Муниципальное бюджетное дошкольное

образовательное учреждение «Детский сад № 172» общеразвивающего вида

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 04FBF7D68735C38491FE957C19689E8D
Владелец: Новикова АННА Александровна
Действителен: с 13.12.2023 до 07.03.2025

Утверждено

Приказом № 56-од от 02.02.2024

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 172»

_____ Новикова А.А

Основное организованное меню для детей дошкольного возраста

(2-3лет)

МБДОУ «Детский сад № 172»

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак								
	Каша вязкая с сахаром и маслом (геркулес)	160	4,342	3,944	25,114	152,847	0	182
	Чай с сахаром	160	0,32	0,082	6,451	27,803	0,16	411
	Бутерброды с маслом	30	2,091	2,991	12,831	84,339	0	1
Итого за завтрак		350	6,753	7,017	44,397	264,988	0,16	
Обед								
	Суп с рыбными консервами	150	6,426	3,138	10,749	96,857	1,099	95
	Макароны отварные (с маслом)	110	3,887	1,806	23,951	120,785	0	219
	Биточки мясные	50	9,06	8,589	8,954	143,573	0,152	299
	Соус томатный	10	0,111	0,293	0,616	5,544	0	366
	Салат из горошка зеленого консервированного	30	0,866	0,935	2,103	23,798	3,3	10
	Компот из изюма	150	0,528	0,096	22,61	93,438	0	394
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		560	25,038	15,497	92,183	599,195	4,55	
Полдник								
	Кондитерские изделия	40	1,791	2,425	16,479	93,387	0	ГП
	Ряженка 2,5%	160	4,408	3,8	6,384	82,08	0,456	ГП
Итого за полдник		200	6,199	6,225	22,863	175,467	0,456	
Ужин								
	Запеканка из творога с манной крупой	140	18,682	8,244	20,514	234,631	0,14	251
	Соус молочный сладкий	20	0,389	0,806	2,748	19,806	0,13	369
	Чай с сахаром	160	0,32	0,082	6,451	27,803	0,16	411
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		440	21,311	9,692	48,453	369,42	0,43	
Итого за 1 день.		1550	59,301	38,432	207,895	1409,07	5,596	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке(ячневая)	160	6,208	5,519	27,445	184,435	1,525	199
	Кофейный напиток с молоком	150	3,426	2,684	12,012	85,91	1,43	414
	Бутерброды с сыром	40	3,604	5,72	8,889	100,716	0,065	3
Итого за завтрак		350	13,239	13,923	48,346	371,061	3,021	
Обед								
	Суп лапша на курином бульоне	150	3,732	2,94	15,927	60,435	0,41	87
	Плов из курицы	150	13,902	10,057	23,677	222,49	0	321
	Лук бланшированный	30	0,37	0,716	2,138	16,394	0	11
	Кисель из ягод (свежемороженая)	150	0,082	0,03	20,804	85,208	2,25	396
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		540	22,246	14,383	85,745	499,726	2,66	
Полдник								
	Булочка глазированная	40	2,926	2,313	16,93	100,3	0,156	452
	Молоко кипяченое	160	3,84	3,129	6,258	68,551	1,849	419
Итого за полдник		200	6,766	5,442	23,187	168,851	2,005	
Ужин								
	Голубцы ленивые	200	15,092	12,582	10,509	216,75	21,6	315
	Соус сметанный с томатом	20	0,705	1,558	3,182	27,97	0,017	373
	Сок яблочный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	17,316	14,3	50,732	368,399	24,817	
Итого за 2 день.		1490	59,567	48,047	208,009	1408,037	32,502	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Омлет натуральный	160	9,901	13,699	4,308	179,302	0,56	229
	Бутерброды с маслом	30	1,83	2,618	11,228	73,796	0	1
	Какао с молоком	180	3,139	2,429	11,633	80,95	1,248	416
Итого за завтрак		370	14,87	18,745	27,168	334,048	1,808	
Обед								
	Суп Борщ вегетарианский со сметаной	160	2,994	4,151	19,142	118,171	9,76	63)
	Каша гречневая (с маслом)	130	4,519	1,84	19,279	103,733	0	335
	Печень по-строгоновски	80	8,309	5,214	4,512	98,116	0	294
	Огурец соленый порционно	30	0,108	0,014	0,202	1,35	0	109
	Компот из с/фруктов	160	0,152	0	10,044	40,778	0	394
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		620	20,242	11,858	76,38	477,348	9,76	
Полдник								
	Кондитерские изделия	40	1,791	2,425	16,479	93,387	0	ГП
	Снежок 2,5%	160	4,32	4	17,28	126,4	1,44	ГП
Итого за полдник		200	6,111	6,425	33,759	219,787	1,44	
Ужин								
	Котлеты рыбные	100	25,469	12,513	6,141	249,595	0	282
