



Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ ЦРР-  
«Детский сад № 199»  
\_\_\_\_\_ А.С. Легостаева

## Основное (организованное) меню

(от 2 до 3 лет)

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОМУ (ОРГАНИЗОВАННОМУ) МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты с содержанием йода:

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

**Весенне-летний период используются закуски из свежих овощей**

Используемая литература:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Сборник технических нормативов. / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. Москва, 2011,2016
- Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н. А. Таргонская.- Москва,2002.
- Организация детского питания в дошкольных учреждениях. Под общ. ред. академика РАЕН, д. м. н. , проф. И.Я. Коня. – Москва, 2005.
- СБОРНИК РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ (от 1 до 7 лет). Новосибирск – 2021

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*А.А. Лесотарева*  
подпись  
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								
	Макароны отварные с сыром	140	7,814	7,078	28,642	194,395	0,098	220
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
Итого за завтрак		350	9,887	10,019	48,8	309,936	0,122	
Обед								
	Морковная икра/Свежие овощи порц.(лето)	30	0,39	1,528	2,07	23,985	1,5	
	Суп с рыбными консервами	150	5,804	3,083	10,326	90,856	4,803	95
	Котлета из говядины	60	10,84	10,274	10,524	174,489	0,179	54-4м-2020
	Капуста тушеная	110	1,986	2,965	6,35	59,881	17,759	143
	Компот из кураги с витамином С	150	0,468	0,027	12,075	50,805	0,377	394
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
Итого за обед		530	21,567	18,198	52,945	458,316	24,618	
Полдник								
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	106,2	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Итого за полдник		180	5,19	5,79	30,24	196,2	1,95	
Ужин								
	Зразы из творога с изюмом	120	17,34	11,553	26,438	282,84	0,4	
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Яблоко	60	0,24	0,24	5,88	28,2	6	386
Итого за ужин		420	24,247	16,81	60,21	495,974	8,35	
Итого за 1 день.		1480	60,891	50,817	192,196	1460,425	35,04	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*Александрова*  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	130	4,378	5,288	18,458	138,893	0,896	49
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,176	1,875	10,378	67,598	0,975	57
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		370	9,013	10,208	47,027	319,26	1,871	
Обед								
	Икра кабачковая	40	0,412	0,044	2,74	10,8	0	пром. произв.
	Суп из овощей с зеленым горошком со сметаной	150	1,418	4,394	7,03	73,83	13,458	54-17с-2020
	Плов из курицы	150	11,418	9,756	25,733	226,95	1,139	321
	Кисель из джема с витамином С, повидла, варенья.	150	0,077	0,054	22,37	88,072	0,269	401
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром. произв.
Итого за обед		520	15,405	14,567	69,473	457,952	14,866	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,73	6,592	31,084	198,723	0	452
	Йогурт	150	7,125	4,646	5,066	109,5	0,895	420
Итого за полдник		200	10,855	11,239	36,15	308,223	0,895	
Ужин								
	Суфле из рыбы	60	9,346	5,028	2,834	83,724	0,19	284
	Свекла, тушенная с луком	140	2,883	10,389	16,762	171,964	19,04	358
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	13,797	15,589	36,631	331,754	19,254	
Итого за 2 день.		1490	49,07	51,603	189,282	1417,19	36,885	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*А.А. Лесотова*  
подпись  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Гречневая каша молочная с маслом	150	6,703	6,202	24,961	183,022	1,297	47
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
Итого за завтрак		360	12,791	12,491	51,115	369,962	2,857	
Обед								
	Икра из свеклы/свежие овощи порц.(лето)	30	0,816	2,431	4,368	43,205	6,57	54-15з-2020
	Рассольник на курином бульоне (мелкошинкованный)	150	4,135	5,347	11,763	110,609	3,704	80
	Суфле из печени запеченное	60	12,994	6,406	4,309	127,582	22,47	
	Пюре картофельное	110	2,307	4,696	10,515	107,993	3,805	339
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		530	22,47	19,23	52,491	488,489	36,566	
Полдник								
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Булочка сдобная	52	4,234	6,486	28,918	191,144	0	472
Итого за полдник		202	4,984	6,636	44,068	260,144	3	
Ужин								
	Омлет натуральный	85	7,997	13,958	1,54	163,816	0,136	229
	Пюре из моркови	120	1,744	4,046	9,095	81,474	6,54	324
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		405	11,308	18,176	27,671	321,356	6,7	
Итого за 3 день.		1497	51,553	56,533	175,346	1439,951	49,123	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



