

УТВЕРЖДЕНО
приказом заведующего
МАДОУ «Детский сад №242»
от «01» июня 2026 г. №119 – осн.
_____ М.Н. Генрих



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макаронник	150	8,59	6,69	34,95	234,36	298п/5
	Хлеб с маслом	26	1,65	4,03	9,67	81,53	100п/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		10,40	42,28	538п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	11	11	65	399	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,24		3,25	17,96	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет	180	5,96	8,63	10,84	144,80	140п/1
	Плов из отварной говядины	200	15,59	18,47	37,87	380,01	375п/5
	Кисель из кураги	180			14,68	58,73	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	1,44	0,30	15,84	71,82	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	27	28	96	740	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,42	6,47	33,23	208,87	592п/1
	Кисломолочный продукт	200	3,48	5,00	8,00	90,92	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	11	41	300	
УЖИН							
	Рулет картофельный с яйцом	170	3,97	8,46	18,36	165,47	210п/1
	Овощи натуральные соленые	50	0,40	0,05	0,75	5,05	113п/5
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	14,40	69,90	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	9	9	61	363	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1826	55	59	263	1801	

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	170	14,32	15,12	26,00	297,29	324п/5
	Бутерброды с маслом	26	0,98	2,86	10,63	72,18	100п/1
	Какао с молоком	180	2,00	3,37	17,06	106,53	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	476	18	21	63	517	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,48		4,24	18,84	120п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говяди	180	4,49	5,94	13,19	124,20	160п/1
	Тефтели из говядины	70	6,66	11,96	10,63	176,90	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	130	1,36	2,16	9,65	63,50	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,21		15,50	62,86	644/1
	Хлеб пшеничный обед	30	1,92	0,30	12,96	62,22	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,92	0,30	13,50	64,38	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	17	21	80	573	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,00	5,31	41,20	224,57	/1
	Молоко кипяченое	200	2,16	3,96	9,68	83,00	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	9	51	308	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	80	9,33	5,69	9,50	126,54	351п/1
	Картофельное пюре	150	2,90	2,88	22,09	125,83	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	10,09	41,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	13,92	62,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	15	9	66	403	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1846	55	60	260	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная вязкая	150	5,02	5,56	26,38	175,63	264/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	5,36	7,16	9,67	124,55	97п/1
	Чай с молоком	180	1,70	1,44	12,12	68,18	507п/5
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	12	14	58	409	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	0,66	0,20	6,72	31,32	331п/6
	Борщ с капустой и картофелем скурице	180	4,31	6,63	9,66	115,46	133п/1
	Руллет из курицы с яйцом (паровой)	70	10,42	17,34	6,66	224,47	391п/1
	Пюре из гороха	130	5,23	2,98	24,36	145,16	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	180	0,01		13,36	53,49	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,16	0,30	17,28	80,46	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	1,92	0,30	16,20	75,18	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25	28	94	726	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	70	3,77	4,52	36,03	199,87	578п/1
	Сок яблочный	180	0,72	0,18	18,18	77,22	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	5	54	277	
УЖИН							
	Запеканка морковная	150	2,86	6,26	16,56	133,92	217/1
	Соус молочный сладкий	60	1,49	2,67	9,85	69,38	224/1
	Кисломолочный продукт	200	5,22	4,50	7,20	90,18	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	450	12	14	54	389	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1841	54	60	260	1801	

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.	170	18,32	17,19	30,30	349,16	324п/5
	Бутерброды с маслом	26	1,63	2,88	9,67	71,14	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,93	3,35	16,39	111,42	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		14,70	60,40	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	476	24	23	71	592	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	0,31		3,25	14,24	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем кур	180	4,21	7,82	10,61	129,70	147п/1
	Гуляш из говядины	70	7,27	8,53	5,66	128,42	373п/1
	Картофельное пюре	130	2,38	3,74	24,94	142,99	434п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		19,80	80,26	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	17,28	81,42	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	16,20	77,10	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	19	21	98	654	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	50	1,41	4,35	33,59	179,06	583п/1
	Молоко кипяченое	200	2,16	3,08	8,80	71,56	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4	7	42	251	
УЖИН							
	Рагу из овощей	180	2,57	4,93	15,15	115,28	202/1
	Яйцо вареное	40	0,48	3,23	0,24	31,95	306/1
	Чай с сахаром,	180	0,19	0,05	8,04	33,35	503п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,90	47,80	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	7	9	49	304	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1846	54	60	260	1801	

Утверждаю:
Заведующая _____

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с 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	150	2,42	6,03	24,12	160,44	268п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	5,35	7,54	9,67	127,90	97п/1
	Какао с молоком	180	3,18	3,50	15,72	107,08	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	11	17	59	436	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,86		3,85	18,82	120п/1
	Суп картофельный с клецками и курицей	180	4,56	10,91	12,90	167,95	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	70	7,23	8,30	6,69	130,33	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	130	3,07	3,48	23,50	137,58	258п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,18	0,56	14,94	65,54	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	16,20	77,10	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	21	24	94	673	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/1
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5	6	58	305	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	80	12,12	6,90	9,03	146,67	353п/1
	Маринад овощной с томатом	150	1,74	5,62	9,81	96,70	601/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	10,09	41,71	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	10,56	50,44	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	17	13	50	387	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1841	54	60	261	1801	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,34	3,86	24,62	154,55	243п/1
	Хлеб с маслом	26	1,64	3,26	10,64	78,47	100п/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		12,54	50,83	538п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	8	7	58	325	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,24		3,90	20,56	331п/6
	Суп с рыбными консервами	180	5,51	8,36	10,55	139,46	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	70	11,17	15,32	9,97	222,42	376п/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,56	3,29	31,12	172,36	297п/1
	Кисель из кураги	180	0,01		15,25	61,02	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	27	28	100	758	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	70	5,68	7,35	33,95	224,57	584п/1
	Молоко кипяченое	180	2,92	4,75	8,71	89,28	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	12	43	314	
УЖИН							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	200	4,18	8,55	23,29	186,61	439п/5
	Яйцо вареное	40	2,38	4,04	0,25	46,89	306/1
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,44	0,20	10,08	47,88	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,45	44,72	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	460	10	13	61	404	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1836	54	60	262	1800	

