

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: ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макаронник	130	6,07	5,89	23,76	172,34	298п/5
	Хлеб с маслом	24	1,63	2,75	8,69	66,05	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	399	8	9	51	315	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,84		1,95	11,15	331п/6
	Солянка домашняя с говядиной со смет:	150	5,53	6,92	8,77	119,32	140п/1
	Плов из отварной говядины	160	7,48	15,47	30,92	292,83	375п/5
	Кисель из кураги	150	0,01		11,38	45,56	521п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	1,28	0,20	9,60	45,32	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	17	23	72	558	
ПОЛДНИК							
	Гребешок из дрожжевого теста	50	4,26	4,86	25,58	163,02	592п/1
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,15	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	32	238	
УЖИН							
	Рулет картофельный с яйцом	150	4,30	6,33	18,02	146,17	210п/1
	Сок фруктовый	180	0,90	0,18	11,82	52,49	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,18	9,00	43,38	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8	7	48	289	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1529	42	47	203	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	150	11,67	8,95	21,60	213,62	324п/5
	Бутерброды с маслом	19	0,74	1,91	7,61	50,55	100п/1
	Какао с молоком	150	1,97	2,99	15,14	95,34	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	414	15	14	54	398	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,46		2,31	11,06	121п/1
	Суп "Московский" со сметаной и говяди	150	4,49	5,84	9,97	110,37	160п/1
	Тефтели из говядины	50	5,38	10,57	6,41	142,31	394п/1
	Свекла, тушенная со сливочным маслом	110	1,12	2,15	9,29	60,99	196/1
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,15		12,90	52,18	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	525	14	19	57	454	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	30	2,03	3,54	22,47	129,84	/1
	Молоко кипяченое	170	1,84	2,99	7,48	64,19	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	7	30	194	
УЖИН							
	Котлеты рыбные	60	6,00	4,82	8,78	102,43	351п/1
	Картофельное пюре	120	2,32	3,17	22,27	126,90	434п/1
	Чай с лимоном и сахаром	180	0,24	0,05	7,20	30,13	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,16	10,56	48,80	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	11	8	59	355	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1539	44	48	199	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	3,69	4,12	16,89	119,41	264/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочное	29	3,33	4,55	6,52	80,27	97п/1
	Чай с молоком	150	1,66	1,58	11,11	65,30	507п/5
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	9	10	44	304	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,40	0,12	3,36	16,10	331п/6
	Борщ с мясом птицы и сметаной	150	4,40	5,27	6,56	91,27	133п/1
	Рулет из курицы с яйцом (паровой)	50	7,77	11,64	6,02	159,83	391п/1
	Пюре из гороха	110	3,74	2,64	18,96	114,53	422п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,09		13,84	55,73	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	19	20	68	527	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Веснушка"	50	3,24	4,31	30,31	172,93	578п/1
	Сок яблочный	150	0,60	0,15	15,15	64,35	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	4	4	45	237	
УЖИН							
	Запеканка морковная	130	2,21	4,70	11,59	97,40	217/1
	Соус молочный сладкий	50	1,31	3,45	6,97	64,27	224/1
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,75	6,00	75,15	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	370	10	12	45	333	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1499	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 4							
ЗАВТРАК							
	Пудинг из творога с рисом с соусом мол.	150	11,50	9,04	20,55	209,51	324п/5
	Бутерброды с маслом	24	1,31	2,75	9,65	68,58	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,37	2,99	14,89	95,95	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		13,97	57,38	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	419	16	15	59	431	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,19		1,95	8,54	331п/6
	Щи из свежей капусты с картофелем кур	150	4,20	4,72	7,68	90,01	147п/1
	Гуляш из говядины	50	5,37	7,73	4,13	107,57	373п/1
	Картофельное пюре	110	2,33	3,54	23,49	135,15	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	9,60	46,60	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,60	0,20	9,63	46,72	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	15	16	70	490	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Домашняя"	50	3,44	3,76	27,02	155,60	583п/1
