

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 370E3515A38EA2F67AB916568D6EEBF9
Владелец: Чулковская Лилия Геннадьевна
Действителен: с 17.12.2025 до 12.03.2027

УТВЕРЖДЕНО
Приказом заведующего МБДОУ
«Детский сад №50»
от 18.09.26г № 83

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

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша рисовая на молоке	150	4,96	4,6	30,58	184,3	1,3	78 /26
	Батон с маслом. сыром.	28	3,43	6,45	7,1	100,81	0,07	2 /26
	Чай с сахаром	170	0,01	0,003	8,49	34	0,01	24 /26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная дольками	40	0,52	0,04	2,76	14	2	3 (3)
	Борщ со сметаной на мясном бульоне	150	4,32	4,33	14,75	116,68	32,41	6/26
	Гуляш мясной	50	7,18	10,88	3,12	139,29	2	16/26
	Гарнир гречневый	110	4,29	2,96	19,36	121,05	0	8/26
	Сок	150	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33	38/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12/26
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	68/26
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 /26
Ужин								
	Котлета рыбная	70	9,16	2,25	6,25	82,22	1,38	62/26
	Капуста тушеная	130	2,25	7,58	6,65	105,27	51	65 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,04	0	15,47	62,32	0,65	10/26
Итого за 1 день.		1568	51,61	48,083	193,11	1433,66	104,55	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Сырники из творога с повидлом	150	22,2	15,6	48,54	306,47	0,58	82/26
	Батон с маслом	28	2,14	3,43	12,12	88,12	0	18/26
	Какао на молоке	180	4,24	3,58	14,7	109,12	1,76	17/26
	Яблско	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,3	0,3	2,1	29,1	0	2 (3)
	Суп московский со сметаной на мясном бульоне	150	4,03	3,98	15,93	116,08	11,93	76/26
	Запеканка картофельная с мясом со сметаной	120	7,81	9,87	14,06	176,51	16,84	77/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10/26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,4	0,12	18,38	78,04	0,52	12/26
Полдник								
	<i>Широток сметанной из конути</i>	50	5,63	8,18	33,12	229,3	13,76	44/26
	<i>Желе + витамин С.</i>	150	0,01	0	36,34	48,18	0	46/26
Ужин								
	Вермишель молочная	160	4,45	4,36	22,94	146,83	1,16	7/26
	Яйцо вареное	30	3,81	3,45	0,21	47,1	0	
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	36/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
Итого за 2 день.		1533	59,57	53,893	259,04	1568,49	56,06	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

Л.Г. Чулковская

подпись

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная молочная	130	3,61	4,57	19,48	134,01	0,94	26/26
	Батон с повидлом	30	2,22	0,55	15,82	76,75	0,02	19/26
	Кофейный напиток на молоке	170	3,89	3,36	15,42	108,38	1,74	27/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	0,06	2,46	12,3	3	4(3)
	Суп гороховый с мясом	150	7,03	4,73	14,06	127,15	9,58	28/26
	Зразы мясные с яйцом	50	11,57	11,25	2,19	156,15	0,57	53 /26
	Гарнир перловый	80	1,98	1,58	14,15	78,48	0	30/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12/26
	Сок	150	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33	38/26
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/26
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 /26
Ужин								
	Котлета рыбная	80	10,75	2,34	6,25	89,42	1,43	61/26
	Макароны отварные с маслом	110	3,97	2,42	24,59	126,49	0	37/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
Итого за 3 день.		1530	66,32	42,243	217,16	1523,38	31,32	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	150	23,78	16,39	18,12	320,07	0,7	34/26
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий (соленый) кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	8 (3)
	Суп "Кудрявый" на курином бульоне.	140	2,43	3,06	6,38	63,15	7,4	87/26
	Курица отварная порционно	50	9,1	9,2	0	119	0,9	36 /26
	Рис отварной с маслом.	80	1,52	1,56	15,96	83,96	0	87 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	16/26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,4	0,12	18,38	78,04	0,52	12/26
Полдник								
	Гребешок с повидлом	50	5,27	3,14	35,77	192,03	0,1	31/26
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3 /26
Ужин								
	Печёночные оладьи	80	16,36	6,33	10,58	165,51	25,84	85 /26
	Макароны отварные с маслом	110	3,97	2,42	24,59	126,49	0	37/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
Итого за 4 день.		1545	74,9	51,106	202,55	1572,93	49,93	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая 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	41/26
	Батон с маслом. сыром.	28	3,43	6,45	7,1	100,81	0,07	2 /26
	Кофейный напиток на молоке	150	2,42	2,08	12,36	78,42	1,08	24/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Салат из свеклы с растительным маслом	40	0,6	2,44	3,52	38,38	4	5 (3)
	Суп полевой со сметаной на курином бульоне	150	2,57	3,06	14,57	96,59	13,27	42/26
	Бигус из свежей капусты,с курицей	130	10,05	11,84	5,27	168,79	40,11	78 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	16/26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Сок	150	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33	38/26
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	68/26
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3 /26
Ужин								
	Вермишель молочная	160	4,45	4,36	22,94	146,83	1,16	7 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Кисель + витамин С	160	0,004	0	41,67	51,51	0	28 /26
Итого за 5 день.		1523	50,164	52,77	214,56	1430,24	76,42	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

