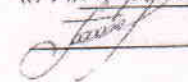


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №221»

«17» апреля 2024г

 Л.П. Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E893FE5387768D1B54EA843F6388727C
Владелец: Потапова Лариса Петровна
Действителен: с 04.04.2024 до 28.06.2025

**Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №221»
(возрастная категория 1.5-3года)**

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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 пшеничная на сухом молоке	160	4,10	3,04	19,71	122,65	91/1
	Чай сладкий	160			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	2,48	14,80	87,31	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	6	6	53	284	
ОБЕД							
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Суп гречневый со сметаной и мясом птицы	150	5,58	10,74	17,36	188,37	80/4
	Бигус с мясом	180	10,34	14,09	6,95	196,00	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	26	54	519	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	5,81	5,14	38,02	221,63	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	180	5,40	4,61	6,30	88,27	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	44	310	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	140	13,48	7,62	28,35	235,89	129/1
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	18	11	45	347	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1635	53	52	196	1460	

Сформировано 12:12 17.04.24

Страница 1

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	4,08	3,84	20,22	131,84	44/1
	Какао на молоке	160	1,98	2,07	10,79	69,72	248/1
	Батон белый с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	10	10	69	406	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с фасолью и сметаной	150	3,45	6,64	17,30	142,74	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	70	12,82	6,89	4,32	130,57	152/1
	Картофельное пюре	120	2,73	3,58	19,38	120,64	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	19,44	78,51	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	21	18	82	573	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	30	1,35	2,12	13,48	78,44	/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	2	33	161	
УЖИН							
	Биточки рыбные	80	14,15	9,92	6,51	171,92	134/1
	Икра свекольная	100	1,67	2,56	9,71	68,52	536/5
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	17	13	32	309	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1640	51	43	216	1450	

Сформировано 12:12 17.04.24

Страница 2

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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 геркулесовая молочная	160	2,73	4,28	19,79	128,62	302/5
	Кофейный напиток на молоке	160	1,91	1,95	11,52	71,31	395/4
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,07	6,59	14,80	138,73	3/5
	Яблоки	120	0,29		11,76	48,19	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	10	13	58	387	
ОБЕД							
	Огурец свежий	30	0,13	0,03	0,57	3,05	15/1
	Суп овощной со сметаной	150	1,55	4,11	9,64	81,72	56/1
	Котлета мясная	70	8,76	12,18	5,41	166,31	451/5
	Гороховое пюре	120	2,80	1,99	10,14	69,62	107/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	15	19	58	464	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,81	5,14	38,02	221,63	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	180	2,92	3,60	19,44	121,82	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	9	57	343	
УЖИН							
	Запеканка морковная со сгущенным молоком.	150	3,44	3,00	30,05	160,95	217/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	180	0,04		3,72	15,08	260/1
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	390	7	6	44	259	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1685	41	47	217	1453	

Сформировано 12:12 17.04.24

Страница 3

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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							
	Каша гречневая молочная	160	2,77	6,17	18,95	142,46	302/5
	Чай на молоке	160	1,74	1,92	10,70	67,04	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	2,48	14,80	87,31	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	8	11	67	397	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,56	0,06	1,17	7,45	10/4
	Суп с лапшой на курином бульоне	150	1,57	4,61	18,06	120,03	140/5
	Куры отварные порционные	60	14,08	15,40		194,92	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	120	1,90	5,82	10,82	103,24	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	20	27	57	548	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	55	1,76	0,35	30,19	130,93	4/5
	Кисломолочный продукт -ряженка	180	3,13	3,60	7,56	75,17	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	235	5	4	38	206	
УЖИН							
	Суфле рыбное	130	12,36	10,94	7,96	179,79	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,75	2,26	4,32	40,71	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	6,82	28,27	тк14/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	17	16	29	331	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1670	50	58	191	1483	

