


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ДЕТСКИЙ САД №280»
(МАДОУ «Детский сад №280»)

УТВЕРЖДЕНО

заведующим

МАДОУ «Детский сад №280»

приказ от «28» 12 2023г. № 349-сеп

 Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад № 280» обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания.

Возрастная категория от 1 года до 3 лет (ясли), от 3 до 7 лет (сад).

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 1	1635	45	45	202	1390	
ЗАВТРАК		455	9	11	58	366	
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	150	4,36	4,54	21,86	145,63	213/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,88	11,18	81,88	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		560	23	22	67	555	
	Салат из свеклы с сыром	30	0,99	1,64	2,37	28,14	32/1
	Суп с рыбными консервами	150	5,04	5,49	13,79	124,66	122/1
	Гуляш из отварной говядины	50	9,82	12,34	3,33	163,61	327/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	3,88	1,69	12,36	80,09	256/1
	Напиток из шиповника с витамином С	180	0,61		17,67	73,15	496/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	8	7	35	236	
	Булочка ванильная	50	3,41	2,53	22,07	124,66	541/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
УЖИН		420	5	5	42	233	
	Рагу из овощей	200	2,37	4,55	18,13	122,92	177/1
	Чай с сахаром	180			6,00	23,99	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 2	1635	49	53	199	1469	
ЗАВТРАК		455	9	11	55	359	
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	150	4,48	5,23	17,61	135,43	139/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,88	12,18	85,87	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		580	21	21	54	492	
	Рубленые яйца с маслом и луком	30	2,90	3,79	0,53	47,79	46/1
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	150	1,54	5,79	4,55	76,36	100/1
	Бигус из мяса говядины	160	12,29	11,07	4,83	168,14	329/1
	Компот из изюма с витамином С	180	0,45		18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	6	6	29	194	
	Вафли	25	0,80	0,70	20,28	90,60	580/1
	Молоко кипяченое	175	5,08	5,60	8,23	103,60	469/1
УЖИН		400	12	14	61	423	
	Биточки рыбные	60	4,32	5,42	13,75	120,96	307/1
	Соус молочный	20	3,49	6,34	8,32	104,16	403/1
	Пюре картофельное	110	2,31	2,20	18,43	102,72	377/1
	Чай с лимоном	180	0,05		6,15	24,77	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 3	1642	39	43	204	1354	
ЗАВТРАК		462	7	14	53	362	
	Каша манная на молоке с маслом	150	2,40	5,23	21,15	141,22	230/1
	Бутерброды с сыром	32	1,70	5,10	10,18	93,31	63/64/1
	Какао с молоком	180	1,57	3,35	10,79	79,59	462/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		580	14	13	76	478	
	Икра свекольная	30	0,43	0,77	2,58	18,99	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	1,45	4,58	7,18	75,80	104/1
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	160	6,78	7,12	11,40	136,73	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	180	0,97		21,38	89,38	482/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	23,94	109,84	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	8	7	44	274	
	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,46	2,86	32,59	169,82	531/1
	Кисломолочный напиток	140	4,06	4,48	11,90	104,16	470/1
УЖИН		400	11	8	30	241	
	Суфле из отварной печени	200	9,36	8,27	13,37	165,32	346/1
	Чай с сахаром	180			7,20	28,78	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 4	1635	39	50	203	1423	
ЗАВТРАК		455	10	16	47	372	
	Омлет натуральный	150	5,87	9,27	4,68	125,62	268/1
	Бутерброды с маслом	25	0,79	3,24	11,91	79,92	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	3,20	12,65	91,79	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	18,24	75,06	501/1
ОБЕД		560	11	23	77	555	
	Салат из капусты белокочанной	30	0,47	1,02	1,32	16,36	1/1
	Суп картофельный на курином бульоне	150	0,64	1,43	11,73	62,34	112/1
	Плов из отварной птицы	160	6,45	20,02	37,72	356,87	375/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,41		8,00	33,65	495/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	7	7	38	245	
	Булочка российская	50	2,90	2,26	25,36	133,49	544/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
УЖИН		420	11	5	41	251	
	Шницель рыбный натуральный	60	6,27	1,28	1,59	43,03	310/1
	Овощи в молочном соусе	140	2,26	3,08	15,22	97,70	175/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1642	48	50	189	1400	
ЗАВТРАК		462	10	12	49	344	
	Каша рисовая на молоке с маслом	150	2,17	5,25	11,63	102,38	236/1
	Бутерброды с сыром	32	3,41	3,56	15,26	106,71	63/64/1
	Какао с молоком	180	3,26	3,43	10,84	87,25	462/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		580	21	22	64	536	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем с куриным мясом со сметаной	150	2,32	5,40	9,00	93,88	96/1
