

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад № 188»

В.В. Герман



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

Возрастная категория до 3 лет

на 2025/2026 учебный год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«Детский сад №188»

День: **Понедельник**

Неделя: **Первая**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша дружбы на молоке с маслом		130	3,10	3,08	15,62	234	189
Хлеб с маслом		20/4	2,54	6,92	4,35	85,40	3
Фрукт		120			9,8	47	
Кофейный напиток с сахаром		180	2,7	2,06	11,10	44	411
Итого		454	16,14	19,26	41,27	413,1	
Суп Свекольник на говяжьем бульоне с тертым яйцом, с мясом говядины		150	3,17	5,72	10,56	165,15	72
Морковь отварная		40	0,46	0,9	1,85	12,5	427
«Гнездо кукушки» из говядины с тертым яйцом		50	6,98	4,02	15,07	144,06	293
Лапша отварная с маслом		110	3,01	3,82	26,93	140,68	335
Хлеб ржаной		40	2,37	0,48	12,68	72,4	
Компот из сухофруктов с витамином С, с сахаром		150	0,26		22,41	77,08	394
Итого		540	16,25	14,04	89,51	611,87	
Кондитерское изделие		40	2,22	2,97	22,34	86,05	
Кисломолочный напиток		160	4,44	4,55	7,46	36,44	
Итого		200	6,66	7,52	29,8	122,49	
Каша гречневая с маслом		180	2,72	5,92	14,5	147,14	167
Хлеб пшеничный		40	1,66	0,6	10	52,40	
Сок		180			10,7	53	411
Итого		400	4,38	6,52	42,5	252,54	
Итого за день		1595	43,43	47,34	203,07	1400	

День: Вторник

Неделя: Первая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Творожено-манный пудинг с молочным сладким соусом	130/13	2,67	4,94	14,26	217,89	251
	Бутерброд с сыром	20/7	2,54	6,95	4,35	85,40	
	Какао с молоком	160	2,58	2,21	9,24	54,99	416
	Фрукт	120			9,8	47	
	Итого	450	7,79	14,1	37,65	405,28	
	Суп Московский со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	150	6,91	10,82	20,79	102,48	86
	Свекла отварная	40	0,88		7,39	16	338
	Биточки из рыбы	50	2,09	1,9	14,3	84,41	299
	Каша пшеничная	110	2,33	3,87	20,04	141,2	143
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	Итого	540	20,63	22,81	88,81	510,24	
	Булочка витая	40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
	Кисломолочный напиток	160	4,52	4,8	8,07	48	418
	Итого	200	7,1	6,41	30,01	145,14	
	Капуста тушеная с мясом	180	10,21	8,12	12,86	234	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,40	
	Чай с сахаром	200	0,9		10,07	53	420
	Итого	400	6,98	3,88	46,73	339,4	
	Итого за день	1590	42,5	47,1	203,2	1400,06	

День: Среда

Неделя: Первая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша овсяная на молоке с маслом	150	6,06	6,51	19,31	264,5	181
	Хлеб с маслом и сыром	20/4/7	2,54	6,92	4,35	85,40	
	Фрукт	120			9,8	47	
	Чай сладкий с молоком	160	1,8	1,2	9,24	45,99	415
	Итого	491	10,4	14,63	42,7	442,89	
	Суп Щи на курином бульоне со сметаной	150	7,74	4,41	15,01	155,76	62
	Луковая закуска	40	0,88	1,5	6,32	16	427
	Жаркое по-домашнему с курицей	160	9,88	15,72	49,83	276,51	
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Чай сладкий	150			9,24	45,99	394
	Итого	540	20,87	22,11	93,08	566,66	
	Калачик сахарный	40	2,17	0,95	18,15	102,98	449
	Молоко кипяченое	160	4,4	4,65	7,45	36,44	420
	Итого	200	6,57	5,6	25,61	139,42	
	Морковно-твороженная запеканка с повидлом	130/50	2,64	4,49	14,26	117,89	250
	Хлеб пшеничный	40	1,76	0,65	10,2	52,45	
	Сок	180			18	81	
	Итого	400	4,4	5,14	42,46	251,34	
	Итого за день	1631	42,24	47,48	203,85	1400,31	

