

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2A9E23794A8C7CBB6937EF9DD49D2032
Владелец: Генрих Марина Николаевна
Действителен: с 30.03.2024 до 23.06.2025

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №242»
от «02» декабря 2024г. № 200 - осн
М.Н. Генрих



ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ
ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД
МАДОУ «Детский сад №242»
для категории: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	130	3,87	4,13	15,18	113,32	171п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,45	7,25	55,93	100п/1
	Кофейный напиток на сух молоке	150	3,92	3,37	12,41	95,55	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	9	10	44	304	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,37		1,95	9,29	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет:	150	4,58	5,95	8,57	105,99	140п/1
	Плов из отварной говядины	160	7,86	14,51	32,83	293,21	375п/5
	Кисель из кураги	150	0,01		11,54	46,20	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16	21	73	545	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	40	4,52	4,45	25,96	161,89	592п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	12,12	54,28	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6	5	38	216	
УЖИН							
	Руллет картофельный с яйцом	210	4,00	7,76	22,63	176,24	210п/1
	Кефир	150	3,48	3,38	6,00	68,30	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	12	47	335	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1564	42	47	203	1401	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2						
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога	100	5,69	5,89	13,23	128,64	319п/1
	Соус молочный сладкий	30	0,86	0,98	6,13	36,77	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	1,48	5,04	7,25	80,29	97п/1
	Какао с молоком	150	2,03	3,69	14,15	97,90	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	10	16	50	382	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говяди	150	4,23	5,29	9,01	100,55	160п/1
	Тефтели из говядины	50	5,20	11,90	6,46	153,62	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	110	1,71	2,67	9,65	69,49	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21		12,90	52,40	644/1
	Хлеб пшеничный обед	15	1,20	0,15	7,20	34,95	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	15	20	57	467	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,23	0,35	26,96	111,94	609п/5
	Молоко кипяченое	175	1,89	3,85	7,70	73,01	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	2	4	35	185	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	60	5,90	5,40	7,49	102,06	351п/1
	Картофельное пюре	120	2,82	3,17	20,35	121,20	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,18	0,03	7,18	29,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,90	47,80	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	12	9	59	367	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1534	39	49	201	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная вязкая	130	3,39	3,19	17,90	113,88	264/1
	Бутерброды с маслом	19	1,22	1,93	8,69	57,01	100п/1
	Чай с молоком	150	1,50	1,14	9,24	53,17	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	6	6	45	263	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,66	0,12	4,03	19,85	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем с говяди	150	5,29	4,90	9,32	102,42	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	60	7,75	17,99	5,64	215,39	391п/1
	Пюре из гороха	110	2,71	1,78	15,79	90,00	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04	0,02	6,81	27,61	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	15	1,20	0,15	8,64	40,71	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	535	19	25	61	547	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	40	4,70	4,82	28,24	175,12	578п/1
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	6	5	48	262	
УЖИН							
	Запеканка морковная	130	2,44	4,82	13,01	105,17	217/1
	Соус молочный сладкий	30	0,63	1,96	6,76	47,16	224/1
	варенец	170	4,93	4,25	6,97	85,85	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	11	11	45	329	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1539	43	48	200	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом	100	11,61	6,89	12,83	159,79	324п/5
	Соус молочный сладкий	30	0,50	1,00	7,06	39,29	224/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	0,97	4,06	7,97	72,33	97п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,94	2,29	11,62	74,79	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		13,97	57,38	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	15	14	53	404	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,19		1,95	8,54	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем гов	150	3,84	3,84	8,02	82,03	147п/1
	Гуляш из говядины	60	5,07	9,75	4,30	125,35	373п/1
	Картофельное пюре	110	2,62	2,29	20,51	113,21	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,21		12,90	52,40	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15	16	70	487	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	40	3,34	3,38	27,75	154,77	583п/1
	Молоко кипяченое	160	2,16	2,82	8,45	67,78	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	6	36	223	
УЖИН							
	Рагу из овощей	150	2,34	5,78	13,81	116,64	202/1
	Чай с сахаром,	170	0,13	0,03	6,03	24,94	503п/1
	Яйцо вареное	40	0,48	4,04	0,29	39,42	306/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	6	10	42	287	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1544	42	47	202	1400	

