


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – «ДЕТСКИЙ САД № 173»  
(МБДОУ ЦРР – «ДЕТСКИЙ САД № 173»)

Документ подписан электронной подписью

 Амосова С.А. 2021/03/09

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МБДОУ ЦРР –  
«Детский сад № 173»  
 С.А. Амосова  
приказ от 30.12.2020 № 172-осн



**МЕНЮ ОСНОВНОГО (ОРГАНИЗОВАННОГО) ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**2 – 3 ГОДА**

БАРНАУЛ, 2020



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*Лисов С.А.*  
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								
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	170	9,781	5,611	44,23	265,151	0	179
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Чай с сахаром	160	0,043	0,011	7,46	30,093	0,021	411
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		450	11,678	10,683	70,306	425,268	9,521	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми ( горох)	150	4,256	4,128	13,212	101,832	4,488	87
	Котлеты, биточки, шницели	50	8,899	8,752	7,151	143,001	0	386
	Макароны отварные(гарнир)	110	4,15	0,49	25,785	115,816	0	218
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,229	0	15,073	60,75	0,6	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	19,754	13,761	71,991	477,798	8,088	
Полдник								
	Кефир	160	4,64	5,12	6,4	94,4	1,12	420
	Вафли	40	1,12	1,32	30,92	141,6	0	
Итого за полдник		200	5,76	6,44	37,32	236	1,12	
Ужин								
	Пюре картофельное	160	3,338	5,16	15,274	142,644	5,534	339
	Молоко кипяченое	170	4,93	5,44	7,99	102	2,21	419
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за ужин		400	15,628	15,44	38,304	377,944	7,744	
Итого за 1 день.		1570	52,82	46,325	217,922	1517,011	26,474	

2



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*В.И. Сидорова*  
подпись

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 2								
Завтрак								
	Каша пшеничная жидкая с сахаром и маслом	160	3,455	4,615	24,755	154,044	0	199
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,197	12,534	7,499	147,84	0	99
	Груша свежая	95	0,38	0,285	9,785	44,65	4,75	386
	Кофейный напиток с молоком	190	2,758	3,04	13,385	92,657	1,235	414
Итого за завтрак		475	7,79	20,474	55,424	439,191	5,985	
Обед								
	Суп сборно овощной	150	1,679	3,181	4,409	51,546	12,02	72
	Рагу из птицы	50	3,944	4,114	4,542	70,856	2,971	412
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Пюре из гороха	110	10,714	1,056	21,306	128,039	0	422
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,552	0,12	27,02	112,328	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	19,198	8,891	68,437	422,468	22,191	
Полдник								
	Булочка домашняя	50	3,73	6,592	31,084	198,723	0	452
	Йогурт	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Итого за полдник		210	8,37	10,592	37,804	285,123	0,48	
Ужин								
	Пудинг из моркови	170	3,632	7,024	23,595	185,551	2,441	172
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Кисель из повидла, джема, варенья	170	0,082	0	32,558	130,902	0,085	517
Итого за ужин		410	11,074	11,864	71,194	449,753	2,526	
Итого за 2 день.		1615	46,432	51,821	232,859	1596,535	31,182	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*Виноградова С.В.*



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 3								
Завтрак								
	Каша манная вязкая с маслом	150	6,742	7,639	28,125	208,608	1,547	182
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Какао с молоком	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за завтрак		450	13,427	16,688	72,395	496,663	12,483	
Обед								
	Суп-лапша домашняя	150	3,114	4,069	9,625	84,631	1,4	94
	Запеканка картофельная с печенью	160	12,664	7,687	21,185	222,828	9,546	164
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Компот из изюма	150	0,345	0,075	18,104	75,068	0	394
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за обед		520	18,643	12,101	64,423	457,226	13,946	
Полдник								
	Пирог открытый с повидлом	50	3,181	1,674	31,247	151,093	0,21	442
	варенец	165	4,785	4,125	6,93	89,1	0,495	420
Итого за полдник		215	7,966	5,799	38,177	240,193	0,705	
Ужин								
	Сырники из творога	150	20,046	13,659	40,304	359,872	0,568	245
	Соус молочный к блюдам (3-й вариант)	40	0,794	1,972	2,657	31,65	0,133	446
	витаминовый напиток из шиповника	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
Итого за ужин		400	23,732	16,123	78,241	549,317	63,7	
Итого за 3 день.		1585	63,768	50,711	253,236	1743,399	90,834	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 4								
Завтрак								
	Каша рисовая вязкая с маслом	165	6,258	7,487	32,26	221,691	1,702	182
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,197	12,534	7,499	147,84	0	99
	Чай с сахаром	160	0,043	0,011	7,46	30,093	0,021	411
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		450	7,878	20,412	56,53	444,274	11,223	
Обед								
	Суп картофельный с клецками	150	2,729	3,549	10,505	81,55	3,625	91
	Котлета	50	7,868	7,576	8,278	130,116	0,152	299
	Гарнир перловый	110	3,271	3,101	23,364	133,997	0	330
	Овощи натуральные (помидоры)	30	0,33	0,06	1,14	7,5	7,2	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,552	0,12	27,02	112,328	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	16,729	14,766	80,326	517,69	10,977	
Полдник								
	Булочка дорожная	40	2,797	5,532	22,337	150,664	0	584
	Кефир	160	4,64	5,12	6,4	94,4	1,12	420
Итого за полдник		200	7,437	10,652	28,737	245,064	1,12	
Ужин								
	Рагу овощное (1й вариант)	180	3,08	6,457	13,844	126,757	10,053	362
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за ужин		400	14,79	15,047	36,084	342,588	12,003	
Итого за 4 день.		1570	46,835	60,877	201,676	1549,616	35,324	