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	5,52	6,66	23,67	177,2	1,08	79 /26
	Какао на молоке	150	3,93	3,31	13,61	101,04	1,63	17 /26
	Батон с повидлом	40	2,68	0,66	21,59	102,1	0,05	19/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из репчатого лука	30	0,42	0,06	2,46	12,3	3	4(3)
	Суп свекольник со сметаной на мясном бульоне	150	3,47	7,35	12,85	131,85	13,45	48 /26
	Плов мясной	130	9,93	9,29	23,77	218,78	3,54	9 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	13/26
	Кисель + витамин С	150	0,01	0	85,39	71,52	0	47 /26
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	68/26
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3 /26
Ужин								
	Биточки рыбные	80	11,2	3,22	8,47	108,13	1,5	61/26
	Капуста тушенная	120	2,07	7,57	6,18	102,47	46,5	65 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	150	0,01	0,003	7,88	31,55	0,01	25/26
Итого за 6 день.		1495	51,04	45,953	271,24	1441,69	82,21	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	18,93	11,97	21,5	273,31	0,6	52/26
	Батон с маслом	30	2,04	5,93	11,42	107,4	0	19/26
	Чай с сахаром	190	0,01	0,003	8,54	34,2	0,01	24/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Огурец свежий (соленый) кусочком	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	8 (3)
	Щи со сметаной с мясом	150	5,45	9,91	11,13	156,53	35,87	66 /26
	Котлета	50	9,91	9,5	3,92	140,68	0,5	59/26
	Свекла тушенная с маслом	80	1,21	3,27	7,06	62,46	8	100/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12/26
	Сок	150	0,83	0,17	16,83	76,67	3,33	38/26
Полдник								
	Хачапури с сыром	50	7,01	5,21	35,05	215,84	0,3	5/26
	Кисель + витамин С	150	0,01	0	36,34	48,18	0	46 /26
Ужин								
	Овощное рагу	200	3,57	7,53	18,72	158,22	46,5	55/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	180	0,04	0	15,47	62,32	0,65	10/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
Итого за 7 день.		1580	54,78	54,723	224,25	1527,36	108,26	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

подпись

Л.Г. Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша пшенная на молоке	140	6,09	5,94	24,26	175,76	1,52	56/26
	Батон с маслом. сыром.	28	3,43	6,45	7,1	100,81	0,07	2 /26
	Какао на молоке	150	3,93	3,31	13,61	101,04	1,63	17 /26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Закуска из горошка консервированного	40	1,24	0,08	2,6	16	4	7(3)
	Суп овощной со сметаной с мясом	150	5,77	5,47	8,33	106,09	8,27	57 /26
	Печёночные оладьи	80	16,36	6,33	10,58	165,51	25,84	85 /26
	Гарнир гречневый	80	2,97	3,18	13,36	93,87	0	8 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12/26
	Компот из сухофруктов + витамин С	150	0,4	0,12	18,38	78,04	0,52	12/26
Полдник								
	Ватрушка с творогом	50	9,06	6,32	27,72	205,28	0,32	80/26
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3 /26
Ужин								
	Запеканка рыбная	60	11,13	2,69	3,31	82,23	0,38	88 /26
	Пюре картофельное	110	2,76	3,56	18,86	118,86	22,24	62 /26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
Итого за 8 день.		1538	73,03	48,403	200,92	1544,23	76,25	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепту- ры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Творожные сырники со сгущенным молоком	150	23,78	16,39	18,12	320,07	0,7	34/26
	Батон с маслом	30	2,26	3,96	12,79	96,05	0	19/26
	Кофейный напиток на молоке	170	4,93	4,25	17,14	127,71	2,21	27 /26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Морковь отварная дольками	40	0,52	0,04	2,76	14	2	3 (3)
	Суп с вермишелью на курином бульоне	140	2,47	4,21	13,23	99,97	8,71	44/26
	Бигус из свежей капусты,с курицей	130	10,05	11,84	5,27	168,79	40,11	78 /26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	16/26
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	14/26
	Сок	130	0,65	0,13	13,13	59,8	2,6	38/26
Полдник								
	Гребешок с повидлом.	50	5,27	3,14	35,77	192,03	0,1	31/26
	Кисломолочный продукт	150	7,5	4,8	5,25	102	0,9	77 /26
Ужин								
	Омлет натуральный	140	9,06	9,51	2,77	132,24	0,32	29/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	16/26
	Чай с сахаром	180	0,01	0,003	8,09	32,39	0,01	29/26
Итого за 9 день.		1475	71,9	59,333	173,33	1535,9	67,16	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения

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 рассыпчатая	150	4,23	4,12	23,25	146,86	0	1/26
	Какао на молоке	180	4,24	3,58	14,7	109,12	1,76	17 /26
	Батон с повидлом	30	1,92	0,47	16,35	76,5	0,04	19/26
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	4/26
Завтрак2								
Обед								
	Икра кабачковая	30	0,3	0,3	2,1	29,1	0	2 (3)
	Суп московский со сметаной на курином бульоне	150	3,26	3,8	16,35	113,09	13,77	76/26
	Жаркое по домашнему с курицей	160	9,39	10,67	16,62	200,15	21,04	63/26
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	10 /26
	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	43,5	0	12/26
	Кисель + витамин С	150	0,01	0	85,39	71,52	0	47 /26
Полдник								
	Кондитерские изделия	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	68/26
	Молоко	150	4,35	3,75	7,2	81	1,95	3 /26
Ужин								
	Горячий винегрет	180	2,96	10,31	16,64	172,28	34,6	55 /26
	Чай с сахаром	170	0,01	0,003	8,49	34	0,01	24 /26
	Яйцо вареное	60	7,62	6,9	0,42	94,2	0	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	22/26
Итого за 10 день.		1610	46,07	48,043	267,35	1440,27	82,67	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____

подпись

Л.Г.Чулковская

расшифровка подписи

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		599,384	504,55	2223,51	15018,15	734,83	
Среднее значение за период		59,94	50,46	222,35	1501,82	73,48	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		15,14	28,68	56,18			