

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад
№224"
№ 177-осн. от 05.12.2023



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №224"
Возрастная категория: от 1,6 лет до 3 лет**

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,69	3,67	25,74	158,66	186/1
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	392-1/4
	Хлеб с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	12	12	41	321	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,38	1,13	2,01	19,70	320-1/4
	Суп фасолевый со сметаной на мясном бульоне	150	4,76	5,80	12,19	119,96	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	120	1,85	2,19	6,02	51,12	336/4
	Котлета мясная	60	10,81	9,82	5,53	153,70	161-1/1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,96		9,02	39,93	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	21	19	51	462	
ПОЛДНИК							
	Сок	170	0,85		17,17	72,08	399-1/4
	Булочка дорожная	40	2,65	4,72	22,33	142,24	470/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	4	5	40	214	
УЖИН							
	Пудинг из творога (Запеченный)	150	18,00	7,19	11,87	184,15	235/4
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	2-1/4
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	10,23	77,27	394-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	24	10	61	434	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1555	61	47	192	1432	

Сформировано 14:28 05.12.23

Страница 1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	150	5,99	6,43	24,51	179,82	186-1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	9,86	76,57	395/4
	Хлеб с маслом и повидлом	35	1,60	3,79	16,41	106,09	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	10	13	51	362	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,43	1,53	2,51	25,49	34/4
	Бульон из птицы детский	150	4,37	6,34	5,98	98,42	60-1/0
	Пюре картофельное	110	2,34	3,12	15,56	99,61	321/4
	Котлеты из мяса птицы	50	7,60	7,81	2,91	112,29	372-1/2
	Компот из сушеных фруктов	150	0,96		6,03	27,95	376/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,50	9,80	49,70	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	19	53	460	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	-
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	7	7	41	251	
УЖИН							
	Котлеты рыбные любительские	60	8,90	6,01	2,49	99,69	352п/2
	Макаронны отварные	120	3,10	2,54	19,78	114,39	205/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	392-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	15	9	47	328	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1605	51	48	192	1402	

