

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №242»
от «18» июля 2025г. №153 - осн
_____ М.Н. Генрих



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

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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макаронник	130	6,76	6,85	22,99	180,62	298п/5
	Хлеб с маслом	19	0,99	2,70	7,25	57,25	100п/1
	Напиток из шиповника	150	0,17		9,41	38,28	538п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	8	10	49	315	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,37		1,95	9,29	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет:	150	4,49	6,20	8,79	108,81	140п/1
	Плов из отварной говядины	160	7,64	15,81	31,14	297,42	375п/5
	Кисель из кураги	150			11,54	46,19	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	0,96	0,20	9,60	44,04	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15	22	72	550	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	40	3,73	3,25	25,96	147,94	592п/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	12,12	54,28	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	5	3	38	202	
УЖИН							
	Рулет картофельный с яйцом	210	4,31	7,44	21,18	168,87	210п/1
	Кефир	160	3,97	3,42	6,84	74,01	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	410	11	11	47	334	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1574	40	47	206	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Запеканка из творога с соусом молочный	130	11,77	11,88	19,99	233,94	324п/5
	Бутерброды с маслом	19	0,74	1,93	7,25	49,25	100п/1
	Какао с молоком	150	1,97	2,99	14,15	91,34	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	15	17	51	413	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,34		2,31	10,61	120п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говяди	150	3,11	4,54	8,67	88,01	160п/1
	Тефтели из говядины	65	6,40	11,24	7,98	158,61	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	110	1,37	2,16	9,65	63,53	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		12,36	50,03	644/1
	Хлеб пшеничный обед	15	0,96	0,15	7,20	33,99	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,28	0,20	9,00	42,92	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	14	18	57	448	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,23	0,35	26,96	111,94	609п/5
	Молоко кипяченое	170	1,74	2,83	7,08	60,79	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	2	3	34	173	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	60	6,11	5,35	8,40	106,21	351п/1
	Картофельное пюре	120	2,57	3,17	20,35	120,19	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,20	0,04	7,19	29,85	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	14,40	64,52	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	9	60	367	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1534	42	47	202	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			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная вязкая	130	3,89	4,10	18,34	125,83	264/1
	Хлеб с маслом	19	0,75	2,70	7,97	59,17	100п/1
	Чай с молоком	150	1,49	1,37	9,69	56,97	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	7	8	45	281	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,40	0,12	4,03	18,79	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем скурице	150	3,86	5,37	7,76	94,78	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	50	9,67	14,38	5,80	191,32	391п/1
	Пюре из гороха	110	4,07	2,67	18,96	116,16	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,03	0,01	6,81	27,49	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	15	0,96	0,15	8,64	39,75	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,28	0,20	10,80	50,12	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	525	20	23	63	538	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	40	2,96	3,85	29,33	163,87	578п/1
	Сок яблочный	200	0,80	0,20	20,20	85,80	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	240	4	4	50	250	
УЖИН							
	Запеканка морковная	130	2,40	4,82	13,32	106,17	217/1
	Соус молочный сладкий	30	0,97	2,09	6,85	50,08	224/1
	варенец	180	3,65	3,60	8,12	79,49	535п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	10,56	49,16	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	380	10	11	49	331	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1539	40	46	206	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом с соусом мол.	130	12,37	9,07	21,23	215,97	324п/5
	Бутерброды с маслом	19	1,23	2,70	7,97	61,11	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,99	13,50	90,36	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		13,97	57,38	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	16	15	57	425	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,19		1,95	8,54	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем гов	150	3,48	4,04	7,65	80,90	147п/1
	Гуляш из говядины	60	6,12	8,93	4,63	123,42	373п/1
	Картофельное пюре	110	2,15	3,49	21,53	126,18	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,19		13,59	55,13	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	11,04	52,36	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	15	17	71	498	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	40	3,34	3,09	25,58	143,40	583п/1
	Молоко кипяченое	160	2,43	3,17	7,92	69,91	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	6	6	34	213	
УЖИН							
	Рагу из овощей	150	2,34	5,78	13,81	116,64	202/1
	Чай с сахаром,	170	0,15	0,04	6,04	25,08	503п/1
	Яйцо вареное	40	0,48	3,23	0,24	31,95	306/1
	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	6	9	39	264	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1534	44	47	200	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	130	1,39	6,32	15,27	123,53	268п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	3,70	5,04	7,25	89,18	97п/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	404	8	15	45	346	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,51		2,31	11,29	120п/1
	Суп картофельный с клецками	150	3,32	9,36	9,08	133,81	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	50	9,82	7,01	5,63	124,77	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	110	2,20	3,06	16,80	103,47	258п/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	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19	20	64	514	
