



УТВЕРЖДАЮ
заведующий

МБДОУ «Детский сад №235»

Ж.Е. Ларионова

10 2024 г.

Приказ №165 -осн

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей 1,5-3 года

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2B2B53AB65B35CEFBE098E9028773D88
Владелец: Ларионова Жанна Евгеньевна
Действителен: с 25.03.2024 до 18.06.2025

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №235»

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша молочная рисовая жидкая с маслом и сахаром	150	4,526	6,26	17,252	143,788	1,69	199-я
	Бутерброд с сыром	29	2,488	4,965	9,905	94,61	0,028	3-я
	Чай с сахаром с молоком	170	4,272	3,683	18,389	111,214	1,915	413-я
Итого за завтрак		349	11,286	14,908	45,546	349,612	3,633	
Обед								
	Суп "Московский" с мясом и сметаной	150	2,997	4,839	10,48	92,728	3,568	86-я
	Капуста тушеная с маслом	110	1,784	1,442	5,919	43,802	15,389	143-я
	Котлета мясная	50	13,686	11,948	9,006	195,054	1,76	299-я
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,468	0,027	12,574	52,8	0,36	394-я
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		490	21,015	18,576	49,579	442,684	21,077	
Полдник								
	Крендель сахарный	60	4,737	4,966	34,195	200,746	0,26	443
	Молоко кипяченое	160	4,64	4	7,68	86,4	2,08	419
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		315	9,757	9,346	51,185	331,796	11,84	
Ужин								
	Запеканка из печени с рисом	180	12,29	12,71	27,99	273,15	0	297-я
	Напиток из шиповника	180	0,17	0,07	8,703	35,031	17,5	538-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	15,3	13,18	53,213	389,981	17,5	
Итого за 1 день:		1554	57,358	56,01	199,523	1514,073	54,05	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом и сахаром	150	5,311	7,129	18,531	157,516	1,742	270-я
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Кофейный напиток с молоком	175	4,399	3,791	15,463	114,613	1,971	414-я
Итого за завтрак		350	11,27	14,705	43,899	352,179	3,713	
Обед								
	Суп - лапша на курином бульоне со сметаной	150	2,422	3,738	11,499	88,305	3,118	152-я
	Жаркое по-домашнему с курицей	150	16,059	15,283	10,435	243,412	4,97	374-я
	Огурец свежий	15	0,12	0,015	0,495	2,25	0,04	13
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		535	22,341	19,616	57,129	498,567	11,728	
Полдник								
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70,8	0	607-я
	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты) с вит. "С"	150	0,018	0	9,937	39,93	0,038	531-я
	Груша свежая	75	0,3	0,225	7,725	35,25	3,75	386
Итого за полдник		245	0,878	0,885	33,122	145,98	3,788	
Ужин								
	Запеканка из творога	180	21,15	22,748	27,69	409,81	0,53	319-я
	Чай со сгущенным молоком	180	0,06	0,015	0,012	0,423	0,03	501-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	24,05	23,163	44,222	492,033	0,56	
Итого за 2 день:		1530	58,539	58,369	178,372	1488,759	19,789	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша молочная овсяная Геркулес вязкая с маслом и сахаром	150	5,469	7,004	17,44	154,3925	1,69	182-я
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант) и маслом	35	1,6	4,235	16,223	108,681	0,057	101-1
	Какао на молоке с сахаром	150	3,892	3,325	13,277	99,575	1,69	508-я
Итого за завтрак		335	10,961	14,564	46,94	362,6485	3,437	
Обед								
	Суп Рассольник с мясом и сметаной	150	2,855	4,744	10,018	93,382	3,436	80-я
	Макароны отварные с маслом	100	1,246	2,088	6,462	195,77	2,612	342-я
	Мясной рулет с яйцом	60	13,074	8,995	7,105	193,03	1,232	312-я
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) с вит. "С"	150	0,207	0,063	13,159	54,96	0,27	531-я
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за обед		490	19,462	16,21	48,344	595,442	7,55	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	609
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	535
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за полдник		295	11,925	8,195	41,13	297	10,58	
Ужин								
	Овощи отварные (свекла)	40	0,639	1,69	3,823	34,148	2,638	427-я
	Суфле из рыбы	160	25,24	9,123	4,359	181,612	0,455	284-я
	Чай с сахаром	180	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	411-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		420	28,779	11,228	31,7	325,913	3,123	
