

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 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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная молочная с маслом		150	3,37	5,28	15,07	121,25	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	5	9	46	288	
ОБЕД							
Свекла отварная		40	0,60	0,04	3,52	16,84	33/4
Рассольник со сметаной		150	2,11	4,69	17,32	119,79	138/2
Бигус с мясом		180	10,62	13,64	7,27	194,21	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		560	17	19	55	458	
ПОЛДНИК							
Сдоба обыкновенная		70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
Молоко кипяченое		180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9	11	45	313	
УЖИН							
Сырники из творога со сладким соусом		150	14,72	11,38	32,63	291,84	129/1
Кофейный напиток (на ужин)		190	0,17	0,03	5,82	24,28	ТТК14/5
Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
Батон белый		23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		403	22	16	50	434	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1648	52	55	196	1492	

Сформировано 14:57 29.08.25

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		150	3,46	6,57	21,83	160,32	44/1
Какао на молоке		150	2,24	3,83	11,50	89,42	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	60	429	
ОБЕД							
Огурец свежий		40	0,28	0,04	0,76	4,52	15/1
Суп с рисом, сметаной и мясом птицы		150	5,26	7,15	17,89	156,83	138/5
Гуляш мясной (сердце говяжье)		70	7,93	4,68	4,16	90,48	152/1
Картофельное пюре		120	3,01	3,22	20,67	123,71	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		570	20	16	84	556	
ПОЛДНИК							
Кондитерские изделия-печенье		30	1,35	2,12	13,48	78,44	/2
Сок фруктовый		200	1,00		20,20	84,80	701/5
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	2	2	34	163	
УЖИН							
Суфле рыбное		140	12,36	9,13	7,78	162,60	341п/2
Соус томатно-сметанный (ужин)		40	0,73	2,62	4,16	43,15	453п/2
Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
Чай с сахаром		180			5,00	20,01	тгк12/5
Батон белый		23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		423	20	17	29	343	
ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ		1688	51	52	206	1492	

Сформировано 14:57 29.08.25

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 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,45	7,33	19,03	155,90	302/5
	Кофейный напиток на молоке	150	3,51	3,71	12,23	96,35	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	9	15	58	402	
ОБЕД							
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Суп овощной со сметаной	150	2,49	4,72	14,17	109,03	56/1
	Котлета мясная	70	8,74	14,45	5,25	185,95	451/5
	Гороховое пюре	120	4,07	1,97	16,38	99,48	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	570	19	22	71	556	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный продукт -снежок	180	1,94	2,70	11,66	78,73	698/5
	Сдоба домашняя	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	7	8	49	293	
УЖИН							
	Солянка овощная	160	3,13	3,88	8,69	82,14	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	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	10	9	25	220	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1678	45	53	202	1471	

Сформировано 14:57 29.08.25

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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая молочная с маслом	150	3,48	5,60	16,45	130,12	302/5
	Чай на молоке	150	2,00	3,68	11,41	86,74	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	13	54	366	
ОБЕД							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	15/1
	Суп с лапшей на курином бульоне	150	2,01	3,56	15,97	103,87	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	560	18	18	54	447	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	4,61	8,46	87,84	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	10	45	302	
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	тпк14/5
	Батон белый	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	17	14	47	378	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1668	51	54	201	1493	

Сформировано 14:57 29.08.25

Страница 4

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	3,26	3,97	14,73	107,61	90/1
	Какао на молоке	150	2,24	3,83	11,50	89,42	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	3,90	17,15	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	14	45	345	
ОБЕД							
	Салат луковый	40	0,56	1,08	3,28	25,07	ттк 4/5
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	4,07	8,70	17,17	163,19	58/4
	Картофель тушеный с мясом	180	13,11	15,98	19,91	275,83	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	560	21	27	72	612	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	30	0,86	0,84	23,31	104,26	308п/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	1	44	189	
УЖИН							
	Суп рыбный из консервы	200	7,54	12,64	16,85	211,26	181/5
	Чай сладкий с молоком	180	1,74	2,56	7,70	60,83	262/1
	Батон белый	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	11	15	36	327	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1638	43	57	197	1473	

Сформировано 14:57 29.08.25

Страница 5

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	3,23	6,55	19,60	150,27	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	51	317	
ОБЕД							
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,84	33/4
	Суп пшенный со сметаной и мясом птицы	150	5,00	10,92	17,00	186,14	80/4
	Биточки мясные	70	8,90	12,63	5,24	170,16	451/5
	Капуста тушеная	120	2,40	4,44	6,80	76,67	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	570	20	29	59	577	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	11	45	313	
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
	Батрн белый	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	5	7	45	265	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1658	39	57	200	1471	

