

УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»

«___» _____ 2025г.
Л.П.Потапова

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 54F2328DB58D89451317061984969732
Владелец: Потапова Лариса Петровна
Действителен: с 11.06.2025 до 04.09.2026

**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	4,12	6,21	19,60	150,79	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	6	10	54	333	
ОБЕД							
Свекла отварная		50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
Рассольник со сметаной		200	2,61	6,22	21,50	152,44	138/2
Бигус с мясом		200	11,68	15,81	8,54	223,22	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	19	23	67	554	
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная		80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
Молоко кипяченое		200	3,48	6,40	9,40	109,12	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10	12	52	350	
УЖИН							
Сырники из творога со сладким соусом		175	18,50	13,54	34,33	333,20	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		37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		452	27	19	60	512	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1972	62	63	233	1749	

Сформировано 15:00 29.08.25

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
 Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад '221

Приложение №12
 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад'221 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	4,04	7,69	27,54	195,55	44/1
Какао на молоке		200	2,42	4,15	12,97	98,87	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	20	70	500	
ОБЕД							
Огурец свежий		50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
Суп с рисом, сметаной и мясом птицы		200	6,76	9,52	22,27	201,82	138/5
Гуляш мясной (сердце говяжье)		90	10,95	6,24	4,74	119,00	152/1
Картофельное пюре		130	3,62	3,92	25,57	152,04	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	26	21	101	692	
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	14,51	9,63	10,90	188,38	341п/2
Соус томатно-сметанный (ужин)		50	0,85	2,62	4,71	45,91	453п/2
Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
Чай с сахаром		200			6,00	24,00	тгк12/5
Батон белый		37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		487	23	17	40	409	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		2032	63	61	253	1817	
Сформировано 15:00 29.08.25							

Сформировано 15:00 29.08.25

Страница 2

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221

Приложение № _____
к СанПиН 2.3/2.4.3590-

Возрастная категория: Детсад МБДОУ детский сад 221								Приложение № 1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Прием пищи	Наименование блюда	Вес	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3								
ЗАВТРАК								
	Каша геркулесовая молочная с маслом	200	4,23	8,87	25,45	198,53	302/5	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	4,03	13,70	106,26	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	17	68	465		
ОБЕД								
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5	
	Суп овощной со сметаной	200	2,92	6,26	16,09	132,38	56/1	
	Котлета мясная	75	9,66	16,73	5,41	210,84	451/5	
	Гороховое пюре	130	6,17	2,74	24,80	148,54	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	27	89	692		
ПОЛДНИК								
	Кисломолочный продукт -снежок	200	2,16	3,00	12,96	87,48	698/5	
	Сдоба домашняя	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	8	8	55	329		
УЖИН								
	Солянка овощная	180	3,43	3,90	9,71	87,68	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	37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	457	11	9	34	262		
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	2002	53	61	247	1748		
Сформировано 15:00 29.08.25								

Сформировано 15:00 29.08.25

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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,27	6,69	21,58	163,69	302/5
	Чай на молоке	200	2,18	4,00	12,88	96,19	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	9	15	63	420	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп. с лапшей на курином бульоне	200	2,47	4,69	19,46	129,98	140/5
	Куры отварные порционные	70	11,52	10,08		136,80	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	130	2,16	5,12	12,18	103,36	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	65	532	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
	Молоко кипяченое	200	3,48	5,12	9,40	97,60	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10	10	52	339	
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	ттк14/5
	Батон белый	37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		462	21	16	63	477	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ		2002	60	62	243	1769	

Сформировано 15:00 29.08.25

Сформировано 15:00 29.08.25

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		200	3,70	4,63	17,50	126,41	90/1
Какао на молоке		200	2,42	4,15	12,97	98,87	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	17	54	408	
ОБЕД							
Салат луковый		50	0,70	1,10	4,10	29,09	ттк 4/5
Свекольник со сметаной и яйцом		200	4,49	11,20	19,50	196,80	58/4
Картофель тушеный с мясом		200	14,89	18,60	25,36	328,37	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	32	88	738	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия -пряники		50	1,44	1,40	38,85	173,76	308п/2
Сок фруктовый		200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2	1	59	259	
УЖИН							
Суп рыбный из консервы		250	9,14	14,24	20,76	247,75	181/5
Чай сладкий с молоком		200	2,26	3,33	9,71	77,86	262/1
Батон белый		37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		487	14	18	49	413	
ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ		1992	51	68	250	1817	

