



**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	130	4,93	3,18	22,30	137,50	297/5
	Чай сладкий с сахаром	170			4,70	18,79	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	365	12	12	37	299	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,39	1,03	2,07	19,10	320-1/4
	Суп фасолевый с мясом и сметаной	150	5,66	6,30	15,49	141,33	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,05	4,42	6,98	75,89	336/4
	Котлета мясная	60	12,58	11,41	4,31	170,20	161-1/1
	Компот из сушеных фруктов	150	0,96		9,02	39,93	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	23	23	46	485	
ПОЛДНИК							
	Сок	170	0,85		17,17	72,08	399-1/4
	Булочка "Дорожная"	40	2,96	2,62	21,56	121,66	470/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	4	3	39	194	
УЖИН							
	Пудинг из творога (Запеченный)	150	22,30	8,21	10,48	205,07	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	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	400	28	11	58	447	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1495	66	49	180	1425	

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	4,77	5,96	18,10	145,11	186-1/5
	Кофейный напиток с молоком	180	2,74	2,91	11,86	84,55	395-1/4
	Хлеб с маслом и повидлом	35	1,60	3,79	16,41	106,09	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	9	13	46	336	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Бульон из птицы детский	150	6,80	8,14	9,47	138,39	60-1/0
	Пюре картофельное	110	2,51	3,12	17,14	106,69	321/4
	Котлеты из мяса птицы	60	15,27	14,44	2,10	199,30	372-1/2
	Компот из сушеных фруктов	150	0,96		6,03	27,95	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	27	27	45	532	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	Пряник	30	1,44	0,84	23,31	106,56	580-2/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	362	7	7	45	270	
УЖИН							
	Котлеты рыбные любительские	60	13,20	2,66	2,49	86,77	352п/2
	Макаронны отварные	120	3,32	2,57	21,19	121,14	205/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	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	400	19	6	47	314	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1647	63	52	183	1452	

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	5,01	6,68	19,49	158,11	270п/2
	Какао с молоком	170	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	355	13	17	40	360	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,03	2,64	21,62	34-1/4
	Суп картофельный с мясом птицы	150	4,95	4,94	9,51	102,32	38/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	12,07	11,13	2,83	159,73	286-1/4
	Овощи отварные с маслом (морковь) гарнир	110	1,39	4,11	7,38	72,02	320-1/4
	Кисель из варенья	150	0,10	0,05	20,92	84,52	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	20	22	51	479	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	400/4
	Булочка "Нежная"	40	3,29	4,32	23,76	147,03	270/1
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	9	10	47	316	
УЖИН							
	Рагу из овощей	160	3,20	1,46	21,46	111,69	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	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	6	50	298	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1647	53	55	188	1453	

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 4							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,30	4,74	13,44	113,59	171/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	2,42	10,05	71,11	395-1/4
	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	365	13	16	34	327	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	150	3,38	4,44	11,68	100,31	58/4
	Плов из говядины	160	19,37	17,75	25,93	340,95	443/5
	Сок	150	0,75		15,15	63,60	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	25	23	63	564	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401/4
	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	87,16	580-1/2
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	8	22	189	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	60	13,12	1,77	1,63	74,84	353п-1/
	Картофельное пюре	120	2,60	2,49	17,27	101,86	321/4
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	9,23	73,28	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	400	21	8	46	336	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1475	66	55	165	1416	

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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	150	4,82	5,91	20,38	153,98	311/5
	Какао с молоком	150	2,87	3,06	8,59	73,50	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	375	17	20	39	405	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,53	2,64	26,12	34-1/4
	Суп гороховый с мясом	150	4,93	3,36	14,28	107,12	87-1/0
	Жаркое из сердца	160	13,07	4,27	20,50	172,71	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	510	21	9	54	385	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	400/4
	Булочка "Ванильная"	40	3,19	2,15	23,18	124,79	450-1/4
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	9	8	47	293	
УЖИН							
	Запеканка из творога	150	20,17	7,45	15,43	209,44	237/4
	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	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	400	24	9	48	372	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1657	70	47	188	1455	

