ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E9F252CB2052E80675664B0887125852
Владелец: Бочкарева Татьяна Валерьевна
Действителен: с 21.10.2025 до 14.01.2027

меню основного (организованного) питания

ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

ОТ 1,5 ДО 3-х ЛЕТ

МАДОУ "ДЕТСКИЙ САД №261 "

10,5 ЧАСОВОЙ РЕЖИМ ПРЕБЫВАНИЯ

1 - 2 НЕДЕЛЯ

УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад № 261 »

Приказ от 02.11. 2026 г. № 94/1-осн

Т.В. Бочкарева

Прием пищи **1 НЕДЕЛЯ** **ДЕНЬ 1**	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша "Геркулес" молочная с маслом	150,0	5,2	6	18	146,9	199
	Батон нарезной	25,0	1,9	0,7	12,7	66	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Повидло	10,0	0,1	0	31,2	29	3
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,1	0	6,2	26,7	410
ИТОГО		340,0	7,3	9,9	37,0	297,7	
ОБЕД							
	Свежий (солёный) огурец порционно	30,0	0,5	0,1	1,7	5,8	4
	Борщ с мясом и сметаной	150,0	5,1	5,1	11,7	111,5	68
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Шницель рубленный	50,0	9	8,5	6,2	133	299
	Пюре картофельное	110,0	3	3,7	17,4	114,6	21
	Сок фруктовый	180,0	0	0	30,6	86,4	6
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	21,0	17,8	88,7	552,9	
ПОЛДНИК							
	Вафли	20,0	0,1	1,3	15,2	42,2	8
	Кисломолочный напиток	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2	420
ИТОГО		200,0	5,3	5,8	22,8	139,4	
УЖИН							
	Запеканка творожно-песочная	155,0	2	10	30	224,1	9
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Напиток из плодов шиповника	150,0	0,6	0,3	15,7	79,1	15
ИТОГО		400,0	3,0	10,7	54,2	341,5	
Итого за первый день		**1500,0**	**36,6**	**44,2**	**202,7**	**1331,5**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 2			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом	155,0	4,2	4,9	17,1	129	199
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Сыр	8,0	1,9	2,2	0,1	29	11
	Кофейный напиток с молоком	150,0	2,2	1,8	9,6	63,9	414
ИТОГО		345,0	10,4	12,9	40,6	322,3	
ОБЕД							
	Салат из свежей (квашеной) капусты	30,0	0,6	1,8	9,9	28,8	21т
	Суп картофельный с бобовыми и мясом	150,0	5,1	3,9	9,9	92,3	87
	Сухарики ржано-пшеничные	15,0	1	0,2	5,9	29,3	5
	Плов из говядины	160,0	12,9	11,6	30,5	272,9	321
	Компот из сушеных фруктов	170,0	0,5	0	20,9	85,3	394
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		555,0	22,4	17,7	91,9	578,9	
ПОЛДНИК							
	Сочень творожный	50,0	0,8	11,7	25	198	13
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	4,9	15,0	31,6	270,3	
УЖИН							
	Рагу овощное с субпродуктами	135,0	3,5	5,8	16,2	187,2	15
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6	23,9	411
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,3	0,2	7,9	39,1	12
ИТОГО		400,0	5,2	6,4	38,6	288,5	
Итого за второй день		**1500,0**	**42,9**	**52,0**	**202,7**	**1460,0**	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 3	Наименование блюда	1,5-3 л.	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша полтавская молочная с маслом	150,0	4,4	4,9	17,7	132,1	199
	Батон нарезной	25,0	1,9	0,7	12,7	66	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Повидло	10,0	0,1	0	31,2	29	3
	Какао с молоком	150,0	2,4	1,9	10,1	65	16
ИТОГО		340,0	8,9	10,7	71,8	321,2	
ОБЕД							
	Салат из свеклы	30,0	0,4	0,9	2,2	18,7	34
	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной	150,0	3,3	4,6	9,7	92,5	82
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Рыба запеченная	50,0	15,7	3,6	8,1	126,4	17
	Пюре картофельное с морковью	110,0	2,9	2,4	10,1	97,3	20
	Сок фруктовый	180,0	0	0	30,6	86,4	6
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	25,7	11,9	81,8	522,9	
ПОЛДНИК							
	Кулебяка с капустой	50,0	0,5	4	10,7	187	436
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	4,6	7,3	17,3	259,3	
УЖИН							
	Омлет	80,0	2,3	8,1	2,5	112,3	229
	Морковь отварная порционно	20,0	0,3	0	1,8	8,9	22
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,1	0	8,3	35,3	410
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Хлеб ржано-пшеничный	15,0	0,1	0,2	5,9	29,3	12
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	0,8	0,1	4,9	23,4	7
ИТОГО		400,0	4,0	8,8	31,9	247,5	
Итого за третий день		**1500,0**	**43,2**	**38,7**	**202,8**	**1350,9**	

