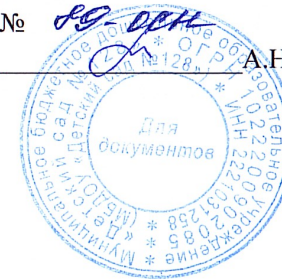


УТВЕРЖДЕНО:
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад №128"

от 18.08.2026
№ 89-ОПН

А.Н. Лова



**ОСНОВНОЕ
ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**
для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет
с 12-часовым пребыванием.
В питании используются йодированные продукты

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ская ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1 (Понедельник)							
Завтрак							
	Каша гречневая рассыпчатая	140	3.28	3.96	12.11	127.64	243
	Бутерброд с маслом	25/5	1.86	5.14	11.86	101.28	1
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6	26.76	411
Итого за завтрак:		350	5.18	9.11	29.97	255.68	
Обед							
	Лук порционный	40	0.56	0.08	3.28	16.4	11
	Соус красный основной	20	0.36	1.64	2.32	16.68	54-3
	Котлеты из курицы	50	7.6	8.38	6.89	203.69	54-5
	"Рожки" отварные с маслом	110	2.53	2.53	16.09	80.02	243.248
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.01	0	17.27	69.39	517
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		560	13.5	12.93	65.65	475.98	
Полдник							
	Ватрушка с повидлом	60	5.28	3.71	32.48	147.09	561
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.62	534
Итого за полдник:		210	9.63	7.46	39.68	229.71	
Ужин							
	Фрукты	145	0.58	0.58	14.21	68.15	386
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130	11.02	15.64	21.16	231	237
	Компот из замороженных ягод	180	0.06	0	10.95	42.45	527.531
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		495	14.1	16.52	66.12	431.4	
Итого за день 1:		1615	45	51	213.1	1534.2	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 2 (Вторник)							
Завтрак							
	Бутерброд с джемом (вареньем)	25/10	2.11	0.23	17.77	80.85	101.102
	Каша пшеничная молочная жидкая	140	3.1	7.99	17.72	182.28	270
	Какао с молоком	180	3.89	3.26	15.91	109.61	387
Итого за завтрак:		355	9.1	11.48	51.4	372.74	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.4	0.04	2.15	12.6	427
	Суп "Московский" с мясом птицы и со сметаной	150	3.89	7.74	16.49	133.93	86
	Жаркое по-ингушки	170	11.71	13.88	22.85	208.19	153
	Напиток из шиповника	150	0.14	0.06	6.92	31.31	256
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		540	18.58	22.02	68.21	475.83	
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	2.22	2.56	22.5	131.45	ГП
	Сок	170	0.85	0.17	17.17	78.2	418
Итого за полдник:		200	3.07	2.73	39.67	209.65	
Ужин							
	Рагу из овощей	140	2.35	4.97	15.18	140.2	201
	Чай с молоком	180	1.38	1.14	8.46	49.94	501.506
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	11.25	10.77	43.72	342.74	
Итого за день 2:		1495	42	47	203	1400.96	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 3 (Среда)							
Завтрак							
	Каша Дружба	140	3.03	4.34	13.12	130.37	266
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.13	5.17	14.35	121.03	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4.43	3.66	14.65	110.15	513.514
Итого за завтрак:		360	11.59	13.17	42.12	361.55	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.46	0.04	2.75	15.12	427
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3.7	5.26	11.73	120.27	152
	Плов с птицей	150	4.57	6.47	16.78	142.65	411
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.06	0	10.95	42.45	527.531
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		560	11.23	12.07	62.01	410.29	
Полдник							
	Крендель сахарный	60	3.93	7.54	26.92	201.53	574
	Кисломолочный продукт	150	6.15	3.75	8.85	85.5	420
	Фрукты	145	0.58	0.58	14.21	68.15	386
Итого за полдник:		355	10.66	11.87	49.98	355.18	
Ужин							
	Рыба, припущенная с лучком	60	3.5	6.14	4.52	41.47	134
	Картофель запеченный со сливочным маслом	130	2.46	3.43	16.31	107.81	431
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	8.26	34.66	200.264
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		410	8.52	9.89	48.89	273.74	
Итого за день 3:		1685	42	47	203	1400.76	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 4 (Четверг)							
Завтрак							
	Суп молочный с крупой (ячка)	140	1.72	5.16	16.94	157.25	170
	Бутерброд с джемом (вареньем)	25/10	1.51	0.17	18.67	81.01	2
	Какао с молоком	180	3.89	3.26	15.91	109.61	387
Итого за завтрак:		355	7.12	8.59	51.52	347.87	
Обед							
