



Утверждено  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №50»  
05.04.2024 № 4/а

Л.Г.Чулковская

Основное организованное меню для детей дошкольного возраста  
от 1,5 до 3 лет  
МБДОУ «Детский сад №50»

№ репц .	1 день Понедельник	Масса порции	Энергети ческая ценность ( ккал)	Пищевые вещества (г)		
				Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
1	Каша рисовая на сухом молоке	150	130	3,8	6,2	19,6
2	Батон	25	68	2,38	0,3	14,5
	с маслом	3	20	0,04	3,63	0,07
	сыром	5	10	0,8	1	-
29	Чай с сахаром	150	40	2,79	2,55	13,27
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,17	13,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>433</b>	<b>285</b>	<b>9,09</b>	<b>13,68</b>	<b>54,8</b>
	<b>ОБЕД</b>					
6	Борщ со сметаной на мясном бульоне	140	110	1,5	4,8	8,7
16	Гуляш мясной	60	150,2	16,9	12,1	3,5
8	Гарнир гречневый	60	72	5,68	1,49	27,95
38	Сок	140	20	0,5	-	13,5
10,	Хлеб пшеничный,	30	60	4,6	0,18	29,8
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	13,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>342</b>	<b>31,08</b>	<b>21,9</b>	<b>86,05</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
68	Кондитерское изделие	50	200	15	0,2	23,1
77	Кисломолочный продукт	150	136	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>336</b>	<b>20,22</b>	<b>4,7</b>	<b>30,66</b>
	<b>УЖИН</b>					
61	Рыбная котлета	80	150	8,12	9,29	7,29
65	Капуста тушеная	150	91,3	2,45	3,84	16,35
29	Чай	150	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	25	71	2,3	0,9	14,9
	<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>375</b>	<b>12,91</b>	<b>14,04</b>	<b>52,82</b>
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1503</b>	<b>1431</b>	<b>51,21</b>	<b>49,52</b>	<b>224,15</b>

	<b>2 день Вторник</b>	Масса порции	Энергетическая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
82	Сырники творожные с повидлом	130	204	13,7	16,4	28,1
17	Какао на молоке	170	74	2,8	2,41	2,4
2	Батон с маслом	25	71	2,38	0,3	4,5
4	Свежее яблоко	3	32	0,04	3,63	0,07
		100	52	0,26	0,16	18
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>428</b>	<b>425</b>	<b>18,92</b>	<b>22,74</b>	<b>55,07</b>
	<b>ОБЕД</b>					
76	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	150	16 81	0,68 3,3	- 4,5	7,06 10,3
35	Запеканка картофельная с мясом, со сметаной	110	108	13,7	8,12	24,23
38	Компот из сухофруктов	150	102	0,5	-	13,5
10	Хлеб пшеничный,	30	142	4,6	0,18	19,8
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	13,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>476</b>	<b>19,78</b>	<b>12,8</b>	<b>84,89</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
39	Пирожок с начинкой из печени	50	182	4,3	6,5	0,11
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>262</b>	<b>9,52</b>	<b>11</b>	<b>7,67</b>
	<b>УЖИН</b>					
7	Вермишель молочная	160	134	2,2	3,1	1,5
	Яйцо вареное	30	47	2,9	0,21	3,8
29	Чай с сахаром	180	28	0,30	1,6	1,10
10	Хлеб пшеничный	30	86	0,04	0,01	6,99
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>256</b>	<b>4,84</b>	<b>5,61</b>	<b>24,49</b>
	<b>Итого ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1488,0</b>	<b>1410,7</b>	<b>38,7</b>	<b>52,15</b>	<b>172,12</b>

