

УТВЕРЖДЕНО  
приказом заведующего МБДОУ  
«Детский сад №50»  
от «25» октября 2024г. №87

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

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая на молоке	150	4,96	4,6	30,58	184,3	1,3	78
	Батон с маслом. сыром.	28	3,43	6,45	7,1	100,81	0,07	2
	Чай со сгущенным молоком	150	0,65	0,22	12,87	56,05	0,1	3
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	140	4,09	4,04	14,11	110,53	30,64	6
	Гуляш мясной	50	7,18	10,88	3,12	139,29	2	16 Д
	Гарнир гречневый	110	4,3	4,18	19,38	132,22	0	8
	Сок	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,6	38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 В
Ужин								
	Котлета рыбная	70	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61
	Капуста тушенная	130	2,43	7,06	7,05	102,95	55,71	65
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,75	0	30 Б
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,34	0,1	18,6	78,3	0,45	9 Д
Итого за 1 день.		1508	60,17	54,37	220,1	1632,07	104,77	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Сырники из творога с повидлом	130	19,24	13,51	42,06	265,52	0,5	82
	Батон с маслом	28	2,14	3,43	12,12	88,12	0	18
	Какао на молоке	170	4,45	3,75	15,43	114,52	1,84	17 А
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
	Вода питьевая бутилированная	200	10	8	6	2	4	38 Д
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	150	4,22	4,02	17,42	123,14	13,77	76
	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	160	10,53	14,91	18,91	252,4	22,46	77 А
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,34	0,1	18,6	78,3	0,45	9 Д
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
Полдник								
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3
		50	5,63	8,18	33,12	229,3	13,76	44
Ужин								
	Пирожок с начинкой из капусты	160	4,45	4,36	22,94	146,83	1,16	7
	Вермишель молочная	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Яйцо вареное	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	36
	Хлеб ржаной	180	0,01	0,003	8,98	35,99	0,01	24
	Чай с сахаром							
Итого за 2 день.		1723	74,47	68,563	240,42	1648,97	69,4	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	130	3,61	4,57	19,48	134,01	0,94	26
	Кофейный напиток на молоке	170	4,93	4,25	17,63	129,67	2,21	27 Г
	Батон с маслом. сыром.	26	3,19	5,98	6,6	93,59	0,06	2 Б
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп гороховый с мясом	150	7,44	8	14,91	161,61	9,58	28(a)
	Зразы мясные с яйцом	50	11,74	14,27	2,99	187,28	0,59	53
	Гарнир перловый	110	3,11	2,82	22,24	126,39	0	30
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Кисель + витамин С	160	0,01	0	43,07	57,08	0	46 Е
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 В
Ужин								
	Котлета рыбная	80	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61 Б
	Макароны отварные с маслом	130	5,04	3,89	31,15	166,97	0	37 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	160	0,01	0,003	7,19	28,8	0,01	29
Итого за 3 день.		1541	71,07	58,843	259,54	1738,43	25,59	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	140	22,2	15,3	16,91	298,74	0,66	34 Б
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19
	Какао на молоке	150	2,58	2,15	11,78	77,52	1,03	43
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	150	3,36	3,43	11,73	91,74	13,93	87 (с)
	Курица отварная порционно	50	9,1	9,2	0	119	0,9	36 (с)
	Рис отварной с маслом.	80	1,74	1,59	18,24	94,21	0	87 (с)
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Сок	140	0,78	0,16	15,71	71,56	3,11	38 Г
Полдник								
	Молоко кипяченое	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86
	Пирожок с начинкой из мяса	120	3,48	3	5,76	64,8	1,56	3 Г
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85
	Пюре картофельное	100	2,61	3,8	17,31	114,24	20,26	62
	Морковь отварная порционно	50	0,65	0,05	3,45	17,5	2,5	5 (в)
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 (а)
	Чай с сахаром	150	0,01	0,003	7,49	30	0,01	24 Г
Итого за 4 день.		1485	82,39	62,863	208,24	1744,7	81,09	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша ячневая на молоке	150	6,39	7,64	24,51	193,29	1,95	41(а)
	Батон с маслом. сыром.	26	3,19	5,98	6,6	93,59	0,06	2 Б
	Кофейный напиток с молоком	150	2,42	2,08	12,36	78,42	1,08	24 Б
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	150	2,57	3,06	14,57	96,59	13,27	42
	Бигус из свежей капусты с курицей.	160	12,36	14	6,48	202,46	49,37	78 В
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,34	0,1	18,6	78,3	0,45	9 Д
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 В
Ужин								
	Вермишель молочная	150	4,17	4,08	21,51	137,65	1,08	7 В
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Кисель + витамин С	160	0,01	0	38,77	51,39	0	36 Г
Итого за 5 день.		1501	52,77	51,19	231,57	1509,74	77,66	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша "Геркулес " на молоке с маслом	150	5,51	5,45	23,64	166,16	1,08	79
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19
	Какао на молоке	160	4,19	3,53	14,52	107,76	1,73	17 Д
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,47	7,35	12,85	131,85	13,45	48
	Плов мясной	160	11,02	12,03	26,36	258,21	3,92	9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Кисель + витамин С	150	0,04	0,01	13,57	53,76	0,44	46(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3
Ужин								
	Биточки рыбные	80	11,2	2,5	8,45	101,52	1,5	61 Б
	Капуста тушенная	150	2,79	7,61	8,06	113,67	64,5	65 Б
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Чай с сахаром	150	0,01	0,003	7,49	30	0,01	24 Г
Итого за 6 день.		1545	53,89	52,193	209,56	1533,23	98,08	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий

подпись

Л.Г.Чулковская  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	140	18,85	11,92	21,42	272,11	0,6	51
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19
	Кофейный напиток на молоке	140	4,06	3,5	14,53	106,81	1,82	27 Е
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Щи с мясом, со сметаной	150	5,45	9,91	11,13	156,53	35,87	66
	Котлета	50	10,35	10,97	6,74	166,98	0,5	59
	Свекла тушенная с маслом	110	1,69	8,78	9,64	124,25	10,83	100
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Сок	150	0,75	0,15	15,15	69	3	38 В
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,03	6,66	35,07	229,06	0,3	5
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 В
Ужин								
	Овощное рагу	180	2,54	6,39	14,2	125,32	31,35	55
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	36
	Компот из сухофруктов + витамин С	170	0,37	0,11	19,98	84,09	0,48	9 В
Итого за 7 день.		1515	69,96	71,7	203,54	1764,05	95,15	



УТВЕРЖДАЮ

заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак</b>								
	Каша пшенная на молоке	180	7,83	7,64	31,19	226	1,95	56
	Батон с маслом. сыром.	30	3,68	6,9	7,61	108	0,07	2 Е
	Какао на молоке	180	4,71	3,98	16,34	121,24	1,95	17 В
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	10	4
<b>Завтрак2</b>								
<b>Обед</b>								
	Суп овощной со сметаной с мясом	180	6,93	6,56	9,99	127,25	9,92	57 Г
	Печёночные оладьи	80	17,34	7,9	13,63	195,87	26	85 Б
	Гарнир гречневый	120	4,45	4,78	20,05	140,85	0	8 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	11
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,41	0,13	22,33	93,96	0,54	9 Д
<b>Полдник</b>								
	Молоко кипяченое	80	10,78	11,3	32,85	276,52	1,63	86
	Пирожок с начинкой из мяса	170	4,93	4,25	8,16	91,8	2,21	3 Г
<b>Ужин</b>								
	Запеканка рыбная	90	15,31	3,81	6,28	121,01	0,61	88 Б
	Пюре картофельное	130	3,01	3,88	20,57	129,64	24,26	62 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	200	0,01	0,003	9,98	39,98	0,01	15 В
<b>Итого за 8 день.</b>		<b>1810</b>	<b>86,33</b>	<b>62,373</b>	<b>248,32</b>	<b>1912,32</b>	<b>79,15</b>	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	140	22,2	15,3	16,91	298,74	0,66	34 Б
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19
	Кофейный напиток на молоке	150	2,29	1,97	11,71	74,29	1,03	27 Е
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп с вермишелью на курином бульоне	150	2,45	3,27	12,78	89,49	7,79	44 Б
	Бигус из свежей капусты с курицей.	160	12,36	14	6,48	202,46	49,37	78 В
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	30	1,32	0,24	6,68	34,8	0	12
	Кисель + витамин С	150	0,01	0	38,28	50,75	0	46 Ж
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,53	3,37	69,9	202,78	0,22	31
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 В
Ужин								
	Омлет натуральный	140	13,59	15,81	4,47	213,57	0,51	29 Б
	Морковь отварная порционно	40	0,52	0,04	2,76	14	2	5 Б
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	8,54	34,2	0,01	29
Итого за 9 день.		1535	74,98	63,623	235,38	1598,78	71,99	

УТВЕРЖДАЮ  
заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша гречневая молочная	150	5,8	6,42	21,31	166,86	1,41	65
	Какао на молоке	170	4,45	3,75	15,43	114,52	1,84	17 А
	Батон с маслом	28	2,14	3,43	12,12	88,12	0	18
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4
Завтрак2								
Обед								
	Суп московский со сметаной на курином бульоне	150	3,26	3,8	16,35	113,09	13,77	76
	Жаркое по домашнему с курицей	160	9,7	10,15	19,22	207,18	24,24	63
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	11
	Кисель + витамин С	150	0,04	0,01	13,57	53,76	0,44	46(а)
Полдник								
	Кондитерские изделия	50	3,75	4,9	37,2	208,5	0	68 Б
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3
Ужин								
	Горячий винегрет	180	2,52	7,86	14,18	138,35	31,35	55 А
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Чай с сахаром	160	0,01	0,003	7,19	28,8	0,01	20
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	10
Итого за 10 день.		1553	46,09	48,623	209,49	1467,73	84,51	

УТВЕРЖДАЮ

заведующий \_\_\_\_\_

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		644,26	576,831	2228,99	16264,46	769,8	
Среднее значение за период		64,43	57,68	222,9	1626,45	76,98	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,45	31,12	53,44			