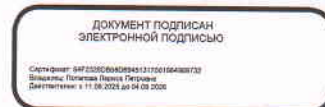


УТВЕРЖДЕНО
Заведующий МБДОУ
«Детский сад №221»
« ____ » _____ 2026г.
_____ Л.П.Потапова



**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	6,17	7,58	19,51	170,94	91/1
	Чай сладкий	150			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,60		12,12	50,88	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	9	12	52	350	
ОБЕД							
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,84	33/4
	Рассольник со сметаной	150	2,20	6,78	18,03	141,78	138/2
	Бигус с мясом	170	12,26	16,18	6,07	218,87	200/1
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,00	0,80	20,76	102,24	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	24	54	504	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	60	2,43	2,69	30,33	155,21	280/1
	Молоко кипяченое	170	2,96	3,26	6,39	66,78	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	6	37	222	
УЖИН							
	Сырники из творога со сладким соусом	160	9,47	8,38	22,83	204,59	129/1
	Кофейный напиток (на ужин)	180	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	22	1,76	0,22	12,96	60,87	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	16	13	42	353	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1617	49	54	185	1429	

Сформировано 15:37 25.05.26

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	4,17	4,74	18,47	133,17	44/1
	Какао на молоке	150	2,24	2,36	10,30	71,39	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,00	5,33	14,80	123,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	11	12	54	373	
ОБЕД							
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,46	3,30	15/1
	Суп с рисом, сметаной и мясом птицы	150	3,62	8,31	18,71	164,04	138/5
	Гуляш мясной (сердце говяжье)	60	7,51	4,14	2,49	77,20	152/1
	Картофельное пюре	110	1,40	2,41	22,64	117,78	206/1
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	11,66	47,41	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	15	16	77	507	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	30	1,35	3,54	22,47	127,14	/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	4	43	211	
УЖИН							
	Биточки рыбные	100	20,15	11,94	6,49	214,08	134/1
	Икра свекольная	100	1,51	0,97	10,57	57,06	536/5
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	22	1,76	0,22	12,96	60,87	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	23	13	36	356	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1637	51	45	210	1447	

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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,47	5,75	16,35	130,96	302/5
	Кофейный напиток на молоке	150	2,84	2,97	12,23	87,06	395/4
	Батон белый с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	13	54	367	
ОБЕД							
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Суп овощной со сметаной	150	2,62	5,50	13,89	115,43	56/1
	Котлета мясная	60	8,71	11,11	4,27	151,77	451/5
	Гороховое пюре	110	3,70	2,34	14,89	95,43	107/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	9,00	37,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	20	66	511	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	60	2,49	2,69	30,33	155,47	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	160	1,73	2,40	10,37	69,98	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4	5	41	225	
УЖИН							
	Солянка овощная	160	2,81	7,94	9,03	118,65	336/4
	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	306/2
	Чай сладкий с молоком	180	4,18	4,61	14,91	117,77	262/1
	Батон белый	22	1,76	0,22	12,96	60,87	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	14	17	37	360	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1617	45	55	198	1463	

Сформировано 15:37 25.05.26

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	3,50	5,37	16,33	127,64	302/5
	Чай на молоке	150	2,67	3,68	10,21	84,62	262/1
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	13	52	361	
ОБЕД							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	15/1
	Суп с лапшой на курином бульоне	150	2,16	4,61	16,64	116,63	140/5
	Курица отварная порционная	60	14,08	12,32		167,20	487/5
	Свекла тушеная со сметаной	110	1,94	5,22	10,82	97,99	536/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	20	23	55	508	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	60	2,49	2,69	30,33	155,47	280/1
	Молоко кипяченое	170	2,96	3,26	6,39	66,78	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	6	37	222	
УЖИН							
	Суфле рыбное	130	19,74	11,05	8,97	214,28	341п/2
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,55	3,24	2,49	41,19	453п/2
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	2,64	12,63	33/4
	Кофейный напиток (на ужин)	180	0,17	0,03	5,82	24,28	ткк14/5
	Батон белый	22	1,76	0,22	12,96	60,87	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	23	15	33	353	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1627	58	56	177	1445	

Сформировано 15:37 25.05.26

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	4,25	6,31	14,42	131,42	90/1
	Какао на молоке	150	2,24	2,36	10,30	71,39	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,00	5,33	14,80	123,14	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	3,90	17,15	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11	14	43	343	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,08	10/4
	Суп рыбный из консервы	150	3,60	6,26	16,45	136,49	181/5
	Картофель тушеный с мясом	170	9,59	11,07	22,09	226,24	216/5
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	9,00	37,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	18	71	513	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	30	1,44	0,84	25,64	115,88	308п/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	1	46	200	
УЖИН							
	Пудинг из творога с повидлом	160	14,98	11,71	24,24	262,27	235/4
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Чай сладкий	180			5,00	20,01	262/1
	Батон белый	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	17	12	43	348	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1627	47	45	203	1404	

Сформировано 15:37 25.05.26

Страница 5

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	4,95	7,58	20,88	171,54	99/1
	Чай сладкий	150			6,00	24,00	262/1
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Сок фруктовый на утро	100	0,60		12,12	50,88	701/5
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	435	8	12	54	351	
ОБЕД							
	Свекла отварная	40	0,60	0,04	3,52	16,84	33/4
	Суп гречневый со сметаной и мясом птицы	150	5,16	9,02	16,18	166,51	80/4
	Биточки мясные	60	8,74	9,93	4,26	141,25	451/5
	Капуста тушеная	110	1,36	4,02	6,07	65,78	534/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	24	57	513	
ПОЛДНИК							
	Сдоба домашняя	60	2,49	2,69	30,33	155,47	280/1
	Молоко кипяченое	170	2,96	3,26	6,39	66,78	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	5	6	37	222	
УЖИН							
	Макароны отварные с маслом	120	3,87	3,36	24,73	144,58	194/1
	Икра кабачковая	40	0,61	3,56	3,70	49,26	120п/2
	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	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	11	12	45	333	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1617	43	53	193	1419	