	<b>3 день Среда</b>	Масса порции	Энергетическая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
26	Каша манная на молоке с маслом	130	196	3,7	6,2	19,4
29	Чай с сахаром, молоком	150	116	4,6	5	2,5
2	Батон	20	68	2,38	0,3	7,5
	с маслом	3	37	0,04	3,63	0,07
	и сыром	3	31	1,6		-
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,7	13,7
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>406</b>	<b>345,2</b>	<b>12,32</b>	<b>17,13</b>	<b>36,47</b>
	<b>ОБЕД</b>					
81	Суп гороховый на мясном бульоне	150	132	2,9	0,3	9,5
53	Зразы мясные с яйцом	50	158	5,8	6,4	7,5
30	Гарнир перловый	70	60	5,4	7	30,5
38	Сок	130	102	0,5	-	13,5
10	Хлеб пшеничный,	30	142	4,6	0,18	29,8
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	13,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>555</b>	<b>34,7</b>	<b>17,21</b>	<b>91,4</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
5	Хачапури с сыром	50	143	4,1	0,4	27,5
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>205</b>	<b>9,32</b>	<b>4,9</b>	<b>35,06</b>
	<b>УЖИН</b>					
61	Котлета рыбная	80	115	0,56	4,0	0,64
37	Макароны отварные с маслом	150	147	3,67	5,76	24,54
29	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	25	71	2,3	0,9	14,9
	<b>Итого за ужин</b>	<b>405</b>	<b>357</b>	<b>6,57</b>	<b>10,67</b>	<b>47,07</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1461</b>	<b>1462,2</b>	<b>63,3</b>	<b>50</b>	<b>212</b>

	<b>4 день Четверг</b>	Масса порции	Энергетическая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
34	<b>ЗАВТРАК</b>					
27	Творожные сырники со сгущ.молоком	140	220	17,2	13,5	38,1
19	Кофейный напиток на молоке	150	105	2,8	2,41	2,4
	Батон	25	71	2,38	0,3	14,5
	с маслом	5	37	0,04	3,63	0,07
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,7	13,7
	<b>ИТОГО за завтрак</b>	<b>420</b>	<b>305</b>	<b>22,42</b>	<b>19,84</b>	<b>55,07</b>
	<b>ОБЕД</b>					
87	Суп кудрявый на к/б	150	92,5	1,36	3,85	5,35
36	Курица отварная порционно	50	185	17,8	11,4	-
87	Рис отварной с маслом	80	222	5,68	4,3	27,25
10	Хлеб пшеничный,	30	78,5	0,5	-	13,5
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	13,36
9	Компот из сухофруктов	140	142	4,6	0,18	29,8
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>373</b>	<b>30,24</b>	<b>19,73</b>	<b>82,3</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
86	Пирожок с начинкой из мяса	50	182	4,3	8,5	0,11
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>344</b>	<b>9,52</b>	<b>11</b>	<b>7,67</b>
	<b>УЖИН</b>					
85	Печеночные оладьи	150	232	2,3	3,2	8,5
5	Морковь отварная порционно	80	105	0,04	0,01	6,99
29	Чай с сахаром	150	120	2,3	0,9	14,9
10	Хлеб пшеничный	20	51			
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>460</b>	<b>4,64</b>	<b>3,3</b>	<b>30,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480</b>	<b>1482,8</b>	<b>66,82</b>	<b>57,66</b>	<b>207,34</b>

	<b>5 день Пятница</b>	Масса порции	Энергети ческая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
41	Каша ячневая на молоке	150	155,6	4,7	7,2	18
17	Какао на молоке	150	78,6	4,6	5	2,5
2	Батон	25	68	2,38	0,3	14,5
	с маслом	3	37	0,04	3,63	0,07
	и сыром	5	31	1,6	2	-
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,17	13,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>433</b>	<b>422,2</b>	<b>13,68</b>	<b>18,13</b>	<b>35,07</b>
	<b>ОБЕД</b>					
42	Суп полевой со сметаной на к/б	150	135	5,1	2,5	22,4
78	Бигус из свежей капусты с курицей	100	192	14,7	5,9	5,4
38	Сок		180	16	0,6	-
10	Хлеб пшеничный,	150	102	0,5	-	13,5
11	ржаной	30	141	2,3	0,9	14,7
		20	39,6	2,64	0,16	13,36
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>472,9</b>	<b>40,5</b>	<b>13,23</b>	<b>58,6</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
68	Кондитерское изделие	50	171,2	1,0	1,4	4,9
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>267,6</b>	<b>6,22</b>	<b>5,9</b>	<b>12,46</b>
	<b>УЖИН</b>					
7	Вермишель молочная	150	145,2	5,6	5,32	18,8
	Яйцо вареное	30	47	3,6	0,21	0,5
46	Кисель ягодный	150	33	14,6	29,3	15,56
11	Хлеб пшеничный	25	50,2	0,22	-	14,9
	<b>Итого за ужин</b>	<b>355</b>	<b>240</b>	<b>23,7</b>	<b>35,5</b>	<b>54,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1438</b>	<b>1404,7</b>	<b>84,310</b>	<b>72,76</b>	<b>155,89</b>