Сформировано 14:57 29.08.25

Сформировано 14:57 29.08.25

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Приложение №1 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	3,48	5,60	16,45	130,12	302/5
	Какао на молоке	150	2,24	3,83	11,50	89,42	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	55	399	
ОБЕД							
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,76	4,52	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	150	4,42	6,67	15,66	140,26	138/5
	Котлета мясная	70	8,74	10,98	5,25	154,72	451/5
	Картофельное пюре	120	3,01	3,22	20,67	123,71	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	570	20	22	74	572	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	30	1,35	2,12	13,48	78,44	/2
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	2	34	163	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	140	10,91	9,52	7,78	160,39	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,73	2,62	4,16	43,15	453п/2
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай с сахаром	180			5,00	20,01	ттек12/5
	Батон белый	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	423	19	17	29	341	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1688	50	57	191	1475	
Сформировано 14:57 29.08.25							

Сформировано 14:57 29.08.25

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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	150	3,26	3,97	14,73	107,61	90/1
	Кофейный напиток на молоке	150	3,51	3,71	12,23	96,35	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	9	12	54	353	
ОБЕД							
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	150	3,74	5,88	14,17	124,47	66/4
	Азу из крученной говядины	70	8,82	9,94	4,34	142,08	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	120	1,96	1,26	23,45	112,91	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		570	18	18	71	520	
ПОЛДНИК							
	Кисломолочный продукт -снежок	180	1,94	2,70	11,66	78,73	698/5
	Сдоба обыкновенная	70	5,41	5,04	36,84	214,37	280/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	7	8	49	293	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	160	3,43	3,69	33,22	179,80	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	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
ИТОГО ЗА УЖИН		403	10	9	50	317	
ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ		1678	45	46	223	1484	

Сформировано 14:57 29.08.25

Утверждаю:
Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 224

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	150	3,45	7,33	19,03	155,90	302/5
	Чай на молоке	150	2,00	3,68	11,41	86,74	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	15	57	392	
ОБЕД							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	15/1
	Суп, гречневый со сметаной	150	2,22	5,48	16,51	124,21	80/4
	Голубцы ленивые	150	10,35	7,07	11,93	152,66	150/1
	Соус томатно-сметанный	30	0,75	1,98	4,19	37,59	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	560	17	15	74	500	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	50	2,48	0,30	27,73	123,54	4/5
	Молоко кипяченое	180	3,13	5,76	8,46	98,21	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	6	6	36	222	
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	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	17	14	47	378	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1648	47	50	213	1491	

Сформировано 14:57 29.08.25

Утверждаю:

Руководитель _____

Меню приготавливаемых блюд Возрастная категория: Ясли МБДОУ детский сад 221

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

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	150	3,46	6,57	21,83	160,32	44/1	
	Какао на молоке	150	2,24	3,83	11,50	89,42	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	3,90	17,15	398/4	
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	17	52	398		
ОБЕД								
	Салат луковый	40	0,56	1,08	3,28	25,07	ттк 4/5	
	Борщ со сметаной	150	2,94	4,74	17,22	123,22	56/4	
	Суфле из сердца	110	12,22	5,77	6,72	127,64	476/5	
	Соус томатно-сметанный	30	0,79	3,46	4,19	51,05	453п/2	
	Картофельное пюре (2)	80	2,13	3,46	14,49	97,60	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	600	22	19	78	573		
ПОЛДНИК								
	Кондитерские изделия -пряники	30	0,86	0,84	23,31	104,26	308п/2	
	Сок фруктовый	200	1,00		20,20	84,80	701/5	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	1	44	189		
УЖИН								
	Суп рыбный из консервы	200	7,54	12,64	16,85	211,26	181/5	
	Чай сладкий с молоком	180	1,74	3,20	6,76	62,83	262/1	
	Батон белый	23	1,84	0,23	11,29	54,60	1/5	
	ИТОГО ЗА УЖИН	403	11	16	35	329		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1678	44	53	208	1488		
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД								
		16670	466	536	2037	14830		
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД								
		1667	47	54	204	1483		
Содержание БЖУ в % от калорийности								
			13	33	55			
Перечень технологий								

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.