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 1							
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом		200	3,90	7,69	26,32	190,08	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	12	61	372	
ОБЕД							
Свекла отварная		50	0,75	0,05	4,40	21,05	33/4
Суп пшенный со сметаной и мясом птицы		200	6,48	14,60	21,11	241,71	80/4
Биточки мясные		75	9,58	13,59	5,40	182,28	451/5
Капуста тушеная		130	2,80	6,19	8,07	99,18	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	24	35	72	701	
ПОЛДНИК							
Сдоба домашняя		80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
Молоко кипяченое		200	3,48	6,40	9,40	109,12	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	10	12	52	350	
УЖИН							
Макароны 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		37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		452	8	9	71	394	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1977	48	67	256	1817	

Сформировано 15:00 29.08.25

Страница 6

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							
	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,27	6,69	21,58	163,69	302/5
	Какао на молоке	200	2,42	4,15	12,97	98,87	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	64	468	
ОБЕД							
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,65	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	200	5,76	8,88	18,97	178,87	138/5
	Котлета мясная	75	9,54	12,47	5,41	172,11	451/5
	Картофельное пюре	130	3,62	3,92	25,57	152,04	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	90	692	
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	12,13	10,28	10,90	184,63	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	50	0,85	2,62	4,71	45,91	453п/2
	Яйцо варёное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	200			6,00	24,00	тТк12/5
	Батон белый	37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		487	21	18	40	405	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		2017	59	67	237	1781	

Сформировано 15:00 29.08.25

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	3,70	4,63	17,50	126,41	90/1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,80	4,03	13,70	106,26	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	13	60	393	
ОБЕД							
	Морковь отварная	50	0,65	0,05	3,45	16,85	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	200	4,79	7,90	16,09	154,65	66/4
	Азу из крученной говядины	90	9,75	11,33	4,95	160,90	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	130	2,24	1,75	26,80	131,89	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	84	621	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный продукт -снежок	200	2,16	3,00	12,96	87,48	698/5
	Сдоба обыкновенная	80	6,23	5,13	42,49	241,05	280/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8	8	55	329	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	185	3,90	3,75	41,13	213,78	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	37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		462	12	9	66	388	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		2022	51	52	265	1731	

Сформировано 15:00 29.08.25

Страница 8

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	4,23	8,87	25,45	198,53	302/5
	Чай на молоке	200	2,18	4,00	12,88	96,19	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	9	17	67	455	
ОБЕД							
	Огурец соленый	50	0,40	0,05	0,85	5,45	15/1
	Суп гречневый со сметаной	200	2,79	7,34	20,23	158,11	80/4
	Голубцы ленивые	160	11,51	8,58	14,52	181,33	150/1
	Соус томатно-сметанный	40	0,87	1,98	4,74	40,35	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)	65	3,30	0,40	35,89	160,36	4/5
	Молоко кипяченое	200	3,48	6,40	9,40	109,12	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	265	7	7	45	269	
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	37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	462	21	16	63	477	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1987	56	59	263	1801	

Сформировано 15:00 29.08.25

Страница 9

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	4,04	7,69	27,54	195,55	44/1
Какао на молоке		200	2,42	4,15	12,97	98,87	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	11	20	64	477	
ОБЕД							
Салат луковый		50	0,70	1,10	4,10	29,09	тпк 4/5
Борщ со сметаной		200	3,54	6,29	20,02	150,83	56/4
Суфле из сердца		120	13,20	6,05	6,88	134,80	476/5
Соус томатно-сметанный		40	0,91	4,46	4,74	62,80	453п/2
Картофельное пюре (2)		100	2,64	4,28	18,58	123,39	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	23	94	684	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия -пряники		50	1,44	1,40	38,85	173,76	308п/2
Сок фруктовый		200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2	1	59	259	
УЖИН							
Суп рыбный из консервы		250	9,14	14,24	20,76	247,75	181/5
Чай сладкий с молоком		200	2,26	4,16	8,49	80,46	262/1
Батон белый		37	2,96	0,37	18,17	87,84	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		487	14	19	47	416	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ		2052	53	63	264	1836	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		20055	556	622	2511	17867	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД							
		2006	56	62	251	1787	
Содержание БЖУ в % от калорийности							
			12	31	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.