	Голубцы ленивые под сметанным соусом с томатом и луком	160	13,97	14,07	10,67	225,24	333/1
	Сок фруктовый	180	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	4	6	31	197	
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,56	581/1
	Молоко кипяченое	170	2,47	5,44	7,99	90,78	469/1
УЖИН		400	13	10	46	323	
	Запеканка из творога	150	9,78	6,80	21,19	185,07	279/1
	Соус молочный сладкий	50	1,79	2,86	6,50	58,90	406/1
	Чай с сахаром	180			8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 1	1635	47	46	198	1390	
ЗАВТРАК		455	8	12	41	306	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	2,79	5,81	11,88	110,89	235/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	3,20	11,65	87,80	465/1
	Сок фруктовый	100	0,15	0,10	7,60	31,90	501/1
ОБЕД		560	16	20	72	530	
	Салат из репчатого лука	30	0,41	0,96	2,38	19,75	16/1
	Щи из квашеной капусты со сметаной	150	1,49	6,06	6,60	86,81	106/1
	Котлеты из говядины	50	4,31	8,98	2,47	107,98	339/1
	Пюре из гороха с маслом	110	7,05	3,43	24,31	156,32	389/1
	Компот из кураги с витамином С	180	0,45		18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	20	0,61	0,24	7,98	36,52	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	9	8	37	257	
	Шанежка	50	4,85	3,05	24,55	144,91	538/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
УЖИН		420	15	5	48	298	
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	200	11,87	5,08	23,73	188,06	312/1
	Чай с сахаром	180			6,01	24,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1642	47	50	201	1442	
ЗАВТРАК		462	11	14	61	413	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	150	3,31	5,28	29,45	178,52	232/1
	Бутерброды с сыром	32	3,41	5,10	12,20	108,24	63/64/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	462/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
ОБЕД		580	15	17	71	498	
	Салат картофельный	30	0,55	1,11	4,32	29,43	38/1
	Суп гороховый с куриным мясом	150	3,30	2,26	15,65	96,15	127/1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	50	6,07	11,22	2,54	135,41	345/1
	Свекла отварная с маслом	110	1,33	1,95	6,88	50,33	383/1
	Кисель из повидла с витамином С	180	0,06		15,31	61,46	483/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	6	8	28	206	
	Булочка домашняя	50	1,63	3,06	20,75	117,07	542/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	469/1
УЖИН		400	15	11	41	326	
	Сырники из творога запеченные	150	12,12	9,27	21,04	216,05	286/1
	Соус молочный сладкий	50	1,32	1,86	4,22	38,82	406/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1675	38	44	199	1342	
ЗАВТРАК		495	13	17	65	461	
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	150	5,23	5,58	26,34	176,43	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	12,97	93,34	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		580	12	16	63	446	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,43	1,83	2,51	28,19	34/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	150	0,74	2,25	9,00	59,13	115/1
	Жаркое по-домашнему	160	6,75	11,70	14,37	189,71	328/1
	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,08		10,94	44,09	486/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	3	6	39	225	
	Вафли	30	0,96	0,84	24,33	108,72	580/1
	Кисломолочный напиток	170	2,47	5,44	14,45	116,62	470/1
УЖИН		400	10	5	33	211	
	Котлеты рыбные любительские	60	5,71	1,70	3,61	52,47	308/1
	Соус молочный	20	0,69	1,27	1,67	20,84	403/1
	Капуста тушеная	120	1,58	1,42	9,36	56,45	380/1
	Чай с лимоном	180	0,04		6,13	24,64	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,82	0,19	11,81	56,26	573/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 2 ДЕНЬ 4	1672	41	47	204	1404	
ЗАВТРАК		492	17	19	58	473	
	Пудинг творожный запеченый	130	10,59	8,42	16,26	183,17	285/1
	Соус молочный сладкий	50	1,44	2,48	5,94	51,80	406/1
	Бутерброды с сыром	32	1,70	5,10	10,18	93,31	63/64/1
	Какао с молоком	180	2,97	3,11	10,37	81,33	462/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		580	13	17	75	498	
	Икра морковная	30	0,52	0,78	2,55	19,32	54/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	150	0,89	3,26	13,75	87,82	129/1
	Рагу из птицы	160	6,86	11,87	17,70	205,03	376/1
	Напиток из шиповника с витамином С	180	0,41		14,78	60,75	496/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	6	8	35	232	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,84	3,07	28,46	148,73	535/1
	Молоко кипяченое	140	4,06	4,48	6,58	82,88	469/1
УЖИН		400	6	4	36	202	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,86	2,84	17,18	109,67	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,48	0,82	3,03	21,42	421/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ю.В. Ефименко