подпись

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								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,219	4,491	14,837	115,78	0,682	100
	Бутерброды с сыром	40	4,089	2,836	13,12	95,022	0,062	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,902	3,2	11,742	88,15	1,3	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		400	11,643	10,643	44,927	325,247	2,045	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп "Волна"	150	2,774	3,584	12,016	91,672	14,4	
	Котлета из говядины	60	10,84	10,274	10,524	174,489	0,179	54-4м-2020
	Горошница	120	10,152	3,604	21,216	158	0	4,4
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		540	26,224	17,842	65,802	527,161	16,096	
Полдник								
	Булочка витая	52	2,845	5,947	24,66	163,658	0	449
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Итого за полдник		202	7,195	10,747	30,66	252,158	1,05	
Ужин								
	Рыба, тушеная с овощами	80	9,833	7,652	2,82	119,832	2,325	261
	Картофель в молоке	120	2,245	2,726	14,927	93,507	16,576	319
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	13,646	10,549	34,782	289,405	18,926	
Итого за 4 день.		1542	58,708	49,782	176,17	1393,972	38,117	



УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



*[Signature]*  
подпись

*Лесоталева*  
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								
	Пудинг из творога с яблоками	100	10,332	10,168	15,867	201,527	2,13	254
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
Итого за завтрак		350	17,504	17,954	46,882	425,936	4,08	
Обед								
	Вареная свекла порционнo/свежие овощи порц.(лето)	30	0,45	0,03	2,64	12,6	3	
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,493	4,334	8,839	81,823	7,19	63)
	Жаркое по-домашнему	150	12,318	9,651	0	189,921	0	292
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		510	18,091	14,485	38,229	411,643	13,189	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
Итого за полдник		180	6,6	7,74	29,37	215,1	1,95	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Макароньы отварные с овощами	160	5,092	7,448	32,833	213,798	5,355	54-2г-2020
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с молоком	180	3,18	3,468	13,469	98,654	1,428	413
Итого за ужин		400	14,872	15,676	56,422	422,253	6,783	
Итого за 5 день.		1440	57,067	55,855	170,903	1474,932	26,002	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 6								
Завтрак								
	Каша манная молочная	150	3,88	4,856	17,449	129,637	1,034	48
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
Итого за завтрак		360	5,954	7,797	37,608	245,179	1,058	
Обед								
	Лук порционно (с 1 марта вареная морковь)	30	0,42	0,06	2,46	12,3	3	
	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3,17	3,166	13,019	87,732	3,866	81
	Тефтели мясные(1-й вариант)	60	6,944	6,691	4,674	117,144	0,63	303)
	Каша пшеничная с маслом (гарнир)	110	3,392	3,5	22,612	129,04	0	Таблица № 2
	Соус томатный	15	0,177	0,499	0,999	9,311	0,885	366
	Компот из кураги с витамином С	150	0,468	0,027	12,075	50,805	0,377	394
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		545	16,652	14,263	67,439	464,633	8,758	
Полдник								
	Пряники	30	2,19	3,33	20,55	115,2	0	
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90	1,95	419
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за полдник		240	6,973	8,246	32,827	231,494	1,95	
Ужин								
	Запеканка из творога с морковью	160	15,421	14,368	34,572	336,349	1,499	252
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	22,089	19,385	62,464	521,283	3,449	
Итого за 6 день.		1545	51,667	49,691	200,338	1462,589	15,215	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Пшенная каша (жидкая)	130	6,157	3,588	25,126	158,262	1,42	4.4
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,902	3,2	11,742	88,15	1,3	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		370	11,517	9,833	55,059	359,181	2,72	
Обед								
	Овощи свежие в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	54-1с-2020
	Суп-лапша на курином бульоне	150	2,125	2,422	16,728	90,023	6,476	88
	Биточки рубленные из курицы	60	8,951	6,595	5,262	122,712	0,5	323
	Пюре из свеклы (с соусом)	110	1,934	2,872	9,393	71,068	1	343
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,138	0,03	9,936	40,8	0,017	376
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		530	15,467	12,269	53,669	387,103	10,992	
Полдник								
	Пирожок с яйцом	70	6,312	6,344	26,705	189,236	0,385	500 + контр.отр.
	Йогурт	150	7,125	4,646	5,066	109,5	0,895	420
Итого за полдник		220	13,437	10,99	31,772	298,736	1,28	
Ужин								
	Фрикадельки рыбные	60	10,689	5,318	4,499	108,442	0,405	263
	Пюре картофельное	120	3,9	4,427	16,528	145,624	5,863	339
	Соус сметанный с томатом	20	0,715	1,59	3,479	29,439	0,433	373
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	16,871	11,507	41,541	359,571	6,725	
Итого за 7 день.		1520	57,293	44,6	182,041	1404,592	21,717	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша ячневая молочная жидкая	130	4,05	4,397	18,822	131,502	0,93	50
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		400	10,571	10,802	50,203	344,735	2,49	
Обед								
	Овощи свежие в нарезке	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	54-1с-2020
	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,49	4,893	7,649	78,054	13,856	73
	Печень по-строгоновски	60	7,775	4,55	4,056	88,765	14,108	54-16м-2020
	Макароньы отварные(гарнир)	110	4,179	3,07	25,83	137,171	0	218
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за обед		560	16,513	13,013	65,036	435,489	33,964	
Полдник								
	Булочка Дорожная	60	4,906	7,213	33,389	218,28	0	470
	Снежок	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	
Итого за полдник		210	9,256	12,013	39,389	306,78	1,05	
Ужин								
	Запеканка морковная с яйцом	180	8,644	8,728	27,726	226,944	10,267	153
	Соус Молочный сладкий	40	1,084	1,497	4,861	37,47	0,39	351
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		420	11,296	10,397	49,622	340,48	10,681	
Итого за 8 день.		1590	47,636	46,225	204,25	1427,484	48,185	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*А. С. Местарева*  
подпись 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								
	Каша рисовая молочная с маслом	150	4,91	5,762	25,537	174,43	1,462	
	Бутерброды с сыром	40	4,089	2,836	13,12	95,022	0,062	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,902	3,2	11,742	88,15	1,3	414
	Фрукты свежие	60	0,433	0,116	5,227	26,294	0	368
Итого за завтрак		400	12,333	11,914	55,626	383,897	2,825	
Обед								
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.(лето)	30	0,24	0,03	0,51	3,9	1,5	
	Суп Московский на мясном бульоне со сметаной	150	4,892	5,003	15,298	126,256	13,913	86
	Капуста тушеная с мясом	120	14,53	15,061	10,394	236,701	55,557	54-10м-2020
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
	Кисель из джема с витамином С, повидла, варенья.	150	0,077	0,054	22,37	88,072	0,269	401
Итого за обед		480	21,819	20,468	60,171	513,23	71,239	
Полдник								
	Йогурт	150	7,125	4,646	5,066	109,5	0,895	420
	Крендель сахарный	50	4,071	6,237	28,638	187,118	0	460
Итого за полдник		200	11,196	10,883	33,704	296,618	0,895	
Ужин								
	Пудинг рыбный запеченный	60	6,162	2,931	2,966	60,162	0,169	285
	Картофель отварной(гарнир)	140	2,645	4,014	15,539	128,738	19,012	336
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
Итого за ужин		400	10,375	7,117	35,541	264,966	19,205	
Итого за 9 день.		1480	55,723	50,382	185,042	1458,71	94,163	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*А.И. Мещеряков*  
подпись