	<b>6 день Понедельник</b>	Масса порции	Энергети ческая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
79	Каша «Геркулес» на молоке с маслом	150	207	6,33	8,90	25,49
	Кофейный напиток с молоком	160	28	0,04	0,01	6,99
27	Батон	25	68	2,38	0,3	14,5
2	с маслом	3	37	0,04	3,63	0,07
	сыром	5	15,5	0,8	2	-
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,17	13,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>343</b>	<b>326,5</b>	<b>8,79</b>	<b>12,84</b>	<b>57,05</b>
	<b>ОБЕД</b>					
48	Свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	100	2,4	3,3	10,5
49	Плов мясной	100	260	2,5	0,14	29,9
9	Компот из свежих яблок	150	142	35,6	30	14
10	Хлеб пшеничный	30	78,6	2,3	0,9	14,7
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	13,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>418,6</b>	<b>10,58</b>	<b>7,62</b>	<b>99,06</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
68	Кондитерское изделие	50	186,5	3,2	4,2	44,3
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>348,5</b>	<b>8,44</b>	<b>8,7</b>	<b>51,86</b>
	<b>УЖИН</b>					
61	Биточки рыбные	60	100	9,5	7	5,2
	Морковь отварная порционно	170	116,7	3,5	4,7	13,4
29	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	20	71	2,3	0,9	14,9
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>315,7</b>	<b>31,34</b>	<b>12,68</b>	<b>40,49</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1493</b>	<b>1409,3</b>	<b>75,24</b>	<b>41,77</b>	<b>248,46</b>

	<b>7 день Вторник</b>	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
51	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140	181	13,7	9	9,9
17	Какао с молоком	140	205	2,8	2,41	2,4
2	Батон с маслом	25	68	2,38	0,3	14,5
4	Свежее яблоко	5	37	0,04	3,63	0,07
		100	52	0,26	0,17	13,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>410</b>	<b>363</b>	<b>18,92</b>	<b>15,34</b>	<b>36,87</b>
	<b>ОБЕД</b>					
87	Щи на мясном бульоне со сметаной	150	106	4,2	0,74	1,1
59	Котлета	50	128	7,32	8,15	6,31
	Свекла тушеная с маслом	70	103	5,68	1,49	27,95
38	Сок	150	16	0,22	-	15,36
10	Хлеб пшеничный,	30	42	4,6	0,9	14,9
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	12,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>395</b>	<b>23,92</b>	<b>14,61</b>	<b>68,22</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
5	Хачапури с сыром	50	182	2,8	3,2	4,1
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>364</b>	<b>8,02</b>	<b>7,7</b>	<b>11,66</b>
	<b>УЖИН</b>					
55	Овощное рагу (сборное)	180	116,7	3,5	4,7	13,4
	Яйцо	30	63	5,08	4,6	0,28
9	Компот из сухофруктов	170	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	20	68	2,3	0,9	14,9
	<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>	<b>278,7</b>	<b>10,92</b>	<b>10,21</b>	<b>35,57</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1480,0</b>	<b>1400,7</b>	<b>62,06</b>	<b>54,12</b>	<b>159,32</b>



	<b>8 день Среда</b>	Масса порции	Энергетическая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
56	Каша пшеничная на молоке с маслом	140	140	4,2	6,5	16,2
24	Кофейный напиток с молоком	150	116	4,6	5	2,5
2	Батон	25	68	2,38	0,3	14,5
	с маслом и сыром	3	37	0,04	3,63	0,07
		5	15	0,8	1	-
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,17	13,3
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>423</b>	<b>376</b>	<b>12,82</b>	<b>17,43</b>	<b>33,27</b>
	<b>ОБЕД</b>					
52	Суп овощной со сметаной на мясном бульоне	150	84	1,9	1,5	7,5
85	Печеночные оладьи	50	161	15,4	3,38	12,6
	Гарнир гречневый	70	222	5,68	4,3	27,25
46	Кисель	150	112	0,5	-	13,5
10	Хлеб пшеничный,	30	142	4,6	0,18	29,8
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	12,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>470</b>	<b>29</b>	<b>28,76</b>	<b>9,36</b>	<b>97,71</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
86	Пирожок с начинкой из мяса	50	270	5,6	4,5	15,9
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>332</b>	<b>10,82</b>	<b>9,0</b>	<b>23,46</b>
	<b>УЖИН</b>					
88	Запеканка рыбная	60	91,7	6,93	5,01	4,69
62	Картофельное пюре	160	136	3,67	5,76	24,54
29	Чай с сахаром	150	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,9	14,9
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>326,7</b>	<b>12,94</b>	<b>11,68</b>	<b>51,12</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1493</b>	<b>1463,7</b>	<b>62,6</b>	<b>47,47</b>	<b>205,56</b>