Сформировано 14:28 05.12.23

Страница 2

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,08	4,91	23,54	158,54	270п/2
	Какао с молоком	170	3,29	3,51	9,53	82,85	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	35	4,19	6,45	9,91	114,39	3/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	13	15	43	356	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,27	1,24	1,56	18,43	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	150	1,15	2,89	7,28	59,84	58/4
	Плов из говядины	160	17,76	15,72	20,75	295,55	443/5
	Кисель из варенья	150	0,10	0,05	20,92	84,52	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	19,60	99,40	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	22	21	70	558	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Пряник	20	0,96	0,56	15,54	71,04	580-2/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	7	6	34	218	
УЖИН							
	Рагу из овощей	160	1,94	6,25	12,19	112,61	77/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Сок	160	0,80		16,16	67,84	399-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	11	48	337	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1585	52	53	195	1469	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша овсяная молочная жидкая	150	4,80	6,13	18,31	147,60	311/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	395/4
	Хлеб с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	9	13	41	315	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,18	34-1/4
	Суп картофельный с клецками	170	2,16	2,74	13,44	86,92	37/1
	Овощи отварные с маслом (морковь)	110	1,41	1,56	7,41	49,28	320-1/4
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	6,99	6,63	2,36	97,03	286-1/4
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	399-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,50	9,80	49,70	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	15	13	61	422	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Булочка ванильная	50	3,85	4,20	27,94	164,85	467/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	9	10	35	266	
УЖИН							
	Запеканка из творога	150	20,58	8,22	18,26	229,35	117/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	11,23	81,26	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,25	0,75	14,70	74,55	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	28	14	58	464	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1545	61	50	194	1467	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	3,86	4,86	17,33	128,47	90/1
	Какао с молоком	180	3,43	3,67	10,26	87,81	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	35	4,19	6,45	9,91	114,39	3/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	17	20	38	394	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,27	1,24	1,56	18,43	11-1/0
	Суп с мясом из овощей со сметаной	160	2,68	6,23	6,90	94,31	148-1п/
	Жаркое из сердца	160	12,65	6,69	17,24	179,75	276-1/4
	Компот из сушеных фруктов	150	0,96		9,02	39,93	376-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	18	14	43	371	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Печенье	25	1,88	2,95	18,73	108,95	580-1/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	305	8	9	37	256	
УЖИН							
	Запеканка морковная	150	5,60	7,94	28,34	207,19	217/2
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,26	0,11	10,61	44,40	398/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	9	10	63	378	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1630	51	53	180	1399	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макароны запеченные с сыром	150	4,99	8,75	19,86	178,16	206-1/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	ттк12/5
	Хлеб с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	7	13	35	278	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,38	1,13	2,01	19,70	320-1/4
	Щи с мясом из свежей капусты с картофелем	150	2,84	5,22	7,54	88,53	67/4
	Азу	60	6,11	6,64	0,84	87,59	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	110	2,12	1,75	22,23	113,12	191/1
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15	15	64	450	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Булочка домашняя	40	2,95	2,35	24,63	131,44	469/4
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	9	8	43	279	
УЖИН							
	Сырники из творога	150	24,84	7,57	25,32	268,80	129/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,15	4,11	29,08	351/4
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	8,23	69,29	394-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	31	12	57	461	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1615	61	48	199	1468	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	4,50	5,62	17,95	140,35	311/5
	Какао с молоком	160	3,43	3,67	10,26	87,81	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	35	1,60	3,79	16,41	106,09	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	10	13	45	334	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,18	34/4
	Суп гороховый с мясом	150	4,55	4,61	10,75	102,63	87-1/0
	Печень говяжья тушеная в соусе	60	11,94	8,93	6,40	153,68	406п/2
	Пюре картофельное	110	2,35	3,84	15,57	106,22	321/4
	Кисель из варенья	150	0,10	0,05	20,92	84,52	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,50	9,80	49,70	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	21	20	66	525	
ПОЛДНИК							
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	401/4
	Вафли	25	0,80	0,70	20,28	90,60	-
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	295	6	6	37	227	
УЖИН							
	Зразы рыбные с яйцами	60	8,68	7,34	7,13	129,22	265/4
	Икра овощная	120	1,83	3,15	9,95	75,33	109/2
	Чай с сахаром	180			8,39	33,57	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	14	11	45	332	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1570	50	50	193	1418	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	3,39	4,89	15,90	121,12	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	10,86	80,56	395/4
	Хлеб с маслом и сыром	35	4,19	6,45	9,91	114,39	3/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	10	14	37	316	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,27	1,24	1,56	18,43	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	170	1,67	4,51	9,68	86,06	56/4
	Птица, тушенная в соусе с овощами	60	5,32	4,75	1,55	70,25	302/4
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,10	2,17	19,77	111,08	194/1
	Сок	170	0,85		17,17	72,08	399-1/4
	Хлеб пшеничный	20	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,83	0,36	11,97	58,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	16	13	81	510	
ПОЛДНИК							
	Булочка российская	40	2,99	3,65	21,99	132,74	457-1/4
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	9	30	239	
УЖИН							
	Пудинг из творога с рисом	150	20,67	7,78	15,38	214,21	127/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,26	0,11	9,61	40,41	398/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	25	10	49	381	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1585	59	47	197	1446	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	150	4,45	5,96	16,48	137,33	272п/2
	Какао с молоком	180	3,43	3,67	10,26	87,81	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	35	1,60	3,79	16,41	106,09	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	405	15	18	43	394	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,39	0,83	2,02	17,08	320-1/4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	170	2,78	5,01	8,51	90,21	76-1/4
	Свекла тушёная	120	1,90	2,76	11,00	76,38	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	60	7,76	7,30	4,62	115,17	295/1
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		11,03	48,67	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	1,00	19,60	99,40	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	17	17	57	447	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	7	7	42	254	
УЖИН							
	Суфле рыбное	60	12,19	9,22	1,72	138,56	341п/2
	Капуста тушеная (гарнир)	120	1,86	2,91	6,03	57,73	336/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	ттк12/5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	17	12	32	310	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1715	56	54	174	1405	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Ясли МБДОУ "Детский сад №224"

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	150	3,47	4,79	17,25	126,00	311/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	9,86	76,57	395/4
	Хлеб с маслом	25	1,56	3,79	9,91	79,93	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	395	13	16	37	345	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,27	1,24	1,56	18,43	11-1/0
	Суп картофельный с мясом и сметаной	150	2,41	4,47	6,37	75,28	77/4
	Биточки из говядины	60	9,20	10,55	4,60	150,11	451/5
	Гарнир перловый	110	3,34	2,93	23,84	135,04	330-1/0
	Соус томатный	10	0,11	0,11	0,56	3,69	228/1
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,50	0,50	9,80	49,70	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	18	20	62	496	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	60	3,52	3,51	29,48	163,51	738/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	8	8	37	252	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	150	14,94	5,16	15,80	169,30	294/4
	Соус сметанный	30	0,45	1,63	1,91	24,05	354/4
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	11,23	81,26	394-1/4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	10	49	368	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1535	59	54	184	1462	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15940	561	503	1901	14368	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1594	56	50	190	1437	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		16	32	53		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Министерство образования и науки Челябинской области "Организация питания детей в дошкольном образовательном учреждении" 2005г. под редакцией В.В. Садырина, составитель Г.Н. Панкратова;
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений (г.Пермь) Уральский региональный центр питания, 2013 год. Под редакцией А.Я.Перевалова.
- 4 Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. - М.: Делли принт, 2011

5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.