

УТВЕРЖДЕНО

приказом заведующего

МБДОУ "Детский сад

№224"

№ 36 - осн. от 06.02.2026

04-03

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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,71	5,12	25,77	171,88	175-1/5
	Чай сладкий с сахаром	170			4,70	18,79	392-2/4
	Хлеб с маслом	26	1,57	4,51	9,92	86,53	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	386	12	14	41	340	
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	6,84	5,54	18,68	151,91	87-1/4
	Капуста тушеная (гарнир)	110	2,07	4,23	7,01	74,43	336/4
	Котлета мясная	60	13,03	5,30	4,31	117,06	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	25	16	49	441	
ПОЛДНИК							
	Сок	170	0,85		17,17	72,08	399-1/4
	Булочка "Дорожная"	40	3,33	3,68	23,01	138,41	470-2/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	4	4	40	210	
УЖИН							
	Пудинг из творога (Запеченный)	150	22,28	8,28	10,31	204,90	235/4
	Повидло	30	0,12		12,00	48,48	2-1/4
	Чай с молоком	180	2,70	2,25	10,23	71,96	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	28	11	50	411	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1516	69	45	180	1403	

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	4,98	6,70	18,26	153,17	186-2/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	2,73	12,71	88,83	395-1/4
	Хлеб с маслом и повидлом	36	1,61	4,51	13,92	102,69	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	10	14	45	345	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Бульон из птицы детский	150	7,00	8,16	10,64	144,01	60-1/0
	Пюре картофельное	110	2,53	3,01	17,14	105,69	321-1/4
	Котлеты из мяса птицы	60	15,40	14,42	2,87	202,87	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	28	27	47	540	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401-1/4
	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	13,26	2,67	2,50	87,05	135/1
	Макаронны отварные	120	3,33	3,07	21,20	125,76	205-1/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	392-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	19	6	47	319	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1648	64	54	184	1474	

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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	150	5,21	6,70	19,64	159,56	270п/2
	Какао с молоком	170	3,54	2,90	10,26	81,32	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	36	4,20	7,17	9,92	120,99	3-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	13	17	40	362	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,03	2,64	21,62	34-1/4
	Суп картофельный с мясом птицы	150	5,12	4,96	10,54	107,28	61-2/5
	Тефтели мясные (1-й вариант)	60	12,50	5,07	2,81	106,97	286/4
	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	17,21	69,67	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	21	15	49	417	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	255/1
	Булочка "Нежная"	40	3,41	3,69	23,77	141,88	270/1
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	9	8	47	300	
УЖИН							
	Рагу из овощей	160	3,27	1,69	21,79	115,41	77/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	Сок	180	0,90		18,18	76,32	399-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	6	50	301	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1648	54	47	186	1380	

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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,57	5,90	13,69	126,14	171п/2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,81	2,27	10,75	74,68	395/4
	Хлеб с маслом	26	1,57	4,51	9,92	86,53	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	14	17	35	350	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Свекольник с мясом и сметаной	150	3,65	4,03	12,79	102,06	58-1/4
	Плов из говядины	160	19,94	9,08	25,68	264,23	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	26	14	64	490	
ПОЛДНИК							
	Кефир	180	5,22	5,76	7,20	101,52	401-1/4
	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	13,13	1,71	1,63	74,36	147/1
	Картофельное пюре	120	2,62	2,35	17,27	100,68	206/1
	Чай с молоком	180	2,70	2,25	9,23	67,97	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	21	7	46	329	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1476	68	47	167	1357	

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	5,03	6,65	20,54	162,04	90/1
	Какао с молоком	150	3,13	2,56	8,85	71,01	397/4
	Хлеб с маслом и сыром	36	4,20	7,17	9,92	120,99	3-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	376	17	21	40	417	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,53	2,64	26,12	34-1/4
	Суп гороховый с мясом	150	4,90	2,48	14,49	99,84	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	376/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	510	21	9	55	378	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	255/1
	Булочка "Ванильная"	40	3,32	2,60	23,20	129,42	273/1
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	9	7	47	287	
УЖИН							
	Запеканка из творога	150	20,17	7,45	15,43	209,44	117/1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,42	4,12	31,50	351/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,26	0,11	8,60	36,36	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	24	9	46	363	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1658	71	46	187	1445	