День: Четверг

Неделя: Первая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Кулеш пшенный молочный с маслом	151	2,1	2,92	21,72	195,75	182
	Хлеб с маслом	20/4	2,54	6,92	4,35	85,40	3
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	180	2,7	2,06	11,10	44	411
	Итого	400	15,14	19,1	37,57	390,55	
	Суп гороховый на говяжьем бульоне с мясом	150	1,17	3,6	25,84	155,82	93
	Свекла отварная	40	0,88		7,39	16	338
	Суфле из говяжьего сердца	50	6,93	6,25	6,8	113,75	299
	Картофельное пюре	110	2,39	6,15	15,9	173,4	339
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	Итого	540	14	16,48	91,02	608,45	
	Булочка домашняя	40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
	Напиток кисломолочный	160	4,52	4,8	8,07	48	
	Итого	200	7,18	6,41	30,01	145,14	
	Рыба порционная	50	2,09	1,9	14,3	84,41	
	Тушеные овощи	130	2,19	3,41	10,08	66,41	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,40	
	Сок	180			10,07	53	
	Итого	400	5,94	5,91	44,45	256,22	
	Итого за день	1540	43,26	47,9	203,05	1400,36	

День: Пятница

Неделя: Первая

Возрастная категория: 1-3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша ячневая молочная с маслом сладкая	160	3,11	5,94	22,52	171,66	182
	Бутерброд с сыром	20/7	2,54	6,95	4,35	85,40	
	Фрукт	120			9,8	47	
	Какао с молоком	150	2,58	2,21	9,24	54,99	415
	Итого	454	8,23	15,1	45,91	359,05	
	Суп вермишелевый на говяжьем бульоне с мясом	150	2,88	3,57	11,28	201,75	88
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	136
	Гуляш из говядины	50	6,89	4,02	15,07	144,06	293
	Каша пшенная	110	2,33	3,87	20,04	141,2	179
	Хлеб ржаной	40	2,37	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	Итого	540	15,14	12,84	88,33	665,66	
	Кондитерское изделие	40	2,22	2,97	22,34	86,05	
	Напиток кисломолочный	160	4,52	4,8	8,07	48	
	Итого	200	6,74	7,77	30,41	134,05	
	Рагу овощное	140	2,72	4,1	10,02	70,44	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,40	
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	Итого	400	12,18	11,9	38,42	241,24	
	Итого за день	1594	42,29	47,61	203,07	1400	

День: Понедельник

Неделя: Вторая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Каша манная на молоке с маслом		156	2,35	3	27,15	178,5	191
Хлеб с маслом		20/4	2,54	6,92	4,35	85,40	3
Кофейный напиток с сахаром		150	2,7	2,06	11,10	44	411
Фрукт		120					
Итого		450	15,39	19,18	43	307,9	
Суп Рассольник на курином бульоне со сметаной		150	3,89	5,49	21,87	168,25	91
Луковая закуска		40	0,88		7,39	16	427
Плов с мясом курицы		160	8,89	8,42	30,27	307,66	103
Хлеб ржаной		40	2,37	0,48	12,68	72,4	
Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С		150	0,26		22,41	77,08	394
Итого		540	21,22	14,39	94,55	641,39	
Кондитерское изделие		40	2,22	2,97	22,34	86,05	
Сок		180			18	81	
Итого		220	2,22	2,97	40,34	167,05	
Свекла тушеная с изюмом		135/10	0,5	2,75	4,76	113,28	284
Яйцо отварное		55	7,8	7,2	0,4	65,4	
Хлеб пшеничный		40	1,66	0,6	10	52,4	
Чай сладкий		160			10,7	53	
Итого		400	9,96	10,56	25,86	284	
Итого за день		1610	43,79	47,1	203,75	1400	

День: **Вторник**

Неделя: **Вторая**

Возрастная категория: **до 3 лет**

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Творожено-манная запеканка с молочным сладким соусом	130/13	2,64	4,49	14,26	217,89	251
	Бутерброд с сыром	20/7	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	120			9,8	47	
	Какао с молоком	160	2,58	2,21	9,24	54,99	416
	Итого	450	7,76	13,65	37,65	405,28	
	Суп Полевой на курином бульоне с мясом курицы	150	11,44	10,9	27,9	190,07	80
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	136
	Тефтели рыбные	50	5,26	6,07	4,7	130	299
	Лапша отварная с маслом	110	1,71	5,56	15,75	133	145
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	394
	Итого	540	21,47	23,9	90,29	631,72	
	Булочка «Косичка»	40	2,66	1,61	21,94	97,14	452
	Кисломолочный напиток	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	Итого	200	7,06	6,16	29,4	133,58	
	Тушеные овощи с мясом	180	1,43	1,7	12,1	124,02	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,4	
	Чай с сахаром	180			10,07	53	420
	Итого	400	6,08	4,2	46,47	229,42	
	Итого за день	1590	42,28	47,91	203,81	1400	