	Овощи отварные с маслом (морковь)	100	1,153	1,381	5,465	37,486	0	338
	Чай с лимоном	180	0,394	0,096	8,569	36,703	0,153	412
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	28,536	14,15	30,014	370,665	0,153	
Итого за 3 день.		1590	69,759	51,178	167,321	1401,847	13,161	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Запеканка из творога с морковью	140	16,599	8,271	25,652	247,179	0,056	252
	Соус молочный сладкий	20	0,44	0,812	3,066	21,333	0,13	369
	Кофейный напиток с молоком	150	3,426	2,684	12,012	85,91	1,43	414
	Бутерброды с маслом	40	2,789	3,989	17,109	112,451	0	1
Итого за завтрак		350	23,254	15,755	57,838	466,873	1,616	
Обед								
	Суп гороховый с мясном	160	2,589	2,452	12,242	75,314	0,4	87
	Капуста тушеная	110	1,875	2,775	6,086	56,481	15,84	143
	Шницели рубленые	60	11,053	10,268	9,551	167,833	0	299
	Лук бланшированный	30	0,37	0,716	2,138	16,394	0	11
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	11,784	58,032	60	417
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		600	20,456	17,02	65,001	489,253	76,24	
Полдник								
	Сухари	40	2,64	0,33	16,401	76,23	0	1
	Молоко кипяченое	160	3,84	3,129	6,258	68,551	1,849	419
Итого за полдник		200	6,48	3,459	22,659	144,781	1,849	
Ужин								
	Пирог с картофелем и печенью	120	6,837	2,454	36,26	194,047	0,203	436
	Чай с сахаром	160	0,32	0,082	5,387	23,545	0,16	411
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		400	9,077	3,095	60,386	304,772	0,363	
Итого за 4 день.		1550	59,267	39,329	205,884	1405,679	80,068	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Каша пшенная жидкая с сахаром	160	5,813	6,526	24,602	179,815	1,56	199
	Бутерброды с маслом	30	1,83	2,618	11,228	73,796	0	1
	Какао с молоком	180	3,139	2,429	11,633	80,95	1,248	416
Итого за завтрак		370	10,782	11,572	47,462	334,561	2,808	
Обед								
	Суп Рассольник на курином бульоне	150	1,313	1,353	7,297	46,435	0,107	86
	Свекла, тушенная с луком	150	3,094	2,985	17,614	109,664	0	358
	Котлета мясная	60	11,546	9,967	10,874	171,849	0,182	299
	Свежие огурцы порционно	40	0,378	0,047	1,18	6,608	4,72	13
	Компот из с/фруктов	160	0,76	0	24,674	101,694	0	394
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		620	21,251	14,992	84,839	551,451	5,009	
Полдник								
	Пряник	20	1,888	1,504	24	117,12	0	
	Чай с молоком	180	5,22	4,052	7,992	89,296	2,52	413
Итого за полдник		200	7,108	5,556	31,992	206,416	2,52	
Ужин								
	Пюре картофельное	140	3,146	3,849	14,118	123,307	0,056	339
	Сельдь соленная порционно	80	12,046	11,639	0,5	150,767	0	259
	Чай с лимоном	180	0,394	0,096	8,569	36,703	0,153	412
Итого за ужин		400	15,585	15,585	23,187	310,777	0,209	
Итого за 5 день.		1590	54,727	47,705	187,48	1403,205	10,546	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша гречневая с овощами	160	4,446	8,718	19,799	175,435	0	4.4
	Бутерброды с маслом	30	1,83	2,618	11,228	73,796	0	1
	Чай с молоком	160	1,472	1,02	9,393	52,627	0,715	413
Итого за завтрак		350	7,748	12,355	40,42	301,858	0,715	
Обед								
	Суп Харчо с мясом	150	3,16	2,816	14,829	96,371	0,22	86
	Каша перловая (с маслом)(гарнир)	110	3,129	3,142	21,052	115,573	0	335
	Биточки мясные	50	9,658	8,64	9,46	147,998	0,139	299
	Соус томатный	10	0,111	0,293	0,616	5,544	0	366
	Икра кабачковая	30	0,357	1,391	1,51	19,395	2,376	54
	Компот из изюма	150	0,528	0,096	22,61	93,438	0	394
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		560	21,104	17,018	93,275	593,52	2,735	
Полдник								
	Кондитерские изделия	40	1,791	2,425	16,479	93,387	0	ГП
	Ряженка 2,5%	160	4,408	3,8	6,384	82,08	0,456	ГП
Итого за полдник		200	6,199	6,225	22,863	175,467	0,456	
Ужин								
	Сырники из творога	90	12,814	10,758	15,79	210,531	0	245
	Соус молочный сладкий	20	0,389	0,806	2,748	19,806	0,13	369
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	4,998	20,242	0,02	411
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		410	15,164	12,134	42,276	337,759	0,15	