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	7,10	9,71	28,32	229,02	206-1/4
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	392-3/4
	Хлеб с маслом	26	1,57	4,51	9,92	86,53	1-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	356	9	14	43	336	
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	3,75	5,20	11,90	109,37	67-1/4
	Азу	60	12,32	5,55	0,84	102,63	370п/2
	Рис отварной(гарнир)	110	2,54	2,17	26,67	136,40	332-1/1
	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	15	73	510	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	255/1
	Булочка "Творожная"	40	5,57	3,61	23,53	148,80	470-1/4
	Яблоки	152	0,61		14,90	62,02	368-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	372	12	8	47	307	
УЖИН							
	Капуста тушеная (гарнир)	150	2,74	3,71	9,24	81,27	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	Чай с молоком	180	2,70	2,25	8,23	63,98	394-1/4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	114п-1/
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	13	11	33	278	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1668	55	48	195	1430	

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	5,21	7,00	18,43	157,43	96/1
	Какао с молоком	160	3,36	2,75	9,98	78,12	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	36	1,61	4,51	13,92	102,69	2-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	346	10	14	42	338	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,43	1,83	2,51	28,18	34-1/4
	Суп с мясом из овощей со сметаной	150	3,46	5,60	10,93	107,97	148-1п/
	Печень говяжья тушенная в сметанном соусе	60	11,33	8,95	6,22	150,71	406п-1/
	Пюре картофельное	110	2,53	3,01	17,14	105,69	321-1/4
	Кисель из варенья	150	0,10	0,05	17,21	69,67	383-1/4
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	520	19	20	62	501	
ПОЛДНИК							
	Кефир	170	4,93	5,44	6,80	95,88	401-1/4
	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	146/1
	Икра овощная	120	1,83	3,15	9,95	75,33	109/2
	Чай с сахаром	180			8,39	33,57	282/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	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	1608	54	49	188	1408	

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	4,73	6,68	19,10	155,37	204/5
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	2,73	11,71	84,84	395/4
	Хлеб с маслом и сыром	36	4,20	7,17	9,92	120,99	3-1/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	12	17	41	361	
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	3,67	2,97	13,64	95,88	76-1/4
	Свекла тушёная	120	1,91	2,74	11,09	76,58	145-1/4
	Рулет с луком и яйцами	60	13,92	6,09	4,53	128,55	295/1
	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	22	13	57	436	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	255/1
	Булочка российская	40	3,30	3,10	23,19	133,76	457-1/4
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	9	8	32	230	
УЖИН							
	Запеканка из творога с рисом	150	22,80	8,82	15,51	232,67	п.127-1
	Соус молочный (сладкий)	30	0,60	1,42	4,12	31,50	351/4
	Напиток из плодов шиповника	180	0,26	0,11	7,60	32,37	398/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	26	11	45	382	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1546	69	48	175	1409	

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	5,33	7,43	17,72	159,00	272п/2
	Какао с молоком	150	3,13	2,56	8,85	71,01	397/4
	Хлеб с маслом и повидлом	32	1,59	4,51	11,92	94,61	2-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	372	15	19	39	387	
ОБЕД							
	Лук бланшированный	30	0,41	1,06	2,38	20,65	11-1/0
	Борщ со сметаной на курином бульоне	150	6,14	5,47	15,32	135,16	56-1/4
	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	55	475	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	180	5,40	4,50	8,46	95,94	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	5	47	265	
УЖИН							
	Суфле рыбное	60	16,21	9,92	1,48	160,03	341п/2
	Маринад овощной с томатом	120	1,35	3,14	8,46	67,45	601/2
	Чай с сахаром	180			5,00	20,00	282/5
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20	13	33	333	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1674	66	56	173	1460	

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 "Дружба"	150	4,62	6,75	17,70	149,90	84/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,37	2,73	10,71	80,85	395/4
	Хлеб с маслом	26	1,57	4,51	9,92	86,53	1-1/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	396	15	19	39	380	
ОБЕД							
	Закуска из свеклы	30	0,45	1,03	2,64	21,62	34-1/4
	Суп картофельный с мясом и сметаной	150	3,84	4,02	15,01	111,48	77-1/4
	Биточки из говядины	60	12,87	5,28	3,33	112,38	96-1/5
	Гарнир перловый	110	2,44	2,10	17,42	98,34	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	22	13	62	450	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	255/1
	Пирожки печеные с яблоками	50	3,34	3,46	25,35	145,94	738/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	7	32	226	
УЖИН							
	Запеканка из печени с рисом	150	15,96	5,16	15,33	171,48	294/4
	Соус сметанный	30	0,45	1,63	1,91	24,05	226/1
	Чай с молоком	180	2,70	2,25	11,23	75,95	394-1/4
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	114п-1/
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,22	0,24	7,98	38,96	1/4
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	22	9	46	357	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1526	66	48	179	1413	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15968	636	487	1814	14180	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1597	64	49	181	1418	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		18	31	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, 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.: ДеЛи принт, 2011
- 5 Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.