Итого за 3 день:		1540	71,127	50,197	168,114	1581,0035	24,69	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша молочная Дружба с маслом и сахаром	150	4,995	7,29	16,826	154,301	1,69	266-я
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Сыр (порционно)	6	1,392	1,77	0	21,84	0,042	7-я
	Чай с вареньем	170	0,103	0,017	18,048	70,894	6,8	411-я
Итого за завтрак		351	8,05	12,862	44,779	327,085	8,532	
Обед								
	Суп свекольник с мясом, сметаной	150	2,946	5,317	6,581	79,099	5,701	136-я
	Пюре из гороха	110	5,282	2,606	10,49	78,347	0	422-я
	Биточки мясные	50	12,488	10,996	9,006	181,778	1,76	299-я
	Сок абрикосовый	170	0,85	0,17	17,17	78,2	3,4	537-я
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за обед		510	23,646	19,409	54,847	475,724	10,861	
Полдник								
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608
	Кисломолочный продукт Варенец	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,45	420
	Груша свежая	75	0,3	0,225	7,725	35,25	3,75	386
Итого за полдник		285	7,29	6,135	37,785	242,25	4,2	
Ужин								
	Сырники из творога	150	20,34	19,523	18,043	322,369	0,22	326-я
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	50	1,454	1,033	6,68	42,718	0,265	446-я
	Компот из изюма	160	0,184	0,04	11,474	47,306	0	394-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	24,818	20,996	52,717	494,193	0,485	
Итого за 4 день:		1546	63,804	59,402	190,128	1539,252	24,078	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша манная молочная вязкая с маслом и сахаром	150	5,192	6,29	18,978	153,678	1,69	182-я
	Масло (порционно)	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6-1
	Сыр (порционно)	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Чай с сахаром и молоком	150	3,77	3,25	13,226	89,13	1,69	413-я
Итого за завтрак		333	12,378	15,685	42,109	351,978	3,436	
Обед								
	Суп "Полевой" с мясом, сметаной	150	2,824	4,839	8,971	92,394	3,118	83-я
	Картофельное пюре	90	2,153	3,259	10,576	82,767	3,252	434-я
	Запеканка из печени	70	20,865	7,94	7,702	189,138	4,14	311-я
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	3	10
	Сок яблочный	150	0,754	0,15	15,15	69	3	537
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		530	30,366	16,648	60,869	527,099	16,51	
Полдник								
	Булочка домашняя	30	2,965	4,422	16,275	116,065	0,13	452
	Кисломолочный продукт Снежок 2,5%	170	4,59	4,25	18,36	134,3	1,53	420
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		295	7,935	9,052	43,945	295,015	11,16	
Ужин								
	Капуста тушеная с маслом	140	2,222	2,075	7,506	57,552	18,784	143-я
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Компот из яблок	160	0,106	0,106	8,823	37,36	2,6	390-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	12,788	9,481	33,269	270,912	21,384	
Итого за 5 день:		1558	63,467	50,866	180,192	1445,004	52,49	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	150	5,358	6,612	18,41	154,925	1,69	199-я
	Бутерброд с сыром	31	2,952	5,555	9,905	101,89	0,042	3-я
	Какао на молоке с сахаром	170	4,411	3,768	15,048	112,851	1,915	508-я
Итого за завтрак		351	12,721	15,935	43,363	369,666	3,647	
Обед								
	Щи из свежей капусты с мясом, сметаной	150	2,938	4,809	10,101	91,824	11,254	73-я
	Плов из отварной говядины	100	10,289	8,743	20,516	202,215	0,396	375-я
	Свежий огурец	15	0,12	0,015	0,495	2,25	0,04	13
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,468	0,027	12,574	52,8	0,36	394-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за обед		455	16,655	13,994	60,206	430,889	12,05	
Полдник								
	Булочка школьная	30	3,965	3,911	17,199	119,998	0,13	455-я
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,5	8,64	97,2	2,34	419
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за полдник		305	10,61	8,886	45,789	308,398	11,97	
Ужин								
	Картофель, тушеный в сметанном соусе	120	2,184	2,998	15,214	97,807	7,672	144-я
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Напиток из шиповника	180	0,17	0,07	8,703	35,031	17,5	538-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		400	12,814	10,368	40,857	308,838	25,172	
Итого за 6 день:		1511	52,8	49,183	190,215	1417,791	52,839	