Прием пищи		Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 4	Наименование блюда	1,5-3 л.	Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" (пшено+рис) молочная с маслом	150,0	3,6	4,5	16,2	119,7	199
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Сыр	8,0	1,9	2,2	0,1	29	11
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,9	1,5	9,1	57,7	414
ИТОГО		340,0	9,5	12,2	39,2	306,8	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30,0	0,5	1	2,7	21,1	25
	Щи из свежей капусты с картофелем, мясом и сметаной	150,0	4,1	4,7	6,5	83,4	74
	Сухарики ржано-пшеничные	15,0	1	0,2	5,9	29,3	5
	Гуляш из отварного мяса	50,0	10,8	9	4,1	135,6	293
	Гарнир гречневый	110,0	5	2,5	21,9	129,8	330
	Кисель ягодный	175,0	0	0	16,2	64,9	28
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	23,7	17,6	72,1	534,4	
ПОЛДНИК							
	Печенье	20,0	0,23	2,8	23	88	31
	Кисломолочный напиток	180,0	5,2	4,5	7,6	97,2	420
ИТОГО		200,0	5,4	7,3	30,6	185,2	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с печенью	80,0	0,7	7,7	29,3	202,5	164 т
	Огурец свежий (солёный) с растительным маслом	30,0	0,5	1	1,6	13,3	13
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Чай с молоком	170,0	2,5	2,1	11,1	73,2	413
	Хлеб ржано-пшеничный	15,0	1	0,2	5,9	29,3	12
	Хлеб пшеничный йодированный	10,0	0,8	0,1	4,9	23,4	7
ИТОГО		400,0	5,9	11,5	61,3	380,0	
Итого за четвертый день		**1500,0**	**44,5**	**48,6**	**203,2**	**1406,4**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 5			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150,0	4,8	5	20,1	152,5	199
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Повидло	8,0	0	0	25	23,2	3
	Какао с молоком	150,0	2,4	1,9	10,1	65	16
ИТОГО		340,0	9,3	10,9	69,0	341,1	
ОБЕД							
	Винегрет	30,0	1,1	2	5,1	40,7	46
	Суп "Паутинка" с курицей	150,0	4,3	4,2	7,9	86,6	18
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Биточки рубленные из птицы	50,0	4,8	8,6	5	122,9	323
	Рожки отварные	110,0	3,8	1,9	22,8	124,1	218
	Сок фруктовый	180,0	0	0	30,6	86,4	6
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	17,4	17,1	92,5	562,3	
ПОЛДНИК							
	Вафли венские	50,0	0,5	9,3	12	163,9	29
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	4,6	12,6	18,6	236,2	
УЖИН							
	Рыба, запеченая в омлете	135,0	6,9	12,3	4,2	192,8	263
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Чай с сахаром	150,0	0	0	6	23,9	411
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,3	0,2	7,9	39,1	12
ИТОГО		400,0	8,6	12,9	26,6	294,1	
Итого за пятый день		**1500,0**	**39,9**	**53,5**	**206,7**	**1433,7**	