	Лучок порционный	40	0.56	0.08	3.28	16.4	11
	Суп гороховый с мясом птицы, со сметаной	150	3.42	5.87	10.03	94.76	36
	Биточки из говядины	50	7.6	15.97	4.25	146.65	386
	Пюре картофельное	110	2.19	3.87	11.31	70.02	137
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.01	0	17.27	69.39	517
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		540	16.22	26.09	65.94	487.02	
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	0.96	0.84	15.6	130.54	607
	Сок	170	0.85	0.17	17.17	78.2	418
Итого за полдник:		200	1.81	1.01	32.77	208.74	
Ужин							
	Запеканка из творога с морковью и сгущенным мо	110	14.7	10.3	26.4	218.7	54-2г
	Чай с молоком	180	1.38	1.14	8.46	49.94	501.506
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	18.52	11.74	54.66	358.44	
Итого за день 4:		1495	43.67	47.43	204.89	1402.07	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 5 (Пятница)							
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	140	2.67	4.45	12.35	129.42	269
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.13	5.17	14.35	121.03	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4.43	3.66	14.65	110.15	513.514
Итого за завтрак:		360	11.23	13.28	41.35	360.6	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.4	0.04	2.15	12.6	427
	Свекольник с мясом птицы и со сметаной	150	4.88	4.82	11.13	90.23	34
	Гуляш	50	6.86	11.28	1.92	121.3	152
	Рожки отварные	120	3.48	3.09	20.41	101.99	317
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.06	0	10.95	42.45	527.531
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		580	18.12	19.53	66.36	458.37	
Полдник							
	Булочка гребешок	50	3.56	3.66	25.73	100.45	452
	Молоко кипяченое	150	4.35	3.75	7.2	82.62	534
	Фрукты	145	0.58	0.58	14.21	68.15	386
Итого за полдник:		345	8.49	7.99	47.14	251.22	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Рис отварной с овощами	140	1.52	5.74	15.3	102.04	147
	Компот из свежих яблок	180	0.2	0.16	13.05	56.41	390
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	4.16	6.2	48.15	330.3	
Итого за день 5:		1685	42	47	204.1	1400.49	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 6 (Понедельник)							
Завтрак							
	Макаронные изделия отварные	130	3.17	2.64	21.71	186.83	317
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.13	5.17	14.35	121.03	3
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6	26.76	411
Итого за завтрак:		350	7.34	7.82	42.06	334.62	
Обед							
	Лучок порционный	40	0.56	0.08	3.28	16.4	11
	Суп овощной на курином бульоне со сметаной	150	3.57	5.98	7.6	75.98	86
	Биточки куриные	60	7.58	6.27	1.53	55.24	
	Гарнир гречневый	110	6.48	3.09	29.31	170.14	330
	Соус красный основной	20	0.36	1.64	2.32	16.68	54-3
	Напиток из шиповника	150	0.14	0.06	6.92	51.26	256
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		540	21.13	17.42	70.76	475.5	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	4.57	2.11	23.23	151.51	274
	Компот из замороженных ягод	150	0.75	0.15	15.15	37	54-6
Итого за полдник:		200	5.32	2.26	38.38	188.51	
Ужин							
	Фрукты	145	0.58	0.58	14.21	68.15	386
	Сырники из творога с молоком сгущенным	125	3.1	18.17	11.11	183.73	130
	Чай с молоком	150	2.45	2.09	9	65.19	501.506
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		460	8.57	21.14	54.12	406.87	
Итого за день 6:		1550	42.36	48.64	205.32	1405.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 7 (Вторник)							
Завтрак							
	Каша пшенная молочная	140	3.34	5.93	18.18	149.82	273
	Бутерброд с джемом (вареньем)	25/10	1.51	0.17	18.67	81.01	2
	Какао с молоком	180	3.89	3.26	15.91	109.61	387
Итого за завтрак:		355	8.74	9.36	52.76	340.44	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.4	0.04	2.15	12.6	427
	Борщ с капустой свежей, с мясом птицы и со сметаной	150	3.82	8.7	15.64	122.3	133
	Жаркое по домашнему	170	11.36	18.54	25.1	224.1	153
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.01	0	17.27	69.39	517
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		540	18.03	27.58	79.96	518.19	
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	2.22	1.56	22.5	110.65	ГП
	Молоко кипяченое	170	4.93	4.25	8.16	93.64	534
Итого за полдник:		200	7.15	5.81	30.66	204.29	
Ужин							
	Яйца варенные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Каша гречневая с овощами	120	2.35	4.97	15.18	170.2	144