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	3,50	5,37	16,33	127,64	302/5
	Какао на молоке	150	2,24	2,36	10,30	71,39	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,00	5,33	14,80	123,14	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	455	10	13	52	367	
ОБЕД							
	Огурец свежий	40	0,28	0,04	0,46	3,30	15/1
	Суп с горохом, сметаной и мясом птицы	150	3,92	6,21	14,79	130,63	138/5
	Котлета мясная	60	8,74	8,71	3,28	126,40	451/5
	Картофельное пюре	110	1,40	2,41	22,64	117,78	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	9,00	37,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	18	71	513	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия-печенье	30	1,35	3,54	22,47	127,14	/2
	Сок фруктовый	180	0,80		20,20	84,00	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	2	4	43	211	
УЖИН							
	Запеканка рыбная	140	19,85	11,46	8,96	218,31	208/5
	Соус томатно-сметанный (ужин)	40	0,55	3,24	2,49	41,19	453п/2
	Свекла отварная	30	0,45	0,03	3,17	14,74	33/4
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	ттк12/5
	Батон белый	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	412	23	15	31	350	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1627	51	50	197	1441	

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 3							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная с маслом	150	4,25	5,07	14,42	120,30	90/1
	Кофейный напиток на молоке	150	2,84	3,71	12,23	93,68	395/4
	Батон белый с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	10	13	52	363	
ОБЕД							
	Морковь отварная	40	0,52	0,04	2,76	13,48	16/5
	Щи со сметаной на мясном бульоне(с сердцем говяжьим)	150	4,24	5,22	15,55	125,99	66/4
	Азу из крученной говядины	60	8,60	12,61	2,39	157,31	152/1
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,24	1,49	16,09	86,70	297/5
	Компот из сухофруктов с витамином С	150	0,18		6,00	24,71	241/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	18	20	64	506	
ПОЛДНИК							
	Сдоба обыкновенная	60	2,49	2,69	30,33	155,47	280/1
	Кисломолочный продукт -снежок	160	1,73	2,40	10,37	69,98	698/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	4	5	41	225	
УЖИН							
	Запеканка морковная с повидлом.	160	2,49	3,09	29,31	155,00	217/2
	Яйцо вареное	40	3,05	4,60	0,28	54,71	306/2
	Чай сладкий с молоком	180	3,83	4,22	10,18	94,04	262/1
	Батон белый	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	11	12	51	356	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1617	43	50	207	1450	

Сформировано 15:37 25.05.26

Страница 8

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 4							
ЗАВТРАК							
	Каша геркулесовая молочная с маслом	150	3,47	5,75	16,35	130,96	302/5
	Чай на молоке	150	2,67	3,68	10,21	84,62	262/1
	Бутерброд с маслом	35	2,44	3,93	14,80	104,27	3/5
	Фрукты	110	0,44		10,78	44,88	491п/2
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	9	13	52	365	
ОБЕД							
	Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,68	4,36	15/1
	Суп пшенный со сметаной	150	2,60	5,74	17,85	133,36	80/4
	Голубцы ленивые	140	11,14	9,29	10,28	169,27	150/1
	Соус томатно-сметанный	30	0,48	2,24	2,49	31,95	453п/2
	Кисель из варенья с витамином С	150	0,09	0,05	16,19	65,53	234/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	16	18	68	502	
ПОЛДНИК							
	Бутерброд с повидлом (полдник)	50	2,48	0,30	33,28	145,72	4/5
	Молоко кипяченое	170	2,96	3,26	6,39	66,78	255/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	220	5	4	40	213	
УЖИН							
	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	160	5,21	7,24	28,20	198,71	186/1
	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	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	402	12	12	45	338	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1617	43	47	205	1417	

Утверждаю:
Руководитель _____

Менюготавливаемых 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 5							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,17	4,74	18,47	133,17	44/1
	Какао на молоке	150	2,24	2,36	10,30	71,39	248/1
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,00	5,33	14,80	123,14	3/5
	Напиток из плодов шиповника	100	0,20	0,08	3,90	17,15	398/4
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	445	11	13	47	345	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный	40	1,24	0,08	2,60	16,08	10/4
	Свекольник со сметаной и яйцом	150	2,74	5,33	13,81	114,07	58/4
	Суфле из сердца	90	8,10	5,82	4,94	104,55	476/5
	Соус томатно-сметанный	20	0,48	2,24	2,49	31,95	453п/2
	Картофельное пюре (2)	60	2,56	1,69	19,38	102,99	206/1
	Компот из изюма с витамином С	150	0,18	0,04	9,00	37,10	239/1
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,80	0,80	20,76	97,44	1/4
	ИТОГО ЗА ОБЕД	550	17	16	73	504	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия -пряники	30	1,44	0,84	25,64	115,88	308п/2
	Сок фруктовый	200	0,80		20,20	84,00	701/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	2	1	46	200	
УЖИН							
	Запеканка из творога с повидлом	160	14,98	11,71	24,24	262,27	117/1
	Морковь отварная	30	0,39	0,03	2,07	10,11	16/5
	Чай сладкий	180			5,00	20,01	262/1
	Батон белый	22	1,76	0,22	10,80	52,23	1/5
	ИТОГО ЗА УЖИН	392	17	12	42	345	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1617	47	41	208	1394	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16220	477	497	1983	14310	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1622	48	50	198	1431	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		13	31	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, 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.