

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00E893FE536776BD1B54EA843F0368727C
Владелец: Потапова Лариса Петровна
Действителен: с 04.04.2024 до 28.06.2025

**Основное (организованное) меню
МБДОУ «Детский сад №221»
(возрастная категория 1,5-3 года)**

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 1							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная с маслом	150	3,76	5,91	18,47	142,08	91/1
	Чай сладкий	150			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		10,10	42,40	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	6	10	49	309	
ОБЕД							
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Рассольник со сметаной	150	2,03	4,67	16,66	116,75	138/2
	Бигус с мясом	180	11,79	11,31	6,96	176,86	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	17	53	433	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Молоко кипяченое	150	2,61	4,80	7,05	81,84	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	10	44	296	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	150	14,51	13,16	31,22	301,37	129/1
	Кофейный напиток (на ужин)	190	0,17	0,03	5,82	24,28	ткк14/5
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	22	18	50	448	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1610	53	55	196	1486	

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	150	3,11	5,93	20,89	149,41	44/1
	Какао на молоке	150	2,15	3,67	11,26	86,70	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,04	6,59	14,80	130,61	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	9	16	59	416	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с рисом, сметаной и мясом птицы	150	5,18	7,13	17,23	153,79	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	70	7,95	4,68	4,32	91,28	152/1
	Картофельное пюре	120	2,93	2,99	21,01	122,67	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	19,44	78,51	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	16	83	552	
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							
	Суфле рыбное	140	12,38	9,13	7,94	163,40	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,75	2,62	4,32	43,95	453п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	180			5,00	20,01	ттк12/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	20	17	30	350	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1675	51	51	205	1478	

Сформировано 14:00 21.03.25

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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,10	6,69	18,09	144,99	302/5
	Кофейный напиток на молоке	150	3,36	3,55	11,99	93,39	395/4
	Батон белый с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	8	14	57	388	
ОБЕД							
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Суп овощной со сметаной	150	2,39	6,52	12,35	117,60	56/1
	Котлета мясная	70	8,76	14,45	5,41	186,75	451/5
	Гороховое пюре	120	4,19	2,86	16,87	109,96	107/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	25	69	573	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	180	3,13	4,50	6,05	77,22	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	10	43	292	
УЖИН							
	Солянка овощная	160	2,80	6,20	7,91	98,67	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий	180			5,00	20,01	262/1
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	10	11	25	241	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1670	46	59	194	1493	

Сформировано 14:00 21.03.25

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 с маслом	150	3,28	6,29	18,48	143,69	302/5
	Чай на молоке	150	1,91	3,52	11,17	84,02	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	7	14	56	377	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с лапшой на курином бульоне	150	1,93	3,54	15,31	100,83	140/5
	Куры отварные порционные	60	10,56	9,24		125,40	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	120	1,90	3,95	10,82	86,38	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	18	53	443	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	4,59	3,96	31,19	178,70	280/1
	Молоко кипяченое	150	2,61	3,84	7,05	73,20	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	7	8	38	252	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	160	9,68	8,95	29,17	235,90	235/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	5,82	24,28	ттк14/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	17	14	48	382	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1630	49	53	195	1454	

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 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	150	2,91	5,86	19,50	142,37	90/1
	Какао на молоке	150	2,15	3,67	11,26	86,70	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,04	6,59	14,80	130,61	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	4,90	21,14	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	8	16	50	381	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,62	0,04	1,30	8,04	10/4
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	3,31	7,64	15,63	144,47	58/4
	Картофель тушеный с мясом	180	13,23	17,04	20,88	289,78	216/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	20	26	70	591	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	30	0,86	0,84	18,65	85,61	308п/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	1	38	168	
УЖИН							
	Суп. рыбный из консервы	200	7,26	11,00	16,19	192,87	181/5
	Чай с сахаром	180			5,00	20,01	ТТК12/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	9	11	33	272	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1625	40	54	192	1412	