Итого за 6 день.		1520	50,215	47,733	198,834	1408,603	4,056	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша рисовая жидкая с сахаром и маслом	160	5,392	6,492	27,515	189,429	1,82	199
	Бутерброды с сыром	40	3,604	5,72	8,889	100,716	0,065	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,426	2,684	12,012	85,91	1,43	414
Итого за завтрак		350	12,422	14,896	48,416	376,054	3,315	
Обед								
	Суп кортофельный (с пшеном) на курином бульоне со сметаной	150	2,69	3,383	8,256	73,96	0,107	86
	Картофель отварной	30	0,547	0,118	3,108	19,74	0	136
	Капуста тушеная	110	2,187	3,59	7,628	69,559	0	143
	Биточки рубленые из курицы паровые	50	5,661	5,157	4,426	92,22	0,087	323
	Компот из с/фруктов	160	0,152	0	10,044	40,778	0	394
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
Итого за обед		560	15,397	12,888	56,661	411,456	0,194	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	2,614	0,874	19,499	96,385	0	452
	Молоко кипяченое	160	3,84	3,129	6,258	68,551	1,849	419
Итого за полдник		200	6,454	4,003	25,757	164,936	1,849	
Ужин								
	Суфле из рыбы	110	20,017	21,834	10,473	276,417	0,154	284
	Морковь вареная порционно	110	1,914	0,16	10,048	49,126	0	358
	Сок яблочный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	23,451	22,154	57,561	449,223	3,354	
Итого за 7 день.		1510	57,724	53,94	188,396	1401,669	8,712	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша жидкая на цельном молоке (кукуруза)	160	5,487	6,054	27,777	187,431	1,387	184
	Бутерброды с маслом	30	2,091	2,991	12,831	84,339	0	1
	Какао с молоком	180	3,139	2,429	11,633	80,95	1,248	416
Итого за завтрак		370	10,718	11,475	52,241	352,719	2,635	
Обед								
	Суп Свекольник на курином бульоне со сметаной	180	6,542	7,488	19,852	165,054	0,45	63)
	Пюре картофельное	110	3,778	7,11	15,46	160,992	0,1	339
	Запеканка из печени с рисом	70	9,594	4,421	9,511	116,057	0	311
	Огурец соленый порционно	30	0,108	0,014	0,202	1,35	0	109
	Напиток из плодов шиповника	180	0,408	0,168	11,784	58,032	60	417
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		630	24,591	19,84	80,01	616,686	60,55	
Полдник								
	Кондитерские изделия	40	1,791	2,425	16,479	93,387	0	ГП
	Молоко кипяченое	160	3,84	3,129	6,258	68,551	1,849	419
Итого за полдник		200	5,631	5,554	22,736	161,938	1,849	
Ужин								
	Макароны, запеченные с сыром	140	5,874	6,734	20,431	165,286	0,082	221
	Чай с сахаром	180	0,04	0,01	4,998	20,242	0,02	411
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
Итого за ужин		440	7,834	7,305	44,169	272,708	0,102	
Итого за 8 день.		1640	48,773	44,174	199,155	1404,051	65,136	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 9								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке (геркулес)	160	5,711	7,074	21,011	169,83	1,387	189
	Бутерброды с сыром	40	3,604	5,72	8,889	100,716	0,065	3
	Кофейный напиток с молоком	150	3,426	2,684	12,012	85,91	1,43	414
Итого за завтрак		350	12,741	15,478	41,912	356,456	2,882	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем(вегет)	150	1,864	3,383	12,61	82,725	8,55	73
	Горошница	110	5,971	2,66	13,9	103,318	0	4,4
	Кнеля мясная с чесноком	70	10,576	11,305	8,189	170,038	0,668	299
	Лук бланшированный	30	0,37	0,716	2,138	16,394	0	11
	Компот из яблок	150	0,12	0,12	17,64	72,345	0	390
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		570	23,061	18,824	77,676	560,019	9,218	
Полдник								
	Чай с молоком	180	5,22	4,052	7,992	89,296	2,52	413
	Сухари	40	2,64	0,33	16,401	76,23	0	1
Итого за полдник		220	7,86	4,382	24,393	165,526	2,52	
Ужин								
	Суфле из рыбы	60	13,403	10,973	2,668	143,152	0,084	284
	Морковь тушеная	140	2,604	5,21	13,389	110,635	0	358
	Чай с лимоном	180	0,394	0,096	6,173	27,122	0,153	412
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за ужин		400	17,921	16,439	32,07	327,79	0,237	
Итого за 9 день.		1540	61,583	55,123	176,051	1409,79	14,857	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова

подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
			Б	Ж	У			
День 10								
Завтрак								
	Каша вязкая на цельном молоке(пшеничная)	180	9,36	6,173	34,656	232,51	1,716	199
	Бутерброды с маслом	30	1,83	2,618	11,228	73,796	0	1
	Какао с молоком	180	3,139	2,429	11,633	80,95	1,248	416
Итого за завтрак		390	14,33	11,22	57,516	387,256	2,964	
Обед								
	Суп картофельный с фасолью, вегетарианский со сметаной	160	3,203	3,255	14,678	93,989	0,117	87
	Свекла, тушенная с луком	150	3,094	2,985	17,614	109,664	0	358
	Суфле куриное	50	9,521	9,694	0,263	139,334	0	327
	Картофель отварной	30	0,547	0,118	3,108	19,74	0	136
	Сок яблочный	160	0	0	27,2	76,8	3,2	ГП
	Хлеб ржаной (40г и 50 г)	40	2,64	0,48	13,36	68,32	0	ГП
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
Итого за обед		610	20,526	16,692	86,063	554,728	3,317	
Полдник								
	Кондитерские изделия	40	1,791	2,425	16,479	93,387	0	ГП
	Молоко кипяченое	160	3,84	3,129	6,258	68,551	1,849	419
Итого за полдник		200	5,631	5,554	22,736	161,938	1,849	
Ужин								
	Чай с сахаром	160	0,32	0,082	5,387	23,545	0,16	411
	Хлеб пшеничный (20г и 25г)	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0	ГП
	Фрукты(яблоко)	100	0,4	0,4	8,9	40,3	0	386
	Запеканка картофельная с мясом	125	8,878	10,275	14,523	193,207	0	308
Итого за ужин		405	11,118	10,917	38,65	303,932	0,16	
Итого за 10 день.		1605	51,604	44,382	204,965	1407,853	8,29	

УТВЕРЖДАЮ
Руководитель учреждения _____ А.А.Новикова
подпись расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепуры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	572,521	470,045	1943,99	14059,805	242,924	
Среднее значение за период	57,252	47,004	194,399	1405,98	24,292	
Содердание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	16,02	29,59	54,39			