Прием пищи **2 НЕДЕЛЯ** **ДЕНЬ 6**	Наименование блюда	Пищевые вещества в г.					№ рецептуры
		Вес блюда 1,5-3 л.	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная с маслом	150,0	5	4,5	18,3	133,5	199
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Сыр	8,0	1,9	2,2	0,1	29	11
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,1	0	6,2	26,7	410
ИТОГО		340,0	9,1	10,7	38,4	289,6	
ОБЕД							
	Закуска из варёного яйца и лука	30,0	3	3,4	1	44,7	23
	Суп московский с мясом и сметаной	150,0	4,5	4,5	9,4	94,4	32
	Сухарики ржано-пшеничные	20,0	2,1	0,4	12,7	62,6	5
	Говядина томлёная	50,0	10,6	8,7	4,5	133,8	289 т
	Капуста тушёная	110,0	3,3	3,3	10,2	83,3	143
	Компот ягодный	170,0	0	0	14,7	58,9	393
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	25,8	20,5	67,3	548,0	
ПОЛДНИК							
	Пряник	30,0	0,5	1,7	25	111	33
	Кисломолочный напиток	170,0	4,9	4,3	7,1	91,8	420
ИТОГО		200,0	5,4	6,0	32,1	202,8	
УЖИН							
	Сырники из творога	90,0	1,8	3,6	30,8	160,2	34
	Соус сладкий со сгущенным молоком	35,0	0,6	0,5	4,2	23,8	35
	Плоды свежие	95,0	0,4	0,4	8,5	38,3	10
	Напиток из плодов шиповника	180,0	1,2	0,5	22,4	120,5	15
ИТОГО		400,0	4,0	5,0	65,9	342,8	
Итого за шестой день		**1500,0**	**44,3**	**42,2**	**203,7**	**1383,2**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 7			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша "Здоровье" молочная с маслом	150,0	5,5	3,8	22,1	141	199
	Хлеб пшеничный йодированный	27,0	2,1	0,2	13,3	63,3	7
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Повидло	8,0	0,1	0	25	23,2	3
	Кофейный напиток с молоком	150,0	1,9	1,5	9,1	57,7	414
ИТОГО		340,0	9,6	8,7	44,6	291,1	
ОБЕД							
	Салат из свежего (солёного) огурца с луком	30,0	0,5	1,8	1,8	22,8	27
	Суп-лапша с курицей	150,0	2,7	2,2	5,8	53,8	94
	Курица, тушёная с овощами	160,0	16,1	14	25,5	290,4	290 т
	Компот из свежих плодов	180,0	0,2	0,2	14,4	60,1	390
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,3	0,2	7,9	39,1	12
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	7
ИТОГО		560,0	22,3	18,6	65,2	513,1	
ПОЛДНИК							
	Сухарики сливочные из батона с сахарной пудрой	10,0	1,1	1,7	28,7	52,6	36
	Плоды свежие	40,0	0,2	0,2	3,6	16,1	10
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	5,4	5,2	38,9	141,0	
УЖИН							
	Тефтели	50,0	0,7	6,6	3,2	103,3	304
	Свекольный гарнир	110,0	0,8	1,9	12	73,6	34
	Чай с молоком	180,0	2,7	2,2	12,4	80,1	413
	Хлеб ржано-пшеничный	30,0	2	0,4	11,9	58,7	12
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		400,0	8,5	11,3	54,3	386,0	
Итого за седьмой день		**1500,0**	**45,8**	**43,8**	**203,0**	**1331,2**	

ДЕНЬ 8	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	100,0	2,4	3,7	6	66,8	199
	Яйцо варёное	50,0	6	5,1	0,3	70,7	30
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Сыр	8,0	1,9	2,2	0,1	29	11
	Какао с молоком	150,0	2,4	1,9	10,1	65	16
ИТОГО		340,0	14,8	16,9	30,3	331,9	
ОБЕД							
	Салат из репчатого лука	30,0	0,4	0,9	2,5	20	26
	Борщ с картофелем, курицей и сметаной	150,0	3,6	4,1	10,4	92,9	64 т
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Рыба порционная с овощами	50,0	14,6	3,5	8,1	121,5	18
	Картофель отварной со сливочным маслом	110,0	2,8	2,5	21,6	119,7	336
	Кисель из сушёных фруктов	180,0	0,4	0	22,8	93	29
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	25,2	11,4	86,5	548,7	
ПОЛДНИК							
	Крендель сахарный	50,0	0,8	3,6	22	145,8	443
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	4,9	6,9	28,6	218,1	
УЖИН							
	Пудинг из творога с рисом	125,00	1	9	30	229,4	250
	Сгущённое молоко	10,0	0,7	0,8	5,1	29,6	19
	Плоды свежие	95,0	0,38	0,38	8,5	38,3	10
	Чай с сахаром и лимоном	150,0	0,1	0	6,2	26,7	410
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,3	0,2	7,9	39,1	12
ИТОГО		400,0	3,5	10,4	57,7	363,1	
Итого за восьмой день		**1500,0**	**48,4**	**45,6**	**203,1**	**1461,8**	