Сформировано 14:00 21.03.25

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 1							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная с маслом	150	2,88	5,91	18,66	139,36	99/1
	Чай сладкий	150			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,50		10,10	42,40	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	5	10	50	306	
ОБЕД							
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Суп пшеничный со сметаной и мясом птицы	150	4,92	10,90	16,34	183,10	80/4
	Биточки мясные	70	8,92	12,63	5,40	170,96	451/5
	Капуста тушеная	120	2,33	4,43	6,73	76,08	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	20	29	57	567	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Молоко кипяченое	150	2,61	4,80	7,05	81,84	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	8	10	44	296	
УЖИН							
	Макароны отварные с маслом	140	2,33	3,36	24,73	138,42	194/1
	Икра кабачковая	50	0,76	3,56	3,08	47,40	120п/2
	Кофейный напиток (на ужин)	190	0,17	0,03	5,82	24,28	ттк14/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	5	7	46	269	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1620	38	56	197	1439	

Сформировано 14:00 21.03.25

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 2							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	150	3,28	6,29	18,48	143,69	302/5
	Какао на молоке	150	2,15	3,67	11,26	86,70	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,04	6,59	14,80	130,61	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	9	17	56	410	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	150	4,34	6,65	15,00	137,22	138/5
	Котлета мясная	70	8,76	10,98	5,41	155,52	451/5
	Картофельное пюре	120	2,93	2,99	21,01	122,67	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	19	21	74	567	
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							
	Запеканка рыбная	140	10,93	9,52	7,94	161,19	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,75	2,62	4,32	43,95	453п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	180			5,00	20,01	ткк12/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	19	17	30	347	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1675	49	57	193	1485	

Сформировано 14:00 21.03.25

Страница 7

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 с маслом	150	2,91	5,86	19,50	142,37	90/1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,36	3,55	11,99	93,39	395/4
	Батон белый с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	8	13	58	385	
ОБЕД							
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	150	3,66	5,86	13,51	121,43	66/4
	Азу из крученной говядины	70	8,84	9,94	4,50	142,88	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	120	1,96	1,26	18,76	94,18	297/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,23		6,00	24,90	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	560	18	18	66	496	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Кисломолочный продукт -ряженка	180	3,13	4,50	6,05	77,22	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	10	43	292	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	160	3,04	3,68	33,73	180,21	217/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий	180			5,00	20,01	262/1
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	10	9	51	322	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1670	45	49	218	1495	

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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,10	6,69	18,09	144,99	302/5
	Чай на молоке	150	1,91	3,52	11,17	84,02	262/1
	Бутерброд с маслом	35	1,46	3,93	14,80	100,36	3/5
	Фрукты	120	0,48		11,76	48,96	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	7	14	56	378	
ОБЕД							
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,27	15/1
	Суп гречневый со сметаной	150	2,14	5,46	15,85	121,17	80/4
	Голубцы ленивые	150	10,37	7,07	12,09	153,46	150/1
	Соус томатно-сметанный	30	0,77	1,98	4,35	38,39	453п/2
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	19,44	78,51	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17	15	73	497	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	50	2,48	0,30	27,73	123,54	4/5
	Молоко кипяченое	150	2,61	4,80	7,05	81,84	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	5	35	205	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	160	9,68	8,95	29,17	235,90	117/1
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	5,82	24,28	ттк14/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	17	14	48	382	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1610	46	48	211	1463	

Сформировано 15:20 21.03.25

Страница 9

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 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,11	5,93	20,89	149,41	44/1
	Какао на молоке	150	2,15	3,67	11,26	86,70	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	3,04	6,59	14,80	130,61	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	4,90	21,14	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	16	52	388	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	30	0,62	0,04	1,30	8,04	10/4
	Борщ со сметаной	150	2,86	4,09	16,56	114,47	56/4
	Суфле из сердца	110	11,99	5,17	5,92	118,20	476/5
	Соус томатно-сметанный	30	0,81	2,78	4,35	45,74	453п/2
	Картофельное пюре (2)	80	2,53	2,29	17,75	101,67	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	11,25	46,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	22	15	78	536	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	30	0,86	0,84	18,65	85,61	308п/2
	Сок фруктовый	195	0,98		19,70	82,68	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	2	1	38	168	
УЖИН							
	Суп рыбный из консервы	200	7,26	11,00	16,19	192,87	181/5
	Чай с сахаром	180			5,00	20,01	ТТК12/5
	Батон белый	25	2,00	0,25	12,28	59,35	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	9	11	33	272	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1665	42	44	202	1365	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16450	458	526	2003	14571	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1645	46	53	200	1457	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	33	55		

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.