

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»
« ____ » _____ 2025г.
_____ Л.П.Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00E893FE5387768D1B54EA843F6386727C
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 молочная с маслом	200	4,87	7,05	25,18	183,65	91/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		10,10	42,40	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	7	11	60	366	
ОБЕД							
	Свекла отварная	50	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Рассольник со сметаной	200	2,64	6,23	21,67	153,25	138/2
	Бигус с мясом	200	13,08	13,32	8,47	205,97	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,27		7,00	29,08	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	20	21	66	529	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9	11	51	339	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	175	18,29	15,86	32,92	347,59	129/1
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ттк14/5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	26	21	57	522	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1950	63	63	233	1755	

Сформировано 14:01 21.03.25

Страница 1

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 2							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,69	7,05	26,60	184,64	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	3,99	12,73	96,14	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,07	7,97	17,26	156,97	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	11	19	68	487	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с рисом, сметаной и мясом птицы	200	6,79	9,53	22,44	202,63	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	90	10,98	6,25	4,91	119,81	152/1
	Картофельное пюре	130	3,34	3,65	24,28	143,32	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,10	0,05	21,24	85,74	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25	21	99	683	
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							
	Суфле рыбное	160	14,54	9,64	11,07	189,19	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,88	2,63	4,88	46,72	453п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	23	17	39	406	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2030	62	60	250	1791	

Сформировано 14:01 21.03.25

Страница 2

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 с маслом	200	3,88	8,23	24,51	187,62	302/5
	Кофейный напиток на молоке	200	3,65	3,87	13,46	103,30	395/4
	Батон белый с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	10	16	67	451	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Суп овощной со сметаной	200	3,13	8,75	16,73	158,09	56/1
	Котлета мясная	75	9,69	16,74	5,58	211,65	451/5
	Гороховое пюре	130	6,05	3,88	24,31	156,33	107/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	23	30	88	720	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	5,00	6,72	85,80	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10	10	49	327	
УЖИН							
	Солянка овощная	180	3,29	6,25	9,41	107,00	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	455	11	11	33	277	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2000	54	68	237	1775	

Сформировано 14:01 21.03.25

Страница 3

Утверждаю:
Руководитель _____

Менюготавливаемых 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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	3,92	7,53	23,38	177,02	302/5
	Чай на молоке	200	2,09	3,84	12,64	93,46	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	8	15	65	431	
СБЕД							
	Огурец соленый	50	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с лапшой на курином бульоне	200	2,50	4,70	19,63	130,79	140/5
	Куры отварные порционные	70	11,52	10,08		136,80	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,23	5,12	12,62	105,46	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,27		7,00	29,08	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	21	21	66	533	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	5,62	5,07	38,25	221,04	280/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	4,61	8,46	87,84	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9	10	47	309	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	185	12,80	10,88	37,29	298,26	235/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	тпк14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	21	16	62	472	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1980	58	62	239	1746	

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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200	3,28	6,93	23,09	167,88	90/1
	Какао на молоке	200	2,33	3,99	12,73	96,14	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,07	7,97	17,26	156,97	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	10	19	59	447	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	50	0,93	0,06	1,95	12,06	10/4
	Свекольник со сметаной и яйцом	200	3,99	9,83	19,67	182,97	58/4
	Картофель тушеный с мясом	200	14,82	19,97	24,71	337,75	216/5
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	24	31	86	716	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	50	1,44	1,40	31,08	142,68	308п/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2	1	51	227	
УЖИН							
	Суп рыбный из консервы	250	8,89	12,34	20,93	230,26	181/5
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	12	13	44	337	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1990	48	64	240	1728	

Сформировано 14:01 21.03.25

Страница 5

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Утверждаю:
 Руководитель _____

Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом	200	3,55	7,05	25,38	179,17	99/1
	Чай сладкий	200			7,00	27,99	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		10,10	42,40	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	540	6	11	60	361	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Суп пшеничный со сметаной и мясом птицы	200	6,51	14,61	21,28	242,52	80/4
	Биточки мясные	75	9,61	13,60	5,57	183,09	451/5
	Капуста тушеная	130	2,74	6,19	8,00	98,60	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,27		7,00	29,08	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	23	35	70	691	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	9	11	51	339	
УЖИН							
	Макаронные изделия отварные с маслом	155	3,98	3,68	42,35	218,44	194/1
	Икра кабачковая	60	0,95	4,45	3,85	59,25	120п/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ТТК14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	8	9	70	389	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1955	46	66	251	1781	

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 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каца гречневая молочная с маслом	200	3,92	7,53	23,38	177,02	302/5
	Какао на молоке	200	2,33	3,99	12,73	96,14	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,07	7,97	17,26	156,97	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	575	11	19	65	479	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	5,79	8,89	19,14	179,68	138/5
	Котлета мясная	75	9,57	12,48	5,58	172,92	451/5
	Картофельное пюре	130	3,34	3,65	24,28	143,32	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	705	23	26	89	683	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	50	2,25	3,54	22,47	130,74	12
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	3	4	43	216	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	160	12,16	10,29	11,07	185,44	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,88	2,63	4,88	46,72	453п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	21	18	39	402	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	2015	58	67	236	1779	

Сформировано 14:01 21.03.25

Страница 7

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 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	200	3,28	6,93	23,09	167,88	90/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,65	3,87	13,46	103,30	395/4
	Батон белый с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	9	15	66	432	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	200	5,00	7,93	16,73	158,24	66/4
	Азу из крученной говядины	90	9,78	11,34	5,12	161,71	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,24	1,75	21,45	110,48	297/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,27		7,00	29,08	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	21	22	78	597	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	200	3,48	5,00	6,72	85,80	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	10	10	49	327	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	185	3,57	3,74	42,18	216,66	217/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий	200			6,00	24,00	262/1
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	11	9	66	387	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2020	52	56	259	1743	

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 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	3,88	8,23	24,51	187,62	302/5
	Чай на молоке	200	2,09	3,84	12,64	93,46	262/1
	Бутерброд с маслом	40	1,70	3,98	17,26	111,59	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	560	8	16	66	442	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп гречневый со сметаной	200	2,82	7,35	20,40	158,92	80/4
	Голубцы ленивые	160	11,54	8,59	14,69	182,14	150/1
	Соус томатно-сметанный	40	0,90	1,99	4,91	41,16	453п/2
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,10	0,05	21,24	85,74	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	700	19	19	88	599	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	60	2,90	0,35	33,44	148,49	4/5
	Молоко кипяченое	180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6	6	42	247	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	185	12,80	10,88	37,29	298,26	117/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	200	0,17	0,03	6,82	28,27	ткк14/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	21	16	62	472	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1960	54	57	257	1760	

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 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,69	7,05	26,60	184,64	44/1
	Какао на молоке	200	2,33	3,99	12,73	96,14	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	55	4,07	7,97	17,26	156,97	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,27	0,11	5,86	25,53	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	555	10	19	62	463	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	50	0,93	0,06	1,95	12,06	10/4
	Борщ со сметаной	200	3,74	5,46	20,87	147,40	56/4
	Суфле из сердца	120	12,95	5,45	5,92	124,56	476/5
	Соус томатно-сметанный	40	0,94	3,59	4,91	55,70	453п/2
	Картофельное пюре (2)	100	2,94	2,80	21,02	121,01	206/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,23	0,05	13,57	55,63	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,75	1,00	25,95	127,80	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	760	25	18	94	644	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	50	1,44	1,40	31,08	142,68	308п/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	2	1	51	227	
УЖИН							
	Суп рыбный из консервы	250	8,89	12,34	20,93	230,26	181/5
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	35	2,80	0,35	17,19	83,09	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	12	13	44	337	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2050	50	52	252	1672	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19950	545	614	2455	17529	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1995	55	61	245	1753	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		12	32	56		

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.