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 1							
ЗАВТРАК							
	Макароны запеченные с сыром	150	6,80	5,81	28,25	192,53	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	8	10	43	292	
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	3,57	5,86	11,20	111,75	67/4
	Азу	60	11,88	11,60	0,84	155,29	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	110	2,54	1,81	26,67	133,10	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	22	21	72	561	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Булочка домашняя	40	3,19	2,15	23,18	124,79	469/4
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	9	8	47	293	
УЖИН							
	Капуста тушеная (гарнир)	150	2,63	4,02	8,71	81,50	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с молоком	180	2,61	2,88	8,23	69,29	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114/2
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	12	32	284	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1667	52	50	194	1431	

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 пшенная молочная жидкая	150	5,01	6,98	18,28	155,98	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	345	10	14	45	350	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,18	34/4
	Суп с мясом из овощей со сметаной	150	3,29	6,46	10,23	112,27	148-1п/
	Печень говяжья тушенная в соусе	60	11,33	8,80	6,22	149,39	406п/2
	Пюре картофельное	110	2,51	3,12	17,14	106,69	321/4
	Кисель из варенья	150	0,10	0,05	20,92	84,52	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	21	65	520	
ПОЛДНИК							
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	401/4
	Вафли	20	0,80	0,70	20,28	90,60	-
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	342	6	6	42	249	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	60	13,64	5,36	5,55	124,98	366/2
	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	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	400	18	9	42	320	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1607	53	50	194	1438	

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 кукурузная молочная жидкая	150	4,52	5,94	18,94	147,31	311/5
	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	11	15	40	342	
ОБЕД							
	Овощи отварные с маслом (морковь)	30	0,38	1,13	2,01	19,70	320-1/4
	Рассольник ленинградский с мясом и сметаной	150	3,19	3,80	10,88	90,42	76-1/4
	Свекла тушёная	120	1,91	2,74	11,09	76,58	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	60	13,47	12,20	4,53	181,69	295-1/1
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	21	20	55	484	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	255/1
	Булочка российская	40	3,17	3,67	23,17	138,31	457-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	9	32	245	
УЖИН							
	Запеканка из творога с рисом	150	22,81	8,46	15,66	230,04	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	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	400	26	10	47	389	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1545	67	55	173	1459	

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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	150	5,12	6,69	17,56	150,94	272п/2
	Какао с молоком	150	2,87	3,06	8,59	73,50	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	31	1,58	3,79	13,16	93,01	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	371	15	18	40	380	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	6,01	5,46	14,62	131,74	56/4
	Птица, тушенная в соусе с овощами	160	13,75	11,50	19,27	235,63	302/4
	Компот из сушеных фруктов	180	1,15		10,03	44,68	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	23	18	54	472	
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	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	362	7	7	47	275	
УЖИН							
	Суфле рыбное	60	16,18	10,13	1,48	161,80	341п/2
	Маринад овощной с томатом	120	1,33	1,61	8,42	53,44	601/2
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	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	400	20	12	33	321	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1673	65	55	173	1448	

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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	4,41	6,01	17,54	141,84	266п/2
	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	14	17	38	361	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,03	2,64	21,62	34-1/4
	Суп картофельный с мясом и сметаной	150	3,67	4,88	14,31	115,78	77/4
	Биточки из говядины	60	12,36	11,39	3,01	163,92	451/5
	Гарнир перловый	110	2,43	1,02	17,40	88,43	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	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	21	19	61	496	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,00	2,56	24,85	134,39	738/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	7	32	223	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	150	16,03	5,17	16,07	174,81	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	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	400	22	10	47	366	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1525	64	53	178	1446	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15938	619	521	1815	14424	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1594	62	52	182	1442	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		17	33	50		

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.