Утверждаю:
Заведующая _____ Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли МАДОУ "Детский сад №242"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	130	1,43	6,33	15,91	126,34	268п/1
	Бутерброды с маслом	19	0,50	3,72	7,25	64,51	100п/1
	Какао с молоком	150	2,95	3,25	13,27	94,09	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	5	13	46	324	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,51		2,31	11,29	120п/1
	Суп картофельный с клецками	150	3,56	9,44	9,45	136,96	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	50	9,82	7,01	5,63	124,77	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,63	3,11	20,15	119,06	258п/1
	Компот из кураги и чернослива	150	0,14	0,42	10,44	46,07	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	20	20	68	536	
ПОЛДНИК							
	Вафли	30	0,38	1,01	26,76	117,66	607п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	230	1	1	47	204	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	70	11,20	5,73	8,88	131,89	353п/1
	Маринад овощной с томатом	140	1,78	5,43	9,30	93,16	601/1
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,18	0,03	7,18	29,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	7,68	37,64	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	16	12	42	337	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1554	43	46	203	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша Геркулесовая молочная жидкая	130	3,18	6,24	17,19	137,63	272п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,45	7,25	55,93	100п/1
	Чай с молоком	150	1,48	1,13	9,23	53,03	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	6	10	43	285	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,56		1,95	10,03	331п/6
	Суп с рыбными консервами	150	2,42	5,85	6,79	89,41	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	50	7,87	11,94	7,42	168,51	376п/1
	Макаронные изделия отварные	110	4,96	2,46	24,69	140,81	297п/1
	Кисель из кураги	150	0,01		10,55	42,20	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	21	70	542	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	40	4,25	3,89	26,60	158,39	584п/1
	Молоко кипяченое	160	2,72	2,96	7,39	67,07	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	7	34	225	
УЖИН							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	120	3,09	4,99	16,77	124,35	439п/5
	Яйцо вареное	40	2,38	4,04	0,24	46,84	306/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	10	10	56	349	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1524	42	47	203	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	130	1,81	5,66	17,40	127,81	261п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочн	29	1,11	5,53	7,25	83,22	97п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	1,97	3,11	12,15	84,41	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	5	14	46	334	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и	150	3,37	6,16	13,97	124,80	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб.прод	160	5,73	5,56	14,55	131,11	374п/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,21		12,30	50,01	644/1
	Хлеб пшеничный обед	20	0,64	0,20	9,60	42,76	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	12	12	62	404	
ПОЛДНИК							
	Пряники	30	0,58	0,84	34,97	149,72	308п/1
	варенец	170	4,93	4,68	6,97	89,68	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	6	42	239	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные*	130	15,79	11,41	19,75	244,87	327п/1
	Соус молочный сладкий	50	1,17	2,27	5,82	48,43	224/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		9,41	38,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	20	14	54	422	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1534	43	46	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	макаронные изделия в молоке	130	1,93	1,85	14,29	81,47	171п/1
	Бутерброды с маслом	19	0,43	1,08	7,97	43,32	100п/1
	Какао с молоком	150	1,46	1,13	11,94	63,73	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	4	4	44	227	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,33	0,12	3,36	15,84	331п/6
	Свекольник на бульоне со сметаной	150	2,57	4,38	7,51	79,64	136п/1
	Котлеты, куриные припущенные	50	8,16	14,85	8,22	199,06	417п/5
	Капуста тушеная	110	2,20	4,03	6,55	71,37	428п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,04	0,02	8,81	35,59	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17	24	53	492	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	45	5,59	4,56	26,43	169,00	560п/1
	снежок	160	1,30	3,20	17,28	103,10	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	205	7	8	44	272	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	60	7,17	1,68	7,31	73,06	366/1
	Овощи тушеные с томатом	110	1,27	1,59	6,59	45,67	601/1
	Яйцо вареное	40	2,86	8,08	0,48	86,06	306/1
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	14,40	65,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	16	12	60	409	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1579	43	48	200	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	2,12	4,46	15,41	110,26	274п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	2,69	4,81	5,81	77,28	97п/1
	Напиток из шиповника	150	0,17		8,41	34,29	538п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	5	9	39	261	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,93		1,95	11,52	331п/6
	Суп с лапшой с говядиной	150	4,68	4,34	14,63	116,31	163п/5
	Азу из говядины	60	6,81	10,27	3,68	134,43	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	4,28	3,86	18,77	126,88	243п/1
	Компот из кураги и чернослива	150	0,12	0,35	9,87	43,05	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	20	19	71	538	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	45	3,87	6,75	21,59	162,47	569п/1
	Молоко кипяченое	180	5,10	4,16	8,32	91,10	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	9	11	30	254	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с овощами	170	4,11	5,43	30,63	187,87	240п/1
	Соус сметанный	40	0,34	1,96	1,46	24,82	451п/2
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,18	0,03	9,17	37,70	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8	8	62	349	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1569	42	47	202	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	130	2,80	5,64	21,02	146,18	266п/1
	Бутерброды с маслом	19	1,21	2,70	7,25	58,16	100п/1
	Какао с молоком	150	1,78	3,24	12,26	85,33	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	6	12	50	328	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Суп гороховый с говядиной и сметаной	150	4,10	5,79	12,44	118,17	149п/1
	Картофельная запеканка с печенью	160	9,15	6,54	22,93	187,10	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,21		12,90	52,40	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,52	54,28	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17	13	71	468	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,90	3,54	26,96	143,32	609п/5
	Йогурт	170	2,89	4,25	10,29	90,95	536п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	8	37	234	
УЖИН							
	Пудинг овощной	160	6,48	8,02	14,67	156,67	242п/5
	Соус томатный	30	0,50	1,94	2,49	29,44	462п/1
	Чай с сахаром,	150	0,13	0,03	7,03	28,93	503п/1
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	10,56	47,24	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	Яйцо вареное	40	4,76	4,04	0,24	56,36	306/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	14	14	46	370	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1544	41	47	204	1400	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15485	420	472	2021	14006	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1548.5	42	47	202	1401	
	Содержание БЖУ в % от калорийности		12	30	58		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 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.
- 2
- 5
- 6