203,0	1400	

Меню приготавливаемых блюд
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							
	Завтрак						
	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	145	7.01	10.46	19.76	72.53	171
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20,5	1.62	3.6	12	107.9	2
	Напиток из плодов шиповника	180	0.61	0.25	17.08	79	
	Итого за завтрак	350	9.24	14.31	48.84	259.43	398
Обед	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1.28	6.4	6.63	71.28	76
	Гуляш из отварного мяса	70	2.5	4.18	13.97	161.7	277
	Макаронные изделия отварные с маслом	120	3.91	4.71	25.8	125.9	205
	Кабачковая икра	30	0.54	2.12	3.47	35.1	125
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.37	42.89	147
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18	88	148
	Сок яблочный	180	0.38	0.38	9.31	78	442
	Итого за обед	610	13.41	18.39	85.55	602.87	
Полдник	Печенье	30	0.58	0.67	15.5	110	152
	Кисломолочный продукт	170	4.35	3.75	7.56	118.5	401в
	Итого за полдник	200	4.93	4.42	23.06	228.5	
Ужин	Сырники из творога	150	4.67	3.96	14.33	105.2	245
	Соус молочный	40	2.07	1.02	3.04	25	351
	яйцо	40	5.08	4.6	0.28	63	
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	14.1	69	147
	Чай с лимоном	180	0.2		13.8	47	270
	Итого за ужин	400	14.42	9.88	45.55	309.2	
	Итого за день	1560	42.0	47.0	203	1400	

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: от 2 до 3 лет

К СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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							
Завтрак	Каша кукурузная жидкая на молоке со сливочным маслом	145	5.65	4.87	26.50	130	91
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1.62		12.0	107.9	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2.37	2	11.96	83.85	395
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	9.64	10.47	50.46	321.75	
	Капуста тушёная с курицей	160	1.85		13.28	110.0	103
	Зелёный горошек	30	0.57	5.03	34.3	176.49	96
	Хлеб пшеничный	20	1.6	2.67	2.31	24.8	5
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.2	9.4	46	147
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	150	0.05	0.4	18	88	148
				-	15.03	88.97	335
Итого за обед							
Полдник	Булочка российская	550	8.88	12	92.32	534.26	
	Кисломолочный продукт	160	5.07	7.06	12.78	115.1	472
Итого за полдник							
Ужин	Фрукт	200	9.27	10.06	18.18	100.8	401B
	Запеканка из сердца	100	0.34	0.4	9.8	215.9	
		150	11.47	13.87	13.86	81	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	171.09	311
	Чай с сахаром	150	0.8		8.98	46	147
Итого за ужин							
Итого за день							
		420	14.21	14.47	42.04	328.09	
		1520	42.0	47.0	203.0	1400.0	

Меню приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 8							
Завтрак	Каша манная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	3.78	12.26	32.51	134.78	181
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом и сыром	20/5/10	3.0	8.04	9.43	116	5
	Какао с молоком	180	3.15	2.72	12.96	89	397
	Итого за завтрак	355	9.93	23.02	54.9	339.78	
Обед	Суп свекольник со сметаной	150	1.2	3.77	7.47	132.7	55
	Котлета мясная рубленая из говядины	50	5.19	3.12	5.13	77.9	101/395
	Каша рассыпчатая (ячневая)	120	3.63	1.84	16.77	158	126
	Огурец соленый	30	0.39	0.03	2.16	6.5	147
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46.0	148
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.0	88	442
Полдник	Сок яблочный	180	0.9	0.4	17.7	93.6	152
	Итого за обед	580	16.11	9.76	76.73	602.7	401B
	печенье	30	0.58	0.67	15.5	110	
Итого за полдник	Молоко кипяченное	180	5.0	4.9	7.7	88	
	Пудинг рыбный запеченный	210	5.58	5.57	23.2	198.0	285
	Яйцо	160	5.5	3.85	26.0	112.52	
	Хлеб пшеничный	40	3.08	4.6	0.28	63	
Итого за ужин	Чай с лимоном	20	1.6	0.2	9.4	46	147
	Итого за день	400	10.38	8.65	12.49	38	270
	Итого за день	1545	42.0	47.0	48.17	259.52	
					203.0	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Запеканка из творога	150	11.04	5.86	20.58	146	237
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5/10	1.6	0.2	9.4	46	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2.37	2	11.96	83.85	395
Итого за завтрак							
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	15.01	8.06	41.9	275.85	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	4.21	12.18	17.53	144.17	2
	Кукуруза консервированная	30	0.39	0.03	2.16	24.75	11
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	9.4	46.0	147
	Хлеб ржаной	40	3.2	0.4	18.0	88.0	148
	Компот из сухофруктов	150	0.160	0.33	13.51	76	123
Итого за обед							
Полдник	Сдоба обыкновенная	40	3.4	1.8	29.45	183	459
	Кисломолочный продукт	170	4.35	3.75	7.56	118.5	401в
Итого за полдник							
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	210	7.45	5.55	37.56	301.5	118
	Яйцо	150	1.35	0.73	24.42	23.13	156
	Хлеб пшеничный	40	3.08	4.6	0.28	63	
	Чай с сахаром	20	1.6	0.2	9.4	46	147
		150	0.8	0	8.98	30	136
	Фрукты	100	0.34	0.4	9.8	81	213
Итого за ужин							
Итого за день							
		420	7.17	5.93	52.88	243.13	
		1545	42.0	47.0	203.0	1400	

Меню приготавливаемых блюд
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							
Завтрак	Каша пшенная жидкая на молоке со сливочным маслом	150	2,31	3,95	35,2	170	31
	Хлеб пшеничный со сливочным маслом	20/5	1,62	3,6	12,0	107,9	2
	Какао с молоком	180	3,15	2,72	12,96	89	397
Итого за завтрак							
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	355	7,08	10,27	60,16	366,9	
	Рулет из говядины с яйцом	150	6,48	11,45	23,79	157,22	30
	Капуста тушеная	60	6	9,99	9,34	111,88	282
	Зеленый горошек	110	2,57	5,82	18,34	103	161
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,09	3,12	24	11
	Хлеб ржаной	20	1,6	0,2	9,4	46,0	147
	Сок яблочный	40	3,2	0,4	18,0	88	148
Итого за обед							
Полдник	Пряник	170	0,38	0,38	9,31	78	442
	Молоко кипяченое	580	22,48	28,33	91,3	608,1	
Итого за полдник							
Ужин	Картофель запеченный с сыром	35	3,83	0,22	11,42	138	41
	Хлеб пшеничный	180	4,58	4,08	7,58	85	400
	Чай с лимоном	215	8,41	4,3	19,0	223	118
	Фрукты	150	1,91	3,5	0,9	40	
Итого за ужин							
Итого за день							
			42,0	47,0	203,0	1400	