Прием пищи **ДЕНЬ 9**	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша пшённая молочная с маслом	150,0	4,4	3,6	18,6	124,3	199
	Батон нарезной	25,0	1,9	0,7	12,7	66	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Кофейный напиток с молоком	160,0	2	1,7	9,3	60,1	414
ИТОГО		340,0	8,4	9,2	40,7	279,5	
ОБЕД							
	Салат из свежих (солёных) огурцов	30,0	0,5	1,9	1,9	23,1	37
	Суп овощной с курицей и сметаной	150,0	3,1	3,5	7,8	80	64 т
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Котлета рубленая из птицы	50,0	4,8	8,6	5	122,9	323
	Свекла отварная со сливочным маслом	110,0	2,1	1,4	12,2	70,2	338
	Сок фруктовый	180,0	0	0	30,6	86,4	6
	Хлеб пшеничный йодированный	30,0	2,3	0,2	14,8	70,3	7
ИТОГО		560,0	13,9	15,8	78,6	484,2	
ПОЛДНИК							
	Маффин	50,0	0,7	17,2	45	299	38
	Кисломолочный напиток	150,0	4,4	3,8	6,3	81	420
ИТОГО		200,0	5,1	21,0	51,3	380,0	
УЖИН							
	Яйцо запечённое	50,0	6	6,3	0,3	82,3	31
	Лапша отварная со сливочным маслом	100,0	0,5	1,7	12	83,5	39
	Плоды свежие	50,0	0,2	0,2	4,5	20,2	10
	Чай с сахаром	180,0	0	0	8	31,9	411
	Хлеб ржано-пшеничный	20,0	1,3	0,2	7,9	39,1	12
ИТОГО		400,0	8,0	8,4	32,7	257,0	
Итого за девятый день		**1500,0**	**35,4**	**54,4**	**203,3**	**1400,7**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда 1,5-3 л.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
ДЕНЬ 10			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная с маслом	160,0	3,7	3,2	21	128	199
	Батон нарезной	27,0	2	0,8	13,7	71,3	1
	Масло сливочное	5,0	0,1	3,2	0,1	29,1	2
	Сыр	8,0	1,9	2,2	0,1	29	11
	Какао с молоком	150,0	2,4	1,9	10,1	65	16
ИТОГО		350,0	10,1	11,3	45,0	322,4	
ОБЕД							
	Салат из зелёного горошка с морковью	30,0	0,6	1	2,6	20,8	24
	Свекольник с мясом и сметаной	150,0	3,3	3,3	10,2	82,7	28
	Сухарики ржано-пшеничные	10,0	1,1	0,2	6,3	31,3	5
	Соте из субпродуктов	160,0	15,4	5,4	13	202,5	8т
	Сок фруктовый	180,0	0	0	30,6	86,4	6
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	7
ИТОГО		550,0	21,9	10,1	72,5	470,6	
ПОЛДНИК							
	Блинчики	40,0	3	3,6	12	101,6	431
	Повидло	10,0	0,1	0	31,2	29	3
	Молоко кипяченое	150,0	4,1	3,3	6,6	72,3	14
ИТОГО		200,0	7,2	6,9	49,8	202,9	
УЖИН							
	Жаркое	135,0	0,8	9,5	8	211,8	292
	Сельдь солёная	40,0	0,65	10,1	0	120	40
	Чай с сахаром и лимоном	180,0	0,1	0	8,3	35,3	410
	Хлеб ржано-пшеничный	25,0	1,7	0,3	9,9	48,9	12
	Хлеб пшеничный йодированный	20,0	1,5	0,2	9,8	46,9	7
ИТОГО		400,0	4,8	20,1	36,0	462,9	
Итого за десятый день		**1500,0**	**44,0**	**48,4**	**203,3**	**1458,8**	
Итого за весь период		**15000,0**	**425,0**	**471,4**	**2034,5**	**14018,2**	

ПРИЛОЖЕНИЕ

к основному меню (организованного) питания

при изготовлении блюд, включенных в меню МАДОУ «Детский сад №261» используются продукты с содержанием йода:

Молоко йодированное;
Соль йодированная;
Хлеб йодированный.

Используемая литература:

СанПиН 2.3/2.4.4282-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Сборник рецептур блюд на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / 2-е издание дополненное и переработанное .Москва, Дели Плюс, 2015. Руководитель разработки сборника М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 240 страниц (реферативно).

Картотека технологических карт

Основные пищевые вещества и энергия удовлетворяющие физиологические потребности детей от 1,5 до 3-х лет

Показатели	Выход блюда	Пищевые вещества (гр)			ЭЦ (Ккал)
		Б	Ж	У	
Итого за весь период	15000,0	425,0	471,4	2034,5	14018,2
Среднее значение	1500	42	47	203	1402
Норма физиологической потребности	1500	42	47	203	1400