ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00CC4AEF3D4656A0B8CF4A0D01B39ECD
Владелец: Панковских Мария Сергеевна
Действителен: с 29.04.2025 до 23.07.2026

УТВЕРЖДЕНО
Заведующим МБДОУ
«Детский сад№186»
М.С.Пачковских
14.07.2025

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

Основное организованное меню

Возрастная категория: 2-3 года

г.Барнаул

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 1							
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		**355**	**6,66**	**12,08**	**71,96**	**322,9**	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	2,28	5,0	5,41	80.6	**67**
	Гуляш из сердца	50	6,43	6,34	0,67	108,09	**152**
	Каша рассыпчатая (перловая) с маслом	110	3,08	6,22	19,72	159	**171,3**
	Свекла отварная порционная	30	0,8	0,04	0,05	5,2	**168**
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	**147**
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	**148**
	Сок яблочный	150	0,38	0,38	9,31	78	**442**
Итого за обед		**550**	**17,77**	**18,58**	**62,56**	**564,89**	
Полдник	Печенье	30	0.58	0,67	15,5	110	**32**
	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	Пудинг из творога (запечённый)	160	3,35	5,56	10,41	30,69	**235**
	Соус молочный сладкий	40	2,07	1,02	3,04	25	**351**
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46,0	**147**
	Чай с лимоном	180	0,2	-	12,49	38	**79**
	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	
	фрукт	100	0,340	0,4	9,8	81	
Итого за ужин		**540**	**12,64**	**11,78**	**45,42**	**283,69**	
Итого за день		**1645**	**42,0**	**47,0**	**203**	**1400,0**	

№8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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**
	Огурец 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 ягоды 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**
							118
Итого за полдник		**200**	**10,02**	**11,21**	**36,72**	**365,4**	
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**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 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		**350**	**11,73**	**14,81**	**48,85**	**333**	
Обед	Суп картофельный с крупой гречневой со сметаной	150	1,73	3,03	1,04	74	**317**
	Тефтели мясные	50	1,76	3,4	0,76	124,49	**286**
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	1,79	4,3	21,99	77	**220**
	Горошек консервированный	30	0,39	0,03	2,16	24,75	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	**147**
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	**148**
	Сок яблочный	180	0,9	0,2	17,7	93,6	**442**
Итого за обед		**580**	**11,37**	**11,56**	**71,05**	**512,24**	
Полдник	Булочка российская	40	4,7	6,98	41,46	178,7	**457**
	Кисломолочный продукт	160	4,2	3,0	5,4	100,8	**401**
Итого за полдник		**200**	**8,9**	**9,98**	**46,86**	**279,5**	
Ужин	Рагу из овощей	160	1,78	5,43	3,76	40,26	**449**
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	**147/29**
	Чай с сахаром	180	1,2	-	13	45	**136**
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	63	**213**
	фрукт	100	0,340	0,4	9,8	81	
Итого за ужин		**400**	**10,0**	**10,63**	**36,24**	**275,26**	
Итого за день		**1530**	**42,0**	**47,0**	**203,00**	**1400**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 масло	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		**350**	**7,77**	**17,86**	**64,86**	**326,53**	
Обед	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне	150	9,51	10,07	6,71	85,3	**47**
	Бигус с курицей	160	3,12	4,26	11,45	139,0	**328**
	Морковь отварная порционная	30	3	2,9	5,2	75,61	**11**
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	**147**
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	**148**
	Компот из сушёных фруктов	150	0,33	0,01	20,83	84	**74**
Итого за обед		**550**	**20,76**	**17,84**	**71,59**	**517,91**	
Полдник	Ватрушки	50	5,3	4,45	27,21	271,5	**21**
	Кисломолочный продукт	160	4,2	3,0	5,4	100,8	**401в**
Итого за полдник		**210**	**9,3**	**7,45**	**32,61**	**372,3**	
Ужин	Картофель запечённый с сыром	150	1,59	3,22	0,14	15,5	**217**
	Огурец соленый	30	0,46	0,03	2,16	6,5	
	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 ужин		**450**	**4,17**	**3,85**	**33,94**	**184**	
Итого за день		**1560**	**42,0**	**47,0**	**203,0**	**1400,02**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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		**200**	**8.41**	**4,3**	**19,0**	**223**	
Ужин	Яйцо	40	3,08	4,6	0,28	63	
	Морковь тушеная	160	3,56	10,34	8,62	97,88	915
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147/205
	Чай с лимоном	180	0,2	-	2,69	38	270
	фрукт	100	0,340	0,4	9,8	81	
Итого за ужин		**400**	**8.78**	**15.54**	**30,79**	**325,88**	
Итого за день		**1510**	**42,0**	**47,0**	**203,0**	**1400**	