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 5								
Завтрак								
	Запеканка из творога с манной крупой	125	22,034	14,774	21,715	316,05	0,3	251
	Соус молочный	15	0,231	1,594	0,507	17,295	0,01	451
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Кофейный напиток с молоком	190	2,758	3,04	13,385	92,657	1,235	414
	Груша свежая	95	0,38	0,285	9,785	44,65	4,75	386
Итого за завтрак		450	26,878	24,375	54,698	556,027	6,296	
Обед								
	Борщ с капустой и картофелем	150	2,493	4,334	8,839	81,823	7,19	63)
	Бигус из мяса цыплят	160	12,621	13,165	14,535	226,738	9,507	412
	Лук бланшированный	20	0,266	1,237	1,558	18,578	1,9	11
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за обед		510	18,11	19,246	50,102	448,338	21,597	
Полдник								
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
	варенец	165	4,785	4,125	6,93	89,1	0,495	420
Итого за полдник		200	7,41	7,555	32,97	235,05	0,495	
Ужин								
	Рыба припущенная с овощами	190	31,885	1,19	0,519	134,544	1,031	259
	Хлеб пшеничный (30 г и 50г)	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	
	Чай с лимоном	190	0,091	0,017	8,992	37,242	1,529	412
Итого за ужин		410	34,255	1,447	24,271	242,287	2,56	
Итого за 5 день.		1570	86,653	52,623	162,042	1481,701	30,947	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*С. С. Сидорова С.А.*  
подпись  
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 ячневая вязкая молочная с маслом	170	7,532	7,823	30,128	221,178	1,754	182
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Чай с сахаром	160	0,043	0,011	7,46	30,093	0,021	411
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за завтрак		450	10,475	12,99	66,845	427,845	11,275	
Обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	2,418	4,397	6,427	72,929	12,299	73
	Плов из отварной говядины	160	12,096	11,902	31,485	281,594	0,256	375
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,552	0,12	27,02	112,328	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	17,286	16,809	75,702	523,251	15,555	
Полдник								
	Вафли	35	0,98	1,155	27,055	122,5	0	607
	Простокваша	165	4,785	4,125	6,765	87,45	1,32	420
Итого за полдник		200	5,765	5,28	33,82	209,95	1,32	
Ужин								
	Макаронник (макаронная запеканка)	190	10,397	7,345	49,965	308,335	0,948	298
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Какао с молоком	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
Итого за ужин		400	16,462	11,478	79,739	490,315	2,384	
Итого за 6 день.		1570	49,988	46,557	256,106	1651,361	30,534	

24

УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*С.М. Сидорова-Св.*  
расшифровка подписи

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
			Б	Ж	У			
День 7								
Завтрак								
	Каша геркулесовая молочная	145	6,02	7,574	23,028	184,455	1,555	199
	Бутерброды с маслом (1-й вариант)	30	1,197	12,534	7,499	147,84	0	99
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
	Чай с вареньем	180	0,112	0,023	8,21	32,267	4,522	411
Итого за завтрак		450	7,709	20,511	48,047	409,212	15,578	
Обед								
	Суп картофельный	150	2,636	2,949	12,257	86,857	8,208	83
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным	50	6,411	6,474	4,652	110,767	0,362	324
	Рис отварной (гарнир)	110	2,788	3,981	29,124	163,489	0	332
	Икра кабачковая	40	0,406	1,944	2,152	27,857	4,557	54
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,229	0	15,073	60,75	0,6	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		530	14,45	15,708	73,279	501,919	13,727	
Полдник								
	Крендель сахарный	50	3,677	6,124	31,034	194,074	0	443
	Кефир	150	4,35	4,8	6	88,5	1,05	535
Итого за полдник		200	8,027	10,924	37,034	282,573	1,05	
Ужин								
	Суп с рыбными консервами	150	6,881	3,147	10,473	96,474	4,884	95
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	витаминный напиток из шиповника	180	0,612	0,252	20,52	87,295	63	538
Итого за ужин		400	14,853	8,239	46,033	317,069	67,884	
Итого за 7 день.		1580	45,038	55,381	204,392	1510,773	98,239	