Возрастная категория: Ясли МАДОУ Д/с №280

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5	1645	40	38	222	1392	
ЗАВТРАК		455	7	12	51	343	
	Каша овсяная на молоке с маслом	150	2,34	5,90	19,18	139,15	237/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,24	9,93	75,16	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	2,88	12,50	87,42	465/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	82/1
ОБЕД		590	22	15	66	484	
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,30	1,01	0,88	13,80	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом со сметаной	150	2,32	5,73	7,44	90,65	95/1
	Сердце в соусе	60	11,69	3,97	4,00	98,43	361/1
	Пюре картофельное	110	3,09	3,25	19,23	118,44	377/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,41		9,00	37,64	495/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	7	9	37	257	
	Печенье	30	2,25	3,54	22,47	130,74	582/1
	Кисломолочный напиток	170	4,93	5,44	14,45	126,48	470/1
УЖИН		400	4	3	67	308	
	Плов из риса с курагой	200	2,29	2,41	51,60	237,23	242/1
	Чай с сахаром	180			6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16458	433	466	2020	14007	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1646	43	47	202	1401	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 1	1915	57	59	257	1784	
ЗАВТРАК		515	12	12	73	448	
	Каша гречневая вязкая на молоке с маслом	180	5,72	5,52	29,19	189,29	213/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	13,96	97,34	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		680	29	28	86	713	
	Салат из свеклы с сыром	50	1,67	3,07	4,01	50,40	32/1
	Суп с рыбными консервами	180	6,60	8,36	17,40	171,12	122/1
	Гуляш из отварной говядины	70	10,77	13,49	3,76	179,49	327/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	6,09	2,57	19,42	125,05	256/1
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,68		19,64	81,28	496/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	9	9	43	293	
	Булочка ванильная	60	3,94	3,29	26,68	152,02	541/1
	Кисломолочный напиток	190	5,51	6,08	16,15	141,36	470/1
УЖИН		470	7	9	55	330	
	Рагу из овощей	220	3,07	8,64	24,59	188,33	177/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 2	1915	61	66	246	1822	
ЗАВТРАК		515	11	13	66	424	
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	180	5,29	6,26	20,97	161,40	139/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	14,96	101,33	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		700	30	30	62	644	
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,89	5,84	0,92	75,78	46/1
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	180	1,90	7,38	5,67	96,62	100/1
	Бигус из мяса говядины	200	18,35	16,39	6,03	245,09	329/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,48		20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	7	8	50	300	
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	580/1
	Молоко кипяченое	200	5,80	6,40	9,40	118,40	469/1
УЖИН		450	13	15	68	455	
	Биточки рыбные	70	5,04	6,60	16,03	143,59	307/1
	Соус молочный	20	2,32	4,21	5,54	69,33	403/1
	Пюре картофельное	130	2,90	3,82	23,16	138,62	377/1
	Чай с лимоном	200	0,05		8,18	32,94	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1925	49	56	256	1725	
ЗАВТРАК		525	8	16	66	445	
	Каша манная на молоке с маслом	180	2,94	6,28	26,33	173,66	230/1
	Бутерброды с сыром	45	2,47	5,97	15,20	124,36	63/64/1
	Какао с молоком	200	1,92	4,07	13,77	99,39	462/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		700	17	18	94	609	
	Икра свекольная	50	0,71	1,34	4,25	31,83	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	180	1,86	6,56	9,46	104,29	104/1
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	200	8,87	9,58	15,53	183,76	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	200	1,08		25,20	105,10	482/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	29,93	137,30	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	10	9	56	347	
	Ватрушки с творожным фаршем	80	4,73	4,00	41,48	220,79	531/1
	Кисломолочный напиток	170	4,93	5,44	14,45	126,48	470/1
УЖИН		450	14	12	40	323	
	Суфле из отварной печени	220	11,34	11,99	15,28	214,43	346/1
	Чай с сахаром	200			9,60	38,39	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 4	1905	49	63	261	1810	
ЗАВТРАК		505	12	19	57	444	
	Омлет натуральный	170	6,71	11,47	5,09	150,48	268/1
	Бутерброды с маслом	35	1,17	3,32	17,81	105,78	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	15,90	113,17	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	18,24	75,06	501/1
ОБЕД		680	13	29	97	708	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	1,54	3,69	31,76	1/1
	Суп картофельный на курином бульоне	180	0,96	2,44	17,32	95,14	112/1
	Плов из отварной птицы	200	7,75	24,99	45,54	438,10	375/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,46		9,00	37,83	495/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	10	9	57	355	
	Булочка российская	60	4,79	3,24	41,32	213,50	544/1
	Кисломолочный напиток	190	5,51	6,08	16,15	141,36	470/1
УЖИН		470	13	6	50	302	
	Шницель рыбный натуральный	70	7,26	1,88	1,85	53,39	310/1
	Овощи в молочном соусе	150	2,45	3,28	17,02	107,50	175/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая


Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1925	63	66	246	1828	
ЗАВТРАК		525	12	15	62	433	
	Каша рисовая на молоке с маслом	180	2,72	6,57	15,04	130,13	236/1
	Бутерброды с сыром	45	4,95	4,18	22,80	148,53	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,84	4,07	13,77	107,08	462/1
	Плоды свежие	100	0,90	0,10	10,80	47,70	82/1
ОБЕД		700	27	29	74	671	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем с куриным мясом со сметаной	180	3,53	7,19	10,78	121,85	96/1
	Голубцы ленивые под сметанным соусом с томатом и луком	200	18,11	18,32	14,55	295,51	333/1
	Сок фруктовый	200	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	5	8	48	284	
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
	Молоко кипяченое	200	2,90	6,40	9,40	106,80	469/1
УЖИН		450	18	14	61	439	
	Запеканка из творога	170	14,00	10,69	28,47	266,02	279/1
	Соус молочный сладкий	50	1,79	2,86	7,49	62,90	406/1
	Чай с сахаром	200			10,00	39,99	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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 2 ДЕНЬ 1	1915	62	58	237	1715	
ЗАВТРАК		515	10	15	52	378	
	Каша пшенная на молоке с маслом	180	3,50	7,29	15,03	139,67	235/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	3,84	14,58	107,63	465/1
	Сок фруктовый	100	0,15	0,10	7,60	31,90	501/1
ОБЕД		680	20	26	88	665	
	Салат из репчатого лука	50	0,69	1,60	4,02	33,19	16/1
	Щи из квашеной капусты со сметаной	180	2,05	7,39	9,49	112,71	106/1
	Котлеты из говядины	70	6,01	12,50	3,55	150,75	339/1
	Пюре из гороха с маслом	130	8,35	4,07	28,76	185,06	389/1
	Компот из кураги с витамином С	200	0,48		20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	30	0,92	0,36	11,97	54,78	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	11	10	41	297	
	Шанежка	60	5,63	3,84	24,65	155,60	538/1
	Кисломолочный напиток	190	5,51	6,08	16,15	141,36	470/1
УЖИН		470	21	7	57	374	
	Рыба, запеченная с картофелем под молочным соусом	220	17,21	6,66	26,12	233,15	312/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1925	60	66	254	1853	
ЗАВТРАК		525	14	17	78	522	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	4,17	6,85	37,33	227,60	232/1
	Бутерброды с сыром	45	4,95	5,97	18,23	146,40	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,84	4,07	13,77	107,08	462/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
ОБЕД		700	19	23	89	637	
	Салат картофельный	50	0,93	2,18	7,34	52,69	38/1
	Суп гороховый с куриным мясом	180	4,19	2,90	19,61	121,24	127/1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	7,49	14,60	3,58	175,63	345/1
	Свекла отварная с маслом	130	1,57	2,58	8,14	62,05	383/1
	Кисель из повидла с витамином С	200	0,08		20,23	81,20	483/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	7	11	34	264	
	Булочка домашняя	60	1,90	4,73	25,29	151,33	542/1
	Молоко кипяченое	190	5,51	6,08	8,93	112,48	469/1
УЖИН		450	20	15	53	431	
	Сырники из творога запеченные	170	16,52	13,09	24,73	282,74	286/1
	Соус молочный сладкий	50	1,33	2,16	5,23	45,63	406/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ю.В. Ефименко