	Молоко кипяченое	150	2,03	2,64	6,60	58,26	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	5	6	34	214	
УЖИН							
	Рагу из овощей	150	2,05	5,78	13,81	115,48	202/1
	Яйцо вареное	40	0,48	3,23	0,24	31,95	306/1
	Чай с сахаром,	170	0,15	0,04	7,04	29,07	503п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	9,60	45,32	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,44	0,20	9,00	43,56	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	5	9	40	265	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1549	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.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	130	1,47	5,50	17,64	125,97	268п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочным	29	3,21	4,06	8,69	84,15	97п/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,47	16,85	111,16	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	8	13	52	360	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,46		2,31	11,06	120п/1
	Суп картофельный с клецками и курицей	150	3,80	9,01	10,59	138,60	151п/5
	Печень говяжья по-строгановски	50	8,64	7,01	5,97	121,41	403п/5
	Каша перловая рассыпчатая	110	1,33	3,06	16,80	100,01	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	18	20	66	512	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,54	22,47	130,74	/1
	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	73,61	537п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	3	4	40	204	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные	60	10,16	5,19	6,00	111,33	353п/1
	Маринад овощной с томатом	130	0,83	5,07	8,62	83,40	601/1
	Чай с лимоном и сахаром	170	0,20	0,04	8,21	34,01	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,12	0,20	10,56	48,52	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,90	46,52	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	14	11	43	324	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1534	42	47	201	1400	

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	4,75	3,83	22,93	145,17	243п/1
	Хлеб с маслом	19	1,23	2,70	6,53	55,36	100п/1
	Напиток из шиповника	150	0,14		9,41	38,14	538п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	394	7	7	48	277	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,79		1,95	10,96	331п/6
	Суп с рыбными консервами	150	3,02	6,23	6,79	95,24	159п/1
	Бифштекс рубленый паровой	50	8,11	12,61	6,34	171,26	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	18	22	62	518	
ПОЛДНИК							
	Булочка "Дорожная"	50	4,60	4,79	29,37	179,02	584п/1
	Молоко кипяченое	150	2,43	2,64	6,60	59,88	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	7	7	36	239	
УЖИН							
	Сложный гарнир (картофель отварной с	150	3,78	6,22	20,93	154,86	439п/5
	Яйцо вареное	40	2,38	4,04	0,24	46,84	306/1
	Сок фруктовый	170	0,85	0,17	17,17	73,61	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	11	57	366	
	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	2,13	5,94	18,72	136,85	261п/1
	Бутерброды с маслом	24	1,30	3,01	9,65	70,87	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	2,40	3,75	13,91	98,92	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	399	6	13	52	345	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,46		2,31	11,06	120п/1
	Рассольник "Ленинградский" с говядиной	150	5,18	7,05	14,64	142,67	139п/1
	Жаркое по-домашнему с суб. прод	160	5,79	5,99	18,12	149,40	374п/1
	Сок фруктовый	160	0,80	0,16	16,16	69,28	537п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	0,64	0,20	9,60	42,76	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,28	0,20	9,00	42,92	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	14	14	70	458	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	30	1,35	2,83	24,72	129,76	/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	30	1	3	25	130	
УЖИН							
	Кисломолочный продукт	150	2,61	3,94	6,00	69,88	535п/1
	Сырники из творога запеченные с соусом	180	14,86	13,46	22,63	271,10	327п/1
	Напиток из шиповника	180	0,17		9,41	38,28	538п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,28	0,20	9,60	45,32	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,28	0,20	9,00	42,92	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	550	20	18	57	468	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1519	42	47	203	1401	

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	1,76	4,10	17,17	112,67	171п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочны	29	2,22	4,55	8,69	84,49	97п/1