	<b>9 день Четверг</b>	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
51	Творожная запеканка со сгущенным молоком	140	181	13,7	9	9,9
27	Кофейный напиток на молоке	150	205	2,8	2,41	2,4
2	Батон с маслом	25	68	2,38	0,3	14,5
		3	37	0,04	3,63	0,07
4	Свежее яблоко	100	52	0,26	0,17	13,8
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>418</b>	<b>443</b>	<b>17,95</b>	<b>15,34</b>	<b>36,87</b>
	<b>ОБЕД</b>					
44	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	97	1,6	4,09	13,54
			84	14,7	5,9	5,4
78	Бигус из свежей капусты с курицей	110	86	3,67	5,67	24,54
38	Сок	150	96	1,5	-	-
10	Хлеб пшеничный,	30	142	4,6	0,18	29,8
11	ржаной	20	39,6	2,64	0,16	12,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>355</b>	<b>26,62</b>	<b>19,17</b>	<b>75,88</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
39	Пирожок с начинкой из печени	50	264	3,10	9,6	25,9
77	Кисломолочный продукт	150	162	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>426</b>	<b>8,32</b>	<b>14,1</b>	<b>33,46</b>
	<b>УЖИН</b>					
40	Морковная запеканка	180	140	4,2	6,5	16,2
29	Яйцо вареное	30	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	0,9	14,9
9	Компот из сухофруктов	160	83,87	0,46	0,12	24
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>239</b>	<b>6,54</b>	<b>7,41</b>	<b>38,09</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1478</b>	<b>1463</b>	<b>53,9</b>	<b>56,12</b>	<b>183,71</b>

	<b>10 день Пятница</b>	Масса порции	Энергети ческая ценность ( ккал)	Б	Ж	У
	<b>ЗАВТРАК</b>					
65	Каша молочная гречневая	150	148,5	3,7	6,2	19,4
27	Кофейный напиток с молоком	170	78,5	4,6	5	2,5
2	Батон с маслом	25 5	68 37	2,38 0,04	0,3 3,63	14,5 0,07
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>332</b>	<b>10,72</b>	<b>15,3</b>	<b>36,47</b>
	<b>ОБЕД</b>					
80	Суп московский со сметаной на к/б	150	127,4	2,4	1,3	9,7
74	Картофельная запеканка с мясом курицы	120	260	7,8	11,4	-
46	Кисель	150	102	0,5	-	13,5
10	Хлеб пшеничный,	30	142	3,6	0,18	29,8
11	ржаной	20	39,6	1,62	0,16	12,3
	<b>Итого за обед</b>	<b>460</b>	<b>429,4</b>	<b>18,74</b>	<b>18,64</b>	<b>99,02</b>
	<b>ПОЛДНИК</b>					
68	Кондитерское изделие	50	184,5	22	4	23,1
77	Кисломолочный продукт	150	162,5	5,22	4,5	7,56
	<b>Итого за полдник</b>	<b>200</b>	<b>347</b>	<b>27,22</b>	<b>8,5</b>	<b>30,66</b>
	<b>УЖИН</b>					
317	Капустная запеканка	170	171	5,68	4,3	27,75
	Яйцо вареное	30	30	1,6	20	-
24	Чай с сахаром	170	28	0,04	0,01	6,99
10	Хлеб пшеничный	30	71	2,3	2	-
	<b>Итого за ужин</b>	<b>400</b>	<b>300</b>	<b>11,4</b>	<b>26,9</b>	<b>44,7</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1410</b>	<b>1408,4</b>	<b>55,83</b>	<b>53,34</b>	<b>212,85</b>
	<b>ИТОГО среднее значение за 10 дней:</b>	<b>1451</b>	<b>1433,65</b>	<b>53</b>	<b>51</b>	<b>210</b>