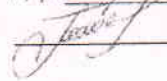


УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №221»

«17 апреля» 2024г


Л.П. Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E893FE5397768D1B54EA843F6368727C
Владелец: Потапова Лариса Петровна
Действителен: с 04.04.2024 до 28.06.2025

**Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №221»
(возрастная категория 3- 7 лет)**

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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	200	5,96	4,30	28,04	174,65	91/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	8	7	64	352	
ОБЕД							
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Суп гречневый со сметаной и мясом птицы	200	7,52	14,39	22,49	249,51	80/4
	Бигус с мясом	200	11,62	16,61	8,46	229,79	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	22	32	67	643	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	6,64	5,23	43,67	248,31	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	200	6,00	5,12	7,00	98,08	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	13	10	51	346	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	165	18,54	9,78	33,56	296,40	129/1
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ттк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	440	23	13	59	445	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1940	66	62	240	1786	

Сформировано 12:22 17.04.24

Страница 1

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	200	4,92	4,55	26,84	167,97	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Батон белый с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	12	11	80	467	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с фасолью и сметаной	200	4,88	8,91	22,40	189,26	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	90	16,97	8,97	4,91	168,25	152/1
	Картофельное пюре	130	3,14	4,38	22,65	142,59	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,10	0,05	21,24	85,74	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	28	23	98	711	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	50	2,25	3,54	22,47	130,74	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3	4	43	216	
УЖИН							
	Биточки рыбные	100	15,62	10,83	6,68	186,59	134/1
	Икра свекольная	120	1,97	2,58	11,47	76,94	536/5
	Чай с сахаром	200			7,00	27,99	ТТК12/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	19	14	42	370	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1965	62	52	263	1763	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная	200	3,29	5,13	25,98	163,27	302/5
	Кофейный напиток на молоке	200	2,26	2,33	13,46	83,91	395/4
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Яблоки	120	0,29		11,76	48,19	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	13	15	68	463	
ОБЕД							
	Огурец свежий	30	0,13	0,03	0,57	3,05	15/1
	Суп овощной со сметаной	200	1,96	5,35	11,79	103,12	56/1
	Котлета мясная	75	9,57	14,08	5,58	187,30	451/5
	Гороховое пюре	130	4,04	2,72	14,60	99,04	107/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	18	23	72	570	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	80	6,64	5,23	43,67	248,31	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	200	3,24	4,00	21,60	135,36	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10	9	65	384	
УЖИН							
	Запеканка морковная со сгущенным молоком.	170	3,95	3,06	35,25	184,32	217/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	4,41	17,98	260/1
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	9	6	57	319	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1985	49	54	263	1735	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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	200	3,35	7,27	24,85	178,26	302/5
	Чай на молоке	200	2,09	2,30	12,64	79,64	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	9	12	78	457	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,56	0,06	1,17	7,45	10/4
	Суп с лапшой на курином бульоне	200	2,06	6,12	22,93	155,00	140/5
	Куры отварные порционные	70	15,36	16,80		212,64	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,23	7,58	12,62	127,58	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	23	32	70	653	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	65	2,02	0,40	35,89	155,24	4/5
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	4,00	8,40	83,52	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	6	4	44	239	
УЖИН							
	Суфле рыбное	150	14,58	11,17	11,09	203,17	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,90	2,47	4,91	45,48	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ттк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	20	17	41	397	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1980	58	65	233	1746	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба" на молоке	200	3,61	4,76	28,01	169,27	84/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	13	15	64	445	
ОБЕД							
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,56	9,35	21,32	183,62	58/4
	Картофель тушеный с мясом	200	11,71	17,43	23,08	296,03	216/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	18	28	86	667	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -вафли	50	0,96	0,84	24,33	108,72	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2	1	45	194	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	175	19,40	11,13	36,49	323,74	235/4
	Кисломолочный продукт -варенец	150	2,61	3,00	6,15	62,04	698/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	24	14	60	464	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1845	57	58	254	1770	

