

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

УТВЕРЖДЕНО

заведующим

МАДОУ «Детский сад №280»

приказ от «16» ноября 2024г. № 112/1-6

 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:
Руководитель: 

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 1	1605	41	44	197	1346	
ЗАВТРАК		355	8	12	41	302	
	Каша гречневая вязкая на	150	3,95	5,60	19,58	144,50	213/1
	молоке с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
ОБЕД		550	19	19	74	546	
	Салат из свеклы с сыром	30	0,99	1,64	2,37	28,14	32/1
	Суп картофельный с клецками	150	0,73	2,25	8,88	58,57	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из отварной говядины	50	9,82	13,34	3,33	172,60	327/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,88	1,69	12,36	80,09	256/1
	с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	8	7	42	270	
	Булочка ванильная	50	3,20	2,50	20,66	117,99	541/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	5	5	40	229	
	Рагу из овощей	180	2,13	4,96	16,42	118,82	177/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	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:
Руководитель

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	1645	44	47	202	1411	
ЗАВТРАК		355	6	10	52	327	
	Суп молочный с макаронными	150	2,24	5,23	24,66	154,65	139/1
	изделиями с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	25	1,43	2,91	11,91	79,55	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,25	2,30	15,83	93,05	465/1
ОБЕД		580	21	20	51	470	
	Рубленые яйца с маслом и луком	30	2,90	4,09	0,53	50,49	46/1
	Рассольник ленинградский на	150	1,51	4,56	4,53	65,12	100/1
	мясном бульоне со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бигус из мяса говядины	160	12,29	10,87	4,83	166,34	329/1
	Компот из изюма с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	4	5	39	222	
	Вафли	25	0,48	0,70	20,28	89,32	580/1
	Молоко кипяченое	175	3,05	4,48	9,87	91,98	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		410	12	12	60	392	
	Биточки рыбные	60	6,95	3,31	9,75	96,54	307/1
	Соус молочный	20	1,74	6,34	9,98	103,84	403/1
	Пюре картофельное	120	1,36	1,64	19,02	96,29	377/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	6,15	24,77	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 3	1652	40	47	209	1418	
ЗАВТРАК		362	6	14	42	316	
	Каша манная на молоке с маслом	150	2,87	5,23	21,15	143,13	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
ОБЕД		580	14	13	67	441	
	Икра свекольная	30	0,47	2,02	2,69	30,85	53/1
	Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной	150	1,42	3,35	7,15	64,49	104/1
	Запеканка картофельная с мясом и сметанным соусом	160	7,14	7,04	12,65	142,52	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	180	0,97	0,00	21,38	89,38	482/1
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,48	11,97	62,94	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		310	9	8	54	322	
	Ватрушки с творожным фаршем	60	3,46	2,86	32,59	169,82	531/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	11	12	46	340	
	Суфле из отварной печени	200	9,36	11,82	8,91	179,41	346/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 4	1635	42	50	196	1405	
ЗАВТРАК		355	11	15	29	299	
	Омлет натуральный	150	7,05	9,27	4,68	130,31	268/1
	Бутерброды с маслом	25	0,79	2,91	11,91	77,02	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,10	3,20	12,65	91,79	465/1
ОБЕД		560	11	23	80	571	
	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	6,44	20,31	37,69	359,32	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,00	8,00	33,65	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,24	9,98	48,89	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	8	7	47	286	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		420	11	5	40	249	
	Шницель рыбный натуральный	60	6,27	1,28	1,11	41,00	310/1
	Овощи в молочном соусе	140	2,26	3,08	15,22	97,70	175/1
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	6,13	24,63	459/1
	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:
Руководитель

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 5	1632	43	46	208	1422	
ЗАВТРАК		362	7	12	42	303	
	Каша рисовая на молоке с	150	1,74	4,72	16,27	114,51	236/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	32	2,73	3,56	15,26	103,98	63/64/1
	Какао с молоком	180	2,61	3,43	10,84	84,63	462/1
ОБЕД		570	22	20	70	548	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,32	5,40	9,00	93,88	96/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые под	160	13,97	12,07	10,67	207,26	333/1
	сметанным соусом с томатом и луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб ржаной	40	2,68	0,48	11,97	62,94	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,67	0,16	9,84	47,49	573/1
ПОЛДНИК		300	5	6	56	294	
	Пряники	30	1,30	0,76	27,97	123,88	581/1
	Молоко кипяченое	170	2,47	4,90	8,79	89,08	469/1
	Фрукты свежие	100	1,30	0,10	18,80	81,30	82/1
УЖИН		400	10	8	40	276	
	Запеканка из творога	150	7,81	5,43	16,94	147,97	279/1
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,86	6,50	55,33	406/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,01	28,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,06	0,16	9,84	45,06	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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	1615	43	46	198	1377	
ЗАВТРАК		355	7	12	33	273	
	Каша пшенная на молоке с	150	2,79	5,81	11,73	