Утверждаю:
Заведующая

Генрих М.Н.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Д/с 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	150	3,62	6,11	24,92	169,19	261п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,32	4,03	10,64	84,08	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,75	4,27	17,58	119,74	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	8	14	63	414	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,57		3,85	17,68	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	180	5,67	8,62	17,69	171,02	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб. прод.	200	7,23	6,04	20,56	165,49	374п/1
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	18,18	77,94	537п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	0,96	0,30	14,40	64,14	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	18	15	88	563	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,00	5,90	37,45	214,90	/1
	Кисломолочный продукт	200	4,64	5,00	8,00	95,56	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	11	45	310	
УЖИН							
	Сырники из творога запеченные с соусом	200	16,95	18,54	30,44	356,63	327п/1
	Напиток из шиповника	200	0,17		10,40	42,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,33	14,40	70,17	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,22	9,00	44,38	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	21	19	64	513	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1826	55	60	261	1800	

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	150	2,96	5,65	21,35	147,99	171п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочн	41	4,60	6,81	9,69	118,40	97п/1
	Какао с молоком	180	2,00	1,61	18,47	96,33	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	10	14	59	404	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	50	0,55	0,20	6,72	30,88	331п/6
	Свекольник с курицей со сметаной	180	3,43	8,39	9,26	126,33	136п/1
	Котлеты, биточки, шницели	70	8,67	11,73	11,31	185,54	386п/1
	Капуста тушеная	130	2,27	4,81	6,88	79,94	428п/1
	Кисель плодово-ягодный *	180	0,17		18,07	72,97	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,12	0,20	13,44	60,04	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	0,96	0,24	18,90	81,60	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	17	26	85	637	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	5,97	5,78	43,64	250,28	560п/1
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	9,60	106,60	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	12	11	53	357	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	70	8,02	3,11	9,62	98,51	366/1
	Овощи тушеные с томатом	130	1,50	1,95	8,43	57,20	601/1
	Яйцо вареное	40	1,90	4,04	0,26	45,03	306/1
	Сок яблочный	180	0,81	0,17	20,00	84,77	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	460	15	10	64	403	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1841	54	60	261	1800	

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	150	3,99	4,71	23,96	154,20	274п/1
	Бутерброды с маслом	26	1,31	4,03	11,11	85,94	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	180	4,51	3,61	15,51	112,57	514п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	456	10	12	60	394	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	50	1,55		3,25	19,20	331п/6
	Суп с лапшой с курицей	180	5,63	6,40	15,32	141,41	163п/5
	Азу из говядины	70	8,54	13,03	5,24	172,31	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	130	4,75	4,00	20,85	138,39	243п/1
	Компот из кураги и чернослива	180	0,12	0,35	11,28	48,74	531п/1
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	14,40	69,90	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	25	24	84	656	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	50	4,53	8,28	24,72	191,47	569п/1
	Молоко кипяченое	200	4,54	4,62	9,24	96,68	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9	13	34	288	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с овощами	180	4,75	7,78	38,62	243,43	240п/1
	Соус сметанный	40	0,57	2,36	2,77	34,67	451п/2
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,04	8,19	34,11	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	30	2,40	0,30	21,60	98,70	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	10	11	82	462	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1826	54	60	260	1800	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	150	3,43	6,29	25,09	170,71	266п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	41	4,97	7,54	10,63	130,26	97п/1
	Какао с молоком	180	2,16	3,28	15,70	100,94	508п/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	471	11	17	61	443	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,76		3,85	18,44	120п/1
	Суп гороховый с курицей и сметаной	180	5,20	8,85	20,68	183,27	149п/1
	Картофельная запеканка с печеню	200	13,46	10,38	33,72	282,10	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27		15,50	63,08	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	30	2,40	0,30	15,84	75,66	114/1
	Хлеб ржаной обед	30	2,40	0,30	13,50	66,30	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	24	20	103	689	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	50	3,75	5,90	37,45	217,90	/1
	Кисломолочный продукт	200	4,64	4,50	8,00	91,06	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	8	10	45	309	
УЖИН							
	Пудинг овощной	170	2,80	6,97	15,20	134,63	242п/5
	Соус томатный	30	0,40	1,50	2,61	25,58	462п/1
	Чай с сахаром,	180	0,19	0,05	8,04	33,35	503п/1
	Хлеб пшеничный	30	1,20	0,30	15,84	70,86	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,00	42,92	115/1
	Яйцо вареное	40	3,81	4,04	0,24	52,55	306/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	10	13	51	360	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1861	54	60	261	1800	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18390	542	601	2608	18006	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1839	54	60	261	1801	
	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