

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МБДОУ "Детский сад
№224" документов
№ 73/осн. от 13.04.2024



**ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МБДОУ "ДЕТСКИЙ САД №224"
Возрастная категория: от 3 лет до 7 лет**

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,69	3,67	25,74	158,66	297/5
	Чай сладкий с сахаром	200			6,00	23,99	392-1/4
	Хлеб с маслом	26	1,57	4,51	9,92	86,53	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	416	12	13	42	332	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,65	1,55	3,45	30,34	320-1/4
	Суп фасолевый с мясом и сметаной	180	6,48	7,27	18,38	164,76	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	130	2,45	5,22	8,39	90,32	336/4
	Котлета мясная	80	15,03	14,07	6,70	213,59	161-1/1
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	28	29	63	622	
ПОЛДНИК							
	Сок	190	0,95		19,19	80,56	399-1/4
	Булочка "Дорожная"	60	4,96	4,33	36,07	203,04	470/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	6	4	55	284	
УЖИН							
	Пудинг из творога (Запеченный)	180	29,02	10,76	13,75	267,79	235/4
	Повидло	30	0,12		19,50	78,48	2-1/4
	Чай с молоком	190	2,76	3,04	11,47	84,22	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	35	14	67	540	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1776	82	60	228	1777	

Сформировано 19:16 13.05.24

Страница 1

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	170	5,71	7,22	23,09	180,25	186-1/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	13,96	97,79	395-1/4
	Хлеб с маслом и повидлом	50	2,39	4,59	23,94	146,59	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	11	15	61	425	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Бульон из птицы детский	180	8,72	10,22	11,56	173,07	60-1/0
	Пюре картофельное	130	3,01	4,02	20,55	130,44	321/4
	Котлеты из мяса птицы	80	17,35	16,72	3,33	233,21	372-1/2
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		7,04	32,74	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	33	33	62	681	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	8	7	47	285	
УЖИН							
	Котлеты рыбные любительские	80	15,84	3,47	3,42	108,30	352п/2
	Макаронны отварные	130	3,88	3,36	24,73	144,64	205/4
	Чай с сахаром	190			6,00	23,99	392-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	22	7	52	363	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1910	75	63	222	1753	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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	170	6,02	7,95	24,61	194,05	270п/2
	Какао с молоком	200	4,06	4,34	13,22	108,18	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	16	21	53	460	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	50	0,75	1,55	4,40	34,54	34-1/4
	Суп картофельный с мясом птицы	180	6,43	6,35	11,43	128,60	38/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	80	14,21	13,20	3,75	190,73	286-1/4
	Овощи отварные с маслом (морковь) гарнир	150	1,90	5,15	10,07	94,16	320-1/4
	Кисель из варенья	180	0,11	0,05	24,10	97,30	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,05	0,60	19,95	97,40	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	26	27	74	643	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/4
	Булочка "Нежная"	50	4,04	5,28	29,26	180,65	270/1
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	10	12	54	364	
УЖИН							
	Рагу из овощей	180	3,76	2,54	25,43	139,65	77/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	14	8	68	396	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1970	67	67	249	1864	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 4							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,64	5,57	20,03	152,87	171/2
	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,93	12,37	87,21	395-1/4
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	16	18	48	413	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	180	3,90	5,22	14,20	119,28	58/4
	Плов из говядины	200	22,72	22,03	31,49	415,07	443/5
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	31	29	84	722	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	580-1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	12	45	331	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	80	15,81	2,64	2,39	96,55	353п-1/
	Картофельное пюре	130	3,07	3,38	20,66	125,31	321/4
	Чай с молоком	200	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	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	24	9	52	389	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1786	80	69	229	1854	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	170	6,38	7,31	28,80	206,51	311/5
	Какао с молоком	200	3,46	3,69	11,27	92,07	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	21	24	55	520	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	50	0,75	2,05	4,40	39,03	34-1/4
	Суп гороховый с мясом	180	6,10	6,07	18,12	151,45	87-1/0
	Жаркое из сердца	200	16,65	8,53	24,90	242,90	276-1/4
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,72	376-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	650	27	17	73	556	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	400/4
	Булочка "Ванильная"	50	3,98	2,65	28,53	153,93	450-1/4
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	10	9	54	338	
УЖИН							
	Запеканка из творога	180	23,67	9,89	20,76	266,68	237/4
	Соус молочный (сладкий)	30	0,59	1,52	4,12	32,38	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	12,33	51,69	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	27	12	55	437	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1970	86	62	237	1850	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 1							
ЗАВТРАК							
	Макароны запеченные с сыром	180	10,81	8,43	43,78	294,11	206-1/4
	Чай с сахаром	200			6,00	23,99	ттк12/5
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	416	13	13	65	428	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,63	1,85	3,35	32,52	320-1/4