	Чай с сахаром	180	0.04	0.01	6	24.22	411
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	9.91	9.64	41.26	347.02	
Итого за день 7:		1495	43.83	52.39	204.64	1409.94	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 8 (Среда)							
Завтрак							
	Каша манная вязкая	130	3.44	5.92	12.27	132.6	256
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.13	5.17	14.35	121.03	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4.43	3.66	14.65	110.15	513.514
Итого за завтрак:		350	12	14.75	41.27	363.78	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.46	0.04	2.75	15.12	427
	Рассольник ленинградский, с мясом птицы и со сметаной	150	2.36	3.85	12.28	96.43	33
	Капуста тушеная с мясом	170	14.6	18.4	16.9	267.4	153
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.06	0	10.95	42.45	527.531
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		580	19.92	22.59	62.68	511.2	
Полдник							
	Пирожки с повидлом	50	3.15	2.46	31.09	151.36	438
	Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за полдник:		200	3.9	2.61	46.24	220.36	
Ужин							
	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5.08	4.36	0.28	62.8	419
	Рис отварной	120	5	8.33	24.63	163.62	419
	Чай с молоком	180	1.38	1.14	8.46	49.94	501.506
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	13.9	14.13	53.17	366.16	
Итого за день 8:		1530	49.72	54.08	203.36	1461.5	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			ческая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 9 (Четверг)							
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных Геркулес жидкая	140	4.14	8.88	10.37	126.81	199
	Бутерброд с джемом (вареньем)	25/10	1.51	0.17	18.67	81.01	2
	Какао с молоком	180	3.89	3.26	15.91	109.61	387
Итого за завтрак:		355	9.54	12.31	44.95	317.43	
Обед							
	Лучок порционный	40	0.56	0.08	3.28	16.4	11
	Суп крестьянский с крупой, с мясом птицы и со сметаной	150	5.17	11.27	9.58	137.41	160
	Котлеты рыбные с капустой и морковью запеченные	50	4.1	4.16	2.54	67.9	134
	Рис отварной с овощами	110	2.78	2.49	15.37	103.61	334
	Кисель из повидла с витамином "С"	150	0.01	0	17.27	69.39	517
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		540	15.06	18.3	67.84	484.51	
Полдник							
	Кондитерские изделия	30	0.96	0.84	15.6	101.57	607
	Кисломолочный продукт	150	4.8	3.75	17.7	126	420
	Фрукты	145	0.58	0.58	14.21	68.15	386
Итого за полдник:		325	6.34	5.17	47.51	295.72	
Ужин							
	Сердце в соусе	60	8.03	7.67	7.58	85.8	406
	Гарнир перловый	120	2.45	3.84	16.65	131.14	243.248
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	8.26	34.66	200.264
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		400	13.04	11.83	52.29	341.4	
Итого за день 9:		1620	43.98	47.61	212.59	1439.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2							
День 10 (Пятница)							
Завтрак							
	Пудинг творожный запеченный с повидлом	130	10.71	12.18	14.34	219.22	325
	Бутерброд с маслом и сыром	25/5/10	4.13	5.17	14.35	121.03	3
	Кофейный напиток с молоком	180	4.43	3.66	14.65	110.15	513.514
Итого за завтрак:		350	19.27	21.01	43.34	450.4	
Обед							
	Овощи отварные порционные	40	0.4	0.04	2.15	12.6	427
	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	150	3.45	12.93	12.25	157.97	151.178
	Тефтели из говядины	50	4.79	9.56	9.16	129	174
	Картофельное пюре	120	1.75	3.14	9.85	103.63	434
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.06	0	10.95	42.45	527.531
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за обед:		580	12.89	25.97	64.16	535.45	
Полдник							
	Сдоба обыкновенная	50	4.08	2.7	29.92	148.61	449
	Сок	150	0.75	0.15	15.15	69	418
Итого за полдник:		200	4.83	2.85	45.07	217.61	
Ужин							
	Яйца вареные	40	5.08	4.36	0.28	62.8	306
	Рагу овощное с фасолью	160	2.83	1.59	21.9	88	172
	Компот из замороженных ягод	180	0.2	0.16	13.05	56.41	54-6
	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.16	9.84	47	114
	Хлеб ржаной	20	0.94	0.14	9.96	42.8	115
Итого за ужин:		420	5.47	2.05	54.75	234.21	
Итого за день 10:		1550	42.46	51.88	207.32	1437.67	

Прием пищи	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ ая ценность	Витамин С	рецептур ы
		Белки	Жиры	Углеводы			
Итого за весь период		420	470	2030	14006.56		
Среднее значение за период		42	47	203	1400.65		