Приложение №8
К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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	398
Итого за завтрак		**350**	**9,24**	**14,31**	**48.84**	**259,43**	
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	4.33	3,56	4.53	24,2	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
	фрукт	100	0,340	0,4	9.8	81	
Итого за ужин		**540**	**14.42**	**9.88**	**45.55**	**309.2**	
Итого за день		**1700**	**42,0**	**47,0**	**203**	**1400**	

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 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	3.6	12.0	107.9	99
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2	11,96	83,85	395
Итого за завтрак		**350**	**9.64**	**10.47**	**50.46**	**321.75**	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	150	1,61	3,7	13,28	110,0	103
	Капуста тушёная с курицей	160	1.85	5.03	34,3	176.49	96
	Зелёный горошек	30	0,57	2,67	2,31	24.8	5
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18	88	148
	Кисель из ягоды протёртой консервированной	150	0,05	-	15,03	88,97	335
Итого за обед		**550**	**8.88**	**12**	**92,32**	**534,26**	
Полдник	Булочка российская	40	5.07	7,06	12.78	115.1	472
	Кисломолочный продукт	160	4,2	3.0	5.4	100.8	401в
Итого за полдник		**200**	**9.27**	**10.06**	**18.18**	**215.9**	
Ужин	Фрукт	100	0.34	0.4	9.8	81	
	Запеканка из сердца	150	11.47	13.87	13.86	171.09	311
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	147
	Чай с сахаром	150	0,8		8.98	30	136
Итого за ужин		**420**	**14.21**	**14.47**	**42,04**	**328.09**	
Итого за день		**1520**	**42,0**	**47,0**	**203,0**	**1400,0**	

К СанПин 2.3/2.4.3590-20

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 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 солёный	30	0.39	0,03	2,16	6,5	
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0,2	9,4	46,0	147
	Хлеб ржаной	40	3,2	0.4	18.0	88	148
	Сок яблочный	180	0,9	0,4	17,7	93,6	442
Итого за обед		**580**	**16.11**	**9.76**	**76.73**	**602.7**	
Полдник	печенье	30	0.58	0.67	15.5	110	152
	Молоко кипяченое	180	5.0	4.9	7.7	88	401в
Итого за полдник		**210**	**5.58**	**5,57**	**23.2**	**198.0**	
	Пудинг рыбный запечённый Яйцо	160 40	5,16 3.08	3.45 4,6	16,2 0,28	31,52 63	285
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с лимоном фрукт	180 100	0,2 0,340	- 0,4	12,49 9,8	38 81	270
Итого за ужин		**500**	**10,38**	**8.65**	**48.17**	**259.52**	
Итого за день		**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 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		**355**	**15.01**	**8.06**	**41.9**	**275.85**	
Обед	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	2.81	14.32	10.0	144.17	2
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	160	4,21	12,18	17,53	200.6	374
	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		**550**	**12.37**	**27.46**	**70.66**	**579.52**	
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		**210**	**7,45**	**5,55**	**37.56**	**301.5**	118
Ужин	Каша «Дружба» вязкая на молоке со сливочным маслом	150	1,35	0.73	24.42	23.13	156
	Яйцо	40	3,08	4,6	0,28	63	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46	147
	Чай с сахаром	150	0,8	0	8,98	30	136
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	213
Итого за ужин		**420**	**7.17**	**5,93**	**52.88**	**243,13**	
Итого за день		**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		**355**	**7.08**	**10.27**	**60.16**	**366.9**	
Обед	Суп картофельный с бобовыми со сметаной	150	6.48	11.45	23.79	157.22	**30**
	Рулет из говядины с яйцом	60	6	9.99	9,34	111.88	**282**
	Капуста тушёная	110	2,57	5,82	18,34	103	**161**
	Зелёный горошек	30	2,25	0,09	3,12	24	**11**
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,4	46,0	**147**
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,4	18,0	88	**148**
	Сок яблочный	170	0,38	0,38	9,31	78	**442**
Итого за обед		**580**	**22.48**	**28.33**	**91,3**	**608.1**	
Полдник	Пряник	35	3.83	0,22	11,42	138	**41**
	Молоко кипяченое	180	4,58	4,08	7,58	85	**400** **118**
Итого за полдник		**215**	**8.41**	**4.3**	**19,0**	**223**	
Ужин	Картофель запеченный с сыром	150	1.91	3.5	0.9	40	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9.4	46	**147**
	Чай с лимоном	150	0,18	-	12,44	35	**270**
	Фрукты	100	0,34	0,4	9,8	81	**213**
Итого за ужин		**420**	**4.03**	**4.1**	**32,54**	**202**	
Итого за день		**1570**	**42,0**	**47,0**	**203,0**	**1400**	