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	0,20	0,04	7,19	29,85	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	1564	45	48	198	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	130	5,22	3,83	22,31	144,58	243п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,70	7,25	58,24	100п/1
	Напиток из шиповника	150	0,17		9,41	38,28	538п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	7	7	48	280	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,79		1,95	10,96	331п/6
	Суп с рыбными консервами	150	3,11	6,23	6,79	95,63	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	50	9,60	14,07	8,96	200,84	376п/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,11	2,88	17,38	107,92	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	20	24	64	548	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	40	4,25	3,89	26,60	158,40	584п/1
	Молоко кипяченое	160	2,59	2,82	7,04	63,87	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	7	34	222	
УЖИН							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	120	3,13	5,00	17,00	125,46	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	350	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1524	43	46	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная вязкая	130	2,13	6,39	18,72	140,92	261п/1
	Бутерброды с маслом	19	1,23	2,83	7,25	59,36	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,29	3,84	13,47	97,52	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	6	13	49	337	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,57		2,31	11,52	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с мясом и	150	3,08	6,09	13,82	122,39	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб. прод	160	5,79	6,60	14,87	141,91	374п/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		11,76	47,64	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	13	61	410	
ПОЛДНИК							
	Пряники	30	0,58	0,84	34,97	149,72	308п/1
	варенец	180	4,18	4,95	7,38	90,77	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	210	5	6	42	240	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные с соусом	130	15,04	11,37	16,54	228,64	327п/1
	Соус молочный сладкий	50	1,29	2,63	6,48	54,87	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	51	413	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1534	42	46	203	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	макаронные изделия в молоке	130	2,17	2,11	12,31	76,86	171п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочное	29	3,21	5,04	5,80	81,37	97п/1
	Какао с молоком	150	1,73	1,39	11,86	66,89	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	7	9	39	264	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,33	0,12	2,69	13,15	331п/6
	Свекольник с курицей со сметаной	150	2,33	4,32	7,14	76,73	136п/1
	Котлеты, биточки, шницели	60	9,14	12,79	9,25	188,57	386п/1
	Капуста тушеная	110	2,20	4,03	6,54	71,34	428п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,02	0,02	8,81	35,53	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,12	0,16	9,60	44,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	0,64	0,16	9,00	40,00	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	16	22	53	470	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	45	5,15	4,78	27,31	172,76	560п/1
	снежок	180	1,46	3,60	19,44	115,99	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	7	8	47	289	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	60	7,29	2,69	7,37	82,85	366/1
	Овощи тушеные с томатом	110	1,33	1,59	6,90	47,21	601/1
	Яйцо вареное	40	1,90	4,04	0,24	44,94	306/1
	Сок яблочный	200	0,90	0,20	20,20	86,20	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	15	9	60	378	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1619	45	47	199	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4						
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	1,94	4,84	14,13	107,93	274п/1
	Бутерброды с маслом	19	0,99	2,19	7,25	52,66	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,41	2,73	14,01	94,20	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	7	10	45	294	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,74		1,95	10,78	331п/6
	Суп с лапшой с курицей	150	3,61	3,47	11,96	93,64	163п/5
	Азу из говядины	60	8,35	9,92	4,01	138,73	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,81	3,71	16,69	115,36	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	18	67	507	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	45	3,87	6,75	21,59	162,47	569п/1
	Молоко кипяченое	180	4,34	4,16	8,32	88,04	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	225	8	11	30	251	
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	0,20	0,04	9,18	37,84	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	1559	43	46	203	1400	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	130	2,52	5,64	21,89	148,54	266п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочное	29	3,21	4,06	7,97	81,27	97п/1
	Какао с молоком	150	1,73	3,24	13,48	89,97	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	8	13	53	359	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,46		2,31	11,06	120п/1
	Суп гороховый с курицей и сметаной	150	3,11	4,45	12,68	103,24	149п/1
	Картофельная запеканка с печенью	160	10,34	7,55	24,74	208,19	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,19		12,36	50,18	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,60	0,20	10,56	50,44	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17	12	72	467	
ПОЛДНИК							
	Печенье	30	0,90	3,54	26,96	143,32	609п/5
	Йогурт	170	2,89	4,25	10,47	91,70	536п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	8	37	235	
УЖИН							
	Пудинг овощной	160	3,37	7,97	11,45	130,84	242п/5
	Соус томатный	30	0,42	1,94	2,68	29,93	462п/1
	Чай с сахаром,	150	0,15	0,04	7,04	29,07	503п/1
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	10,56	47,24	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	10,80	50,12	115/1
	Яйцо вареное	40	3,81	4,04	0,24	52,55	306/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	420	10	14	43	340	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1554	39	48	205	1401	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15535	422	469	2025	14005	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1553.5	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