	Какао с молоком	150	1,84	3,46	15,05	98,71	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		11,17	46,21	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	404	6	12	52	342	
ОБЕД							
	кукуруза консервированная отварная	30	0,33	0,11	3,70	17,08	331п/6
	Свекольник с курицей со сметаной	150	2,75	4,98	7,55	85,85	136п/1
	Котлеты, биточки, шницели	50	6,39	9,44	6,81	137,70	386п/1
	Капуста тушеная	110	2,20	3,06	7,00	64,40	428п/1
	Кисель плодово-ягодный	150	0,08		15,22	61,17	516п/1
	Хлеб пшеничный обед	20	0,96	0,16	9,60	43,68	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	0,64	0,16	9,00	40,00	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	13	18	59	450	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	50	5,48	5,39	33,70	205,07	560п/1
	Кисломолочный продукт	150	3,92	3,56	6,60	74,12	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	9	9	40	279	
УЖИН							
	Тефтели рыбные	50	6,72	1,99	4,23	61,70	366/1
	Овощи тушеные с томатом	110	1,14	1,59	7,55	49,08	601/1
	Яйцо вареное	40	1,90	4,04	0,26	45,03	306/1
	Сок яблочный	170	0,77	0,17	17,17	73,27	537п/1
	Хлеб пшеничный ужин	15	1,20	0,15	10,80	49,35	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	10,80	51,40	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	405	13	8	51	330	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1539	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 2 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая молочная жидкая	130	1,94	4,86	14,13	108,09	274п/1
	Бутерброды с маслом	24	1,31	2,75	9,65	68,58	100п/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,84	3,74	14,23	105,88	514п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	399	7	11	47	321	
ОБЕД							
	Горошек зеленый консервированный от	30	0,74		1,95	10,78	331п/6
	Суп с лапшой с курицей	150	4,45	4,38	11,99	105,27	163п/5
	Азу из говядины	50	7,22	8,58	3,39	119,57	370п/1
	Каша гречневая рассыпчатая	110	3,81	3,71	16,69	115,36	243п/1
	Компот из кураги и чернослива	150	0,09	0,35	9,29	40,66	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	530	20	17	66	497	
ПОЛДНИК							
	Калач на сметане	50	4,07	7,41	23,92	178,53	569п/1
	Молоко кипяченое	150	3,44	3,30	6,60	69,87	534п/5
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	200	8	11	31	248	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с овощами	150	3,85	4,93	27,56	170,08	240п/1
	Соус сметанный	40	0,34	1,96	1,46	24,82	451п/2
	Чай с лимоном и сахаром	170	0,20	0,04	10,71	43,99	505п/1
	Хлеб пшеничный ужин	20	1,60	0,20	10,56	50,44	114/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,20	9,00	44,20	115/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	400	8	7	59	334	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1529	42	47	203	1401	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5							
ЗАВТРАК							
	Каша "Дружба"	130	2,26	4,69	21,89	138,87	266п/1
	Бутерброды с сыром и маслом сливочное	34	3,29	4,07	10,61	92,24	97п/1
	Какао с молоком	150	1,84	3,13	15,05	95,74	508п/1
	Фрукты свежие	95	0,38		9,31	38,76	118п/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	409	8	12	57	366	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	30	0,46		2,31	11,06	120п/1
	Суп гороховый с курицей и сметаной	150	3,43	4,89	13,81	112,91	149п/1
	Картофельная запеканка с печенью	160	9,85	7,55	24,74	206,27	382п/1
	Компот из плодов и ягод сушеных	150	0,11		12,36	49,88	531п/5
	Хлеб пшеничный обед	20	1,28	0,20	10,56	49,16	114/1
	Хлеб ржаной обед	20	1,28	0,20	9,00	42,92	115/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	530	16	13	73	472	
ПОЛДНИК							
	Кондитерские изделия	30	2,25	3,19	22,47	127,55	/1
	Кисломолочный продукт	150	4,35	3,38	6,00	71,78	535п/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	180	7	7	28	199	
УЖИН							
	Пудинг овощной	150	3,31	5,83	13,20	118,39	242п/5
	Соус томатный	30	0,42	1,94	2,68	29,93	462п/1
	Чай с сахаром,	150	0,14	0,03	7,04	29,00	503п/1
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,20	10,56	47,24	114/1
	Хлеб ржаной	20	0,96	0,20	10,80	48,84	115/1
	Яйцо вареное	40	3,81	8,08	0,48	89,87	306/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	410	9	16	45	363	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1529	40	48	203	1400	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15290	420	471	2022	14007	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1529	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