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Приложение №12
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	1965	47	55	260	1724	
ЗАВТРАК		555	15	19	78	538	
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	180	6,31	6,70	31,27	210,57	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	15,90	113,17	465/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		700	15	22	81	579	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,73	3,05	4,22	47,13	34/1
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	180	0,89	2,66	11,16	72,05	115/1
	Жаркое по-домашнему	200	8,97	15,32	23,39	267,34	328/1
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,08		11,94	48,08	486/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	5	8	58	318	
	Вафли	50	1,60	1,40	40,55	181,20	580/1
	Кисломолочный напиток	200	2,90	6,40	17,00	137,20	470/1
УЖИН		460	12	7	44	288	
	Котлеты рыбные любительские	70	6,57	2,12	4,22	62,29	308/1
	Соус молочный	30	1,04	1,90	2,50	31,24	403/1
	Капуста тушеная	130	1,99	2,51	11,76	77,58	380/1
	Чай с лимоном	200	0,05		8,18	32,95	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,74	0,29	17,71	84,38	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Приложение №12
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ю.В. Ефименко

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4	1945	52	60	250	1751	
ЗАВТРАК		545	22	24	72	590	
	Пудинг творожный запеченый	150	14,35	11,88	22,85	255,71	285/1
	Соус молочный сладкий	50	1,44	2,48	5,94	51,80	406/1
	Бутерброды с сыром	45	2,47	5,97	15,20	124,36	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,26	3,43	12,83	95,24	462/1
	Сок фруктовый	100	0,30	0,10	15,20	62,90	501/1
ОБЕД		700	16	22	89	616	
	Икра морковная	50	0,73	1,35	3,63	29,58	54/1
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	180	1,03	3,90	16,06	103,45	129/1
	Рагу из птицы	200	8,97	15,82	22,25	267,25	376/1
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,51		17,23	70,94	496/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	7	9	38	255	
	Пирожок с картофельным фаршем	80	1,91	3,10	29,62	153,91	535/1
	Молоко кипяченое	170	4,93	5,44	7,99	100,64	469/1
УЖИН		450	8	6	52	291	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,16	4,40	22,93	151,88	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,49	1,25	3,04	25,38	421/1
	Чай с сахаром	200			10,80	43,20	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Основное (организованное) меню приготавливаемых блюд

Приложение №12

Ю.В. Ефименко

Возрастная категория: Д/с МАДОУ Д/с №280

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 5	1925	53	50	287	1812	
ЗАВТРАК		515	9	14	63	409	
	Каша овсяная на молоке с маслом	180	2,85	7,06	23,48	168,70	237/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,20	14,96	101,33	465/1
	Фрукты свежие	100	0,40		9,80	40,80	82/1
ОБЕД		710	30	21	82	633	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,49	1,52	1,48	21,51	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом со сметаной	180	3,09	8,54	11,14	133,67	95/1
	Сердце в соусе	80	17,29	5,66	5,51	142,09	361/1
	Пюре картофельное	130	3,91	4,28	23,96	149,98	377/1
	Компот из смеси сухофруктов с витамином С	200	0,46		10,00	41,82	495/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	19,95	97,40	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	10	12	54	367	
	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	217,90	582/1
	Кисломолочный напиток	200	5,80	6,40	17,00	148,80	470/1
УЖИН		450	5	3	88	402	
	Плов из риса с курагой	220	2,84	3,16	64,00	295,80	242/1
	Чай с сахаром	200			9,00	36,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19260	553	599	2555	17822	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1926	55	60	256	1782	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 1 Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий, Уральский региональный центр питания (г.Пермь), 2021 год. Под редакцией А.Я.Перевалова и Н.В. Тапешкина.