День: Среда

Неделя: Вторая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша с крупой «Геркулес» молочная с маслом	154	7,33	7,86	23,02	259,14	182
	Фрукт	120			9,8	47	
	Хлеб с маслом и сыром	20/4/7	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Чай сладкий с молоком	150			9,24	45,99	
	Итого	455	12,79	17,32	46,41	437,53	
	Суп с клецками на говяжьем бульоне с мясом	150	5,32	4,89	22,86	217,76	63
	Луковая закуска	40	0,88	1,5	6,32	16	
	Бигус с мясом говядины*	180	11,04	12,18	38,41	218,03	292
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,68	74,2	
	Компот из сухофруктов с сахаром с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	Итого	560	19,32	18,67	89,51	603,07	
	Гребешок с сахаром	40	2,17	0,95	18,15	102,98	
	Молоко кипяченое	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	Итого	200	6,57	5,16	25,61	139,42	
	Каша гороховая с маслом	180	2,64	4,49	14,26	117,89	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,7	53	
	Итого	400	4,3	5,09	42,26	223,29	
	Итого за день	1615	42,98	47,18	203,79	1403,31	

День: Четверг

Неделя: Вторая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Лапшевник с творогом с молочным соусом	160/30	1,9	2,92	25,47	182,25	100
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,4	
	Хлеб пшеничный с маслом	20/4	2,54	6,95	4,35	85,4	
	Кофейный напиток с сахаром и молоком	180	2,79	2,06	11,1	44	
	Итого	450	15,03	19,13	41,32	377,05	
	Суп Фасолевый на говяжьем бульоне со сметаной, с мясом	150	2,6	4,02	18,91	180,61	87
	Свекла отварная	40	0,88		7,39	16	338
	Бефстроганов говяжьей печени	50	6,93	6,25	6,8	113,75	299
	Картофельное пюре	110	2,39	6,15	15,9	173,4	339
	Хлеб ржаной	40	2,34	0,48	12,68	72,4	
	Компот из сухофруктов с сахаром, с витамином С	150	0,26		22,41	77,08	394
	Итого	540	15,4	16,9	84,09	633,24	
	Булочка сахарная	40	2,66	1,61	21,94	97,14	
	Напиток кисломолочный	160	4,4	4,55	7,46	36,44	
	Итого	200	7,06	6,16	29,4	133,58	
	Рыба порционная	50	2,09	1,9	14,3	84,41	
	Овощной маринад	130	2,43	4,41	12,1	66,41	
	Хлеб пшеничный	40	1,66	0,6	10	52,4	
	Сок	180			10,07	53	420
	Итого	400	6,18	6,91	446,47	256,22	
	Итого за день	1590	43,67	49,1	203,28	1400,09	

День: Пятница

Неделя: Вторая

Возрастная категория: до 3 лет

Прием пищи	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
			Б	Ж	У		
	Каша полтавская молочная с маслом	143	0,77	1,57	12,39	189,49	263
	Бутерброд с сыром	20/7	2,54	6,95	4,35	85,4	3
	Фрукт	120			9,8	47	
	Чай сладкий с молоком	160	1,8	1,2	9,24	54,99	
	Итого	450	7,69	11,93	35,78	376,88	
	Суп Борщ со сметаной на курином бульоне с мясом курицы	150	4,1	5,98	16,47	188	
	Морковь отварная	40	0,46	0,9	1,85	12,5	
	Биточки из говядины с соусом/ Каша перловая рассыпчатая	50/110	8,75	10,27	41,4	264,57	321
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	12,68	72,4	
	Кисель с витамином С	150	0,26		27,41	93,75	
	Итого	560	18,21	17,54	99,81	631,22	
	Кондитерское изделие	40	2,22	2,97	22,34	86,05	
	Напиток кисломолочный	160	4,52	4,8	8,07	48	
	Итого	200	6,74	7,77	30,41	134,05	
	Капуста тушеная	145	2,25	2,27	9,59	87,86	
	Хлеб пшеничный	20	1,66	0,6	10	52,4	
	Яйцо отварное	55	7,8	7,2	0,4	65,04	
	Чай сладкий	180			10,7	53	
	Итого	400	11,71	10,07	37,99	257,85	
	Итого за день	1610	42,35	47,31	203,99	1400	

	Выход блюда	белки	жиры	углеводы	Энергетическая ценность
Итого за весь период 10 дней	15965	428,76	476,03	2034,86	14004,04
Среднее значение за период	1596,5	42,786	47,603	203,486	1400,404