*Мещеряков*  
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								
	Пудинг из творога(запеченный)	120	13,376	9,074	19,976	220,381	0,173	249
	Джем абрикосовый	20	0,1	0	14,32	55,2	0,48	2
	Бутерброды с маслом	30	2,025	2,929	12,964	86,475	0	1
	Какао с молоком	180	4,063	3,36	13,19	100,464	1,56	416
Итого за завтрак		350	19,564	15,363	60,45	462,52	2,213	
Обед								
	Морковная икра/Свежие овощи порц.(лето)	30	0,39	1,528	2,07	23,985	1,5	
	Свекольник вегетарианский сосметаной	150	1,986	2,965	12,537	85,178	14,499	День восьмой
	Гуляш из отварного мяса	60	5,355	4,715	0	70,452	0	293
	Гарнир гречневый	110	5,463	4,243	24,671	157,749	0	330
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
	Хлеб пшеничный	10	0,76	0,08	4,92	23,5	0	пром.произв.
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	0	
Итого за обед		530	16,025	13,922	66,027	464,664	18,999	
Полдник								
	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,1	0	
	Молоко кипяченое	180	9	5,76	6,3	122,4	1,08	419
Итого за полдник		210	11,25	8,7	28,62	247,5	1,08	
Ужин								
	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Рагу из овощей	160	1,798	4,507	10,951	92,568	7,846	148
	Чай с сахаром	180	0,048	0,012	7,195	29,066	0,024	411
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	0	
Итого за ужин		400	8,446	9,279	28,266	231,434	7,87	
Итого за 10 день.		1490	55,285	47,264	183,363	1406,118	30,162	

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель учреждения



*[Signature]*  
подпись

*[Signature]*  
расшифровка подписи

Прием пищи	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
	Б	Ж	У			
Итого за весь период	544,891	502,752	1858,931	14345,964	394,608	
Среднее значение за период	54,489	50,275	185,893	1434,596	39,461	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти	15,41	32	52,59			