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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	200	6,71	5,46	27,45	185,76	99/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		12,12	50,48	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	9	8	64	363	
ОБЕД							
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Суп пшеничный со сметаной и мясом птицы	200	8,09	14,68	23,58	258,65	80/4
	Биточки мясные	75	9,61	14,60	5,57	192,08	451/5
	Капуста тушеная	130	2,75	5,19	8,00	89,64	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,23		7,00	28,89	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	23	36	73	704	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	80	6,64	5,23	43,67	248,31	280/1
	Кисломолочный продукт -йогурт	200	6,00	6,40	7,00	109,60	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	13	12	51	358	
УЖИН							
	Макароны отварные с маслом	140	6,63	3,68	42,35	229,06	194/1
	Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,25	120п/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ТТК14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	9	9	71	399	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1930	54	64	258	1824	

Сформировано 12:22 17.04.24

Страница 6

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная	200	2,54	4,82	24,14	150,02	98/1
	Какао на молоке	200	3,80	4,04	12,76	102,53	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	15	17	77	521	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	4,37	8,81	19,59	175,07	138/5
	Котлета мясная	75	9,57	14,08	5,58	187,30	451/5
	Картофельное пюре	130	3,14	4,38	22,65	142,59	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	20	28	88	686	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	6	58	303	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	150	9,70	6,45	9,29	133,96	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,86	2,79	4,91	48,22	453п/2
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	7,21	29,15	260/1
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	475	15	12	39	328	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1985	55	64	261	1837	

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад 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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная	200	2,51	5,84	26,29	167,79	90/1
	Кофейный напиток на молоке	200	2,26	2,33	13,46	83,91	395/4
	Батон белый с маслом	40	2,84	3,98	17,26	116,14	3/5
	Яблоки	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	8	12	69	417	
ОБЕД							
	Огурец свежий	30	0,21	0,03	0,57	3,39	15/1
	Щи со сметаной на мясном бульоне (с сердцем говяжьим)	200	6,15	8,05	18,33	170,29	66/4
	Азу из говядины	90	10,15	15,63	5,12	201,72	152/1
	Каша гречневая рассыпчатая	120	3,79	3,83	28,59	163,94	186/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,27		7,00	29,08	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	690	23	29	86	690	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	6,64	5,23	43,67	248,31	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	200	5,40	5,00	21,60	153,00	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	12	10	65	401	
УЖИН							
	Солянка овощная	180	3,64	5,69	10,35	107,11	336/4
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Чай с сахаром	200			7,00	27,99	ттк12/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	8	9	35	251	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1985	51	60	254	1760	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная	200	3,18	5,03	27,11	166,41	96/1
	Чай на молоке	200	2,09	2,30	12,64	79,64	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	2,53	17,26	98,54	3/5
	Банан	120	1,80	0,12	23,04	100,44	13/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	9	10	80	445	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12,06	10/4
	Рассольник со сметаной	200	2,21	6,34	22,23	154,80	138/2
	Котлета мясная	75	9,57	13,08	5,58	178,31	451/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,23	4,38	12,62	98,81	536/5
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,10	0,05	21,24	85,74	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	17	25	90	652	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	80	6,64	5,23	43,67	248,31	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	3,00	8,40	74,52	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10	8	52	323	
УЖИН							
	Суп рыбный из сайры консервированной	250	3,91	7,46	22,56	172,97	181/5
	Яйцо вареное	40	3,05	2,76	0,17	37,70	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	7,82	32,26	ткк14/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	525	9	11	48	322	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2050	45	54	269	1741	

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	200	3,86	4,55	28,07	168,67	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	2,45	12,73	82,32	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	6,79	7,97	17,26	167,83	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	13	15	64	444	
ОБЕД							
	Борщ со сметаной	200	3,20	7,16	22,50	167,11	56/4
	Суфле из печени	120	10,75	6,08	11,03	141,91	476/5
	Соус томатно-сметанный	40	0,90	2,91	4,91	49,43	453п/2
	Картофельное пюре(с печенью)	100	2,76	2,80	21,02	120,30	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,25	1,00	25,95	121,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	20	20	99	656	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -вафли	50	0,96	0,84	24,33	108,72	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2	1	45	194	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	175	19,22	13,56	36,50	344,93	117/1
	Кисломолочный продукт -варенец	150	2,61	3,00	6,15	62,04	698/5
	Батон белый	35	1,68	0,35	17,19	78,61	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	24	17	60	486	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1875	59	53	267	1780	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19540	556	585	2564	17741	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1954	56	58	256	1774	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	30	58		

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, 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.