	Щи с мясом из свежей капусты с картофелем	180	4,04	6,79	13,41	130,84	67/4
	Азу	80	13,98	13,96	1,12	186,07	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	130	3,03	2,61	31,86	163,02	191/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	26	84	667	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Булочка домашняя	50	3,92	2,61	28,53	153,30	469/4
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	410	10	9	54	337	
УЖИН							
	Капуста тушеная (гарнир)	180	3,24	5,03	10,74	101,11	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	9,70	79,20	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	14	13	35	313	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1936	62	61	238	1745	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 пшенная молочная жидкая	170	6,60	8,52	26,66	209,63	311/5
	Какао с молоком	200	4,06	4,34	13,22	108,18	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	50	2,39	4,59	23,94	146,59	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	13	17	64	464	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	50	0,71	3,05	4,14	46,76	34/4
	Суп с мясом из овощей со сметаной	180	3,75	7,99	12,31	136,06	148-1п/
	Печень говяжья тушенная в соусе	80	14,48	11,71	8,25	196,11	406п/2
	Пюре картофельное	130	3,01	4,02	20,55	130,44	321/4
	Кисель из варенья	180	0,12	0,06	24,78	100,07	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	25	27	86	687	
ПОЛДНИК							
	Кефир	200	5,80	6,40	8,00	112,80	401/4
	Вафли	40	0,96	0,84	24,33	108,72	-
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	400	7	7	48	287	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	80	16,38	7,05	7,39	158,58	366/2
	Икра овощная	130	1,95	4,15	10,54	87,23	109/2
	Чай с сахаром	200			8,99	35,97	тТК12/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	21	12	45	368	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1930	66	64	243	1806	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	170	5,61	7,46	24,59	187,93	311/5
	Кофейный напиток с молоком	200	3,10	3,24	12,65	92,13	395/4
	Хлеб с маслом и сыром	50	6,01	8,31	14,84	158,21	3/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	420	15	19	52	438	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,63	1,85	3,35	32,52	320-1/4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	180	3,77	4,77	14,30	115,07	76-1/4
	Свекла тушёная	150	2,22	3,41	12,86	91,00	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	80	16,20	14,74	6,04	221,60	295-1/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	25	63	575	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Булочка российская	50	3,86	4,53	28,51	170,34	457-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10	11	38	289	
УЖИН							
	Запеканка из творога с рисом	180	29,45	11,03	18,34	290,44	127/1
	Соус молочный (сладкий)	40	0,78	1,97	5,42	42,51	351/4
	Напиток из плодов шиповника	200	0,31	0,13	11,34	47,69	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	33	14	53	466	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1810	83	68	206	1769	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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	170	6,79	8,51	25,46	205,64	272п/2
	Какао с молоком	180	3,46	3,69	11,27	92,07	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	46	2,37	4,59	21,34	136,13	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	436	18	21	58	497	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	50	0,69	1,60	4,02	33,19	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	180	7,81	9,98	18,06	193,30	56/4
	Птица, тушенная в соусе с овощами	200	16,21	13,61	23,63	281,82	302/4
	Компот из сушеных фруктов	200	1,28		11,03	49,24	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	28	26	73	635	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	255/1
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	Яблоки	160	0,64		15,68	65,28	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	390	8	7	48	290	
УЖИН							
	Суфле рыбное	80	18,94	12,60	1,72	195,94	341п/2
	Маринад овощной с томатом	130	1,47	3,62	9,61	76,86	601/2
	Чай с сахаром	200			7,00	27,98	ткк12/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	23	17	36	387	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1946	77	71	216	1809	

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад 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 "Дружба"	170	5,68	7,37	26,43	194,88	266п/2
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,25	11,97	89,80	395/4
	Хлеб с маслом	36	2,33	4,59	14,84	109,97	1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	446	16	20	54	457	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	50	0,75	1,55	4,40	34,54	34-1/4
	Суп картофельный с мясом и сметаной	180	4,18	5,93	17,17	138,73	77/4
	Биточки из говядины	80	14,65	14,23	4,24	203,60	451/5
	Гарнир перловый	130	3,65	1,88	26,12	135,95	330-1/0
	Соус томатный	20	0,23	0,23	1,10	7,39	228/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,44	0,48	15,96	77,92	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	27	24	87	674	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	70	4,07	4,10	34,26	190,18	738/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	10	43	297	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	180	19,21	6,34	18,93	209,64	294/4
	Соус сметанный	30	0,45	1,63	1,91	24,05	354/4
	Чай с молоком	200	2,90	3,20	12,69	91,18	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	25	12	51	411	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1826	78	66	235	1839	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18860	755	649	2301	18066	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1886	75	65	230	1807	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	32	51		

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, рецептов 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.: ДеЛи принт, 2011
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.