Выход

ПОДПИСЬ

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом и сахаром	150	4,914	7,139	18,649	156,075	1,69	271-я
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1-1
	Кофейный напиток на молоке с сахаром	150	3,771	3,25	13,254	98,24	1,69	414-я
Итого за завтрак		325	10,245	14,174	41,808	334,365	3,38	
Обед								
	Суп с клецками на курином бульоне со сметаной	150	5,391	6,476	130,919	103,567	3,567	151-я
	Гарнир перловый	120	2,758	2,505	19,707	112,044	0	330-я
	Гуляш из отварной говядины	50	15,536	12,73	0	184,67	0	293-я
	Кукуруза консервированная	30	0,93	0,06	1,95	12	3	10
	Сок абрикосовый	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537-я
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за обед		560	27,595	22,271	182,356	553,381	10,167	
Полдник								
	Печенье	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0	609
	Компот из плодов или ягод сушеных (сухофрукты) с вит. "С"	150	0,018	0	9,937	39,93	0,038	531-я
	Груша свежая	75	0,3	0,225	7,725	35,25	3,75	386
Итого за полдник		245	1,818	2,185	32,542	158,58	3,788	
Ужин								
	Запеканка из творога с повидлом	150	22,366	14,597	24,571	324,766	0,418	251-я
	Чай с сахаром	180	0,06	0,015	6,998	28,353	0,03	411-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		370	25,266	15,012	48,089	434,919	0,448	
Итого за 7 день:		1500	64,924	53,642	304,795	1481,245	17,783	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая вязкая молочная с маслом и сахаром	150	5,15	6,332	18,258	150,906	1,69	182-я
	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	35	1,6	4,235	16,223	108,681	0,057	101-1
	Чай со сгущенным молоком	150	0,06	0,015	0,012	0,423	0,03	501-я
Итого за завтрак		335	6,81	10,582	34,493	260,01	1,777	
Обед								
	Суп гороховый с мясом и сметаной	150	4,324	4,835	12,028	104,755	3,568	87-я
	Пюре из свеклы (с маслом)	110	2,133	2,088	11,903	75,886	11,6	342-я
	Тефтели мясные (1-й вариант) из говядины	50	12,497	11,355	5,14	198,527	1,05	303-я
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив) с вит. "С"	150	0,207	0,063	13,159	54,96	0,27	531-я
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за обед		490	21,241	18,661	53,83	492,428	16,488	
Полдник								
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0	608
	Йогурт	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	535
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		305	11,15	7,55	38,11	276,85	10,58	
Ужин								
	Пюре картофельное	110	3,521	3,246	14,161	120,843	4,95	339-я
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	21,366	4,816	0,8032	159,4	0,22	271-я
	Кисель из повидла, джема, варенья	150	0,035	0	12,561	50,341	0,039	517-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		380	27,762	8,462	44,0452	412,384	5,209	
Итого за 8 день:		1510	66,963	45,255	170,4782	1441,672	34,054	

Выход
блюда

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Лапша молочная с маслом и сахаром	150	4,745	6,138	16,44	139,464	0,845	100-я
	Бутерброд с маслом	25	1,56	3,785	9,905	80,05	0	1
	Сыр (порционнo)	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	7-я
	Чай с сахаром и молоком	150	3,77	3,25	13,226	98,13	1,69	413-я
Итого за завтрак		333	11,931	15,533	39,571	346,764	2,591	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	5,028	2,707	9,112	79,62	2,79	95-я
	Гарнир гречневый	110	3,728	3,165	16,826	109,985	0	330-я
	Котлета мясная из говядины	50	13,686	11,948	9,006	195,054	1,76	299-я
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	10,924	46,02	3	390-я
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	114
Итого за обед		490	24,642	18,26	57,468	488,979	7,55	
Полдник								
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	0	607-1
	Кисломолочный продукт Варенец	180	5,22	4,5	7,56	97,2	0,54	420
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за полдник		295	7,205	5,635	42,97	258,4	10,04	
Ужин								
	Рагу из овощей	140	2,8	2,078	14,149	88,663	15,245	148-я
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Напиток и шиповника	150	0,142	0,059	7,252	29,193	14,584	538-1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		390	13,402	9,437	38,341	293,856	29,829	
Итого за 9 день:		1508	57,18	48,865	178,35	1387,999	50,01	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша молочная овсяная вязкая с сахаром и маслом	150	5,469	7,004	17,44	154,925	1,69	182-2
	Масло (порционно)	5	0,04	3,625	0,065	33,05	0	6
	Сыр (порционно)	8	1,856	2,36	0	29,12	0,056	7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Какао с молоком	150	3,892	3,325	13,277	99,575	1,69	508-я
Итого за завтрак		333	12,777	16,474	40,622	363,67	3,436	
Обед								
	Борщ со сметаной, мясом	150	3,279	4,735	10,374	94,497	12,443	63)-я
	Макаронные изделия отварные	100	3,324	0,308	17,163	81,224	0	297-я
	Гуляш из говядины	50	9,973	7,929	5,978	138,412	1,037	373-я
	Сок яблочный	180	0,9	0,18	18,18	82,8	3,6	537
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
Итого за обед		520	20,316	13,552	68,215	478,733	17,08	
Полдник								
	Булочка домашняя	30	2,965	4,422	16,275	116,065	0,13	583-1
	Кисломолочный продукт Снежок 2,5%	180	4,48	4,5	19,44	142,2	1,62	420
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за полдник		305	7,825	9,302	45,025	302,915	11,25	
Ужин								
	Пюре из овощей	120	2,86	3,52	13,25	96,12	4,853	348-я
	Яйцо	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	227
	Компот из изюма	150	0,173	0,038	10,76	44,35	0	394-я
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	115
Итого за ужин		370	13,493	10,858	40,95	316,47	4,853	
Итого за 10 день:		1528	54,411	50,186	194,812	1461,788	36,619	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

Ж.Е. Ларионова

расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
Итого за весь период	610,57	521,98	1954,98	14758,59	366,40
Среднее значение за период	61,06	52,20	195,50	1475,86	36,64
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,55%	31,83%	52,99%		