Сформировано 12:12 17.04.24

Страница 4

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" на молоке	160	3,10	4,00	21,32	133,65	84/1
	Какао на молоке	160	1,98	2,07	10,79	69,72	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,07	6,59	14,80	138,73	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	4,90	21,14	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	10	13	52	363	
ОБЕД							
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	2,96	7,30	17,28	146,70	58/4
	Картофель тушеный с мясом	180	10,39	14,73	19,25	251,11	216/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	23	71	551	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -вафли	30	0,58	0,50	14,60	65,23	/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	1	34	148	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	150	15,35	9,47	28,70	261,45	235/4
	Кисломолочный продукт -варенец	140	2,44	2,80	5,74	57,90	698/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	19	12	44	364	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1550	46	49	201	1427	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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							
	Каша ячневая на сухом молоке	160	4,67	3,91	19,27	130,98	99/1
	Чай сладкий	160			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	2,48	14,80	87,31	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	7	6	52	293	
ОБЕД							
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Суп пшеничный со сметаной и мясом птицы	150	6,02	10,94	17,97	194,37	80/4
	Биточки мясные	70	8,80	13,47	5,40	178,06	451/5
	Капуста тушеная	120	2,34	3,43	6,73	67,11	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20	29	60	574	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,81	5,14	38,02	221,63	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	180	5,40	5,76	6,30	98,64	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	11	44	320	
УЖИН							
	Макароны отварные с маслом	120	3,88	3,36	24,73	144,64	194/1
	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40	120п/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	6	7	44	265	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1625	43	53	200	1453	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	160	2,16	3,72	18,19	114,86	98/1
	Какао на молоке	160	3,22	3,40	10,82	86,70	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,07	6,59	14,80	138,73	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	12	14	67	441	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	150	3,11	6,55	13,33	124,65	138/5
	Котлета мясная	70	8,76	12,18	5,41	166,31	451/5
	Картофельное пюре	120	2,93	3,62	21,01	128,32	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	17	23	72	566	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	3	4	42	213	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	130	8,07	5,68	6,76	110,41	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,72	2,62	4,32	43,82	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	180	0,04		6,12	24,66	260/1
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	13	11	27	262	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1680	45	52	208	1482	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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 манная молочная	160	2,14	4,95	20,79	136,30	90/1
	Кофейный напиток на молоке	160	1,91	1,95	11,52	71,31	395/4
	Батон белый с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	7	11	59	361	
ОБЕД							
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	15/1
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	150	4,50	6,10	15,14	133,47	66/4
	Азу из говядины	80	8,98	13,50	4,50	175,51	152/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	2,66	2,61	20,02	114,10	186/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	18	23	67	549	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	5,81	5,14	38,02	221,63	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	180	4,86	4,50	19,44	137,70	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11	10	57	359	
УЖИН							
	Солянка овощная	160	3,15	5,64	8,85	98,78	336/4
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	тТк12/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	7	9	25	205	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1685	43	52	208	1474	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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 пшеничная молочная	160	2,64	4,20	20,64	130,97	96/1
	Чай на молоке	160	1,74	1,92	10,70	67,04	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	2,48	14,80	87,31	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	475	8	9	69	386	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	10/4
	Рассольник со сметаной	150	1,64	4,74	17,22	118,09	138/2
	Котлета мясная	70	8,76	11,18	5,41	157,32	451/5
	Свекла тушеная со сметаной	120	1,90	3,62	10,82	83,46	536/5
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	19,44	78,51	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	15	20	76	547	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,81	5,14	38,02	221,63	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	180	3,13	2,70	7,56	67,07	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	8	46	289	
УЖИН							
	Суп рыбный из сайры консервированной	200	3,52	7,27	17,82	150,90	181/5
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	8	10	35	262	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1725	39	47	225	1483	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

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							
	Суп молочный с макаронными изделиями	160	3,29	3,84	21,36	133,21	44/1
	Какао на молоке	160	1,98	2,07	10,79	69,72	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	5,07	6,59	14,80	138,73	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	4,90	21,14	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	11	13	52	363	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	150	2,44	5,36	18,19	130,77	56/4
	Суфле из печени	110	9,68	5,75	10,39	132,07	476/5
	Соус томатно-сметанный	30	0,75	1,78	4,32	36,39	453п/2
	Картофельное пюре(с печенью)	80	2,36	2,29	17,75	100,96	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	17	16	83	544	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -вафли	30	0,58	0,50	14,60	65,23	1/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	1	34	148	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	150	15,17	11,36	28,71	277,78	117/1
	Кисломолочный продукт -варенец	140	2,44	2,80	5,74	57,90	698/5
	Батон белый	20	0,96	0,20	9,82	44,92	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	310	19	14	44	381	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1560	48	43	213	1435	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16455	461	495	2076	14600	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1646	46	49	208	1460	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	31	57		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 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 рецептов 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, рецептов блюд кулинарных изделий для детского питания - издат. ООО "Партнер" г.Уфа 2015г.