8



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита-мин С	№ рецепу-ры
			Б	Ж	У			
День 8								
Завтрак								
	Каша кукурузная рассыпчатая	170	4,647	7,693	37,837	239,036	0	252
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Чай с лимоном	190	0,091	0,017	8,992	37,242	1,529	412
	Груша свежая	95	0,38	0,285	9,785	44,65	4,75	386
Итого за завтрак		480	6,593	12,677	65,92	406,303	6,279	
Обед								
	Суп картофельный с бобовыми(фасоль)	150	3,979	4,311	12,95	102,286	3,607	87
	Бефстроганов из печени	50	6,265	1,295	1,855	44,45	11,55	07016
	Пюре картофельное	160	3,338	5,16	15,274	142,644	5,534	339
	Икра свекольная	30	0,716	2,131	3,119	34,501	2,37	124
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,229	0	15,073	60,75	0,6	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		570	16,506	13,257	58,292	436,831	23,662	
Полдник								
	Булочка домашняя	40	3,003	5,201	24,132	155,339	0	583
	Йогурт	160	4,64	4	6,72	86,4	0,48	420
Итого за полдник		200	7,643	9,201	30,852	241,739	0,48	
Ужин								
	Пудинг из творога(запеченный)	150	18,118	13,898	30,759	328,275	0,34	249
	Соус сметанный	50	0,77	5,315	1,69	57,649	0,035	451
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Кисель из повидла, джема, варенья	170	0,082	0	32,558	130,902	0,085	517
Итого за ужин		400	21,249	19,452	79,767	587,326	0,46	
Итого за 8 день.		1650	51,992	54,587	234,831	1672,199	30,881	

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 9								
Завтрак								
	Каша Дружба	146	3,83	8,507	18,264	165,281	0,968	266
	Чай с молоком	150	2,65	2,89	11,224	82,212	1,19	413
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Сыр (порциями)	4	0,928	1,18	0	14,56	0,028	7
	Яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5	386
Итого за завтрак		420	9,263	17,639	48,104	392,078	11,686	
Обед								
	Рассольник ленинградский с рисовой крупой	150	2,375	4,095	12,5	88,764	4,583	82
	Тефтели мясные(1-й вариант)	50	3,559	4,024	5,267	77,412	0,769	303)
	Овощи отварные с маслом (капуста белокочанная свежая)	110	1,504	2,616	4,124	41,117	26,086	338
	Икра морковная	30	0,67	2,131	2,766	33,15	1,834	124
	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	150	0,552	0,12	27,02	112,328	0	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	10,64	13,347	61,697	404,97	33,272	
Полдник								
	варенец	165	4,785	4,125	6,93	89,1	0,495	420
	Ватрушка с повидлом	50	3,199	1,669	31,901	155,61	0,021	441
Итого за полдник		215	7,984	5,794	38,831	244,71	0,516	
Ужин								
	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	7,985	2,139	5,664	72,87	0,258	271
	Каша пшениная рассыпчатая	160	7,072	8,656	39,071	262,4	0	247
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Какао с молоком	180	3,785	3,893	15,014	111,48	1,435	416
Итого за ужин		430	21,122	14,928	74,509	517,251	1,693	
Итого за 9 день.		1585	49,009	51,708	223,141	1559,009	47,168	



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения

*Светлана Александровна*  
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 10								
Завтрак								
	Запеканка из творога	120	16,606	10,944	34,697	310,587	0,282	251
	Соус сметанный	50	0,77	5,315	1,69	57,649	0,035	451
	Кофейный напиток с молоком	190	2,758	3,04	13,385	92,657	1,235	414
	Бутерброды с маслом	25	1,475	4,681	9,306	85,375	0	1
	Бананы свежие	95	1,425	0,475	19,95	91,2	9,5	386
Итого за завтрак		480	23,033	24,455	79,028	637,468	11,052	
Обед								
	Свекольник	150	1,315	2,66	7,264	57,891	5,559	136
	Жаркое по-домашнему с мясом цыплят	160	11,564	9,165	0	186,373	0	292
	Овощи натуральные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,75	4,2	3	112
	Компот из плодов или ягод сушеных (яблоки)	150	0,229	0	15,073	60,75	0,6	531
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0	115
Итого за обед		520	15,328	12,215	33,107	361,414	9,16	
Полдник								
	Печенье	35	2,625	3,43	26,04	145,95	0	609
	Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,2	82,531	1,95	534
Итого за полдник		185	6,975	7,18	33,24	228,481	1,95	
Ужин								
	Пудинг манный	170	7,843	6,877	45,944	278,032	0,256	290
	Яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0	227
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0	114
	Сок яблочный	150	0,75	0,15	15,15	69	3	418
Итого за ужин		390	15,953	11,867	76,134	480,332	3,256	
Итого за 10 день.		1575	61,29	55,717	221,509	1707,695	25,418	

11



УТВЕРЖДАЮ  
Руководитель учреждения



*Анна Викторовна Киселева*  
руководитель учреждения

Прием пищи	Выход блюда	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Вита- мин С	№ рецепу- ры
		Б	Ж	У			
Итого за весь период		553,825	526,309	2207,715	15989,3	447	
Среднее значение за период		55,382	52,631	220,771	1598,93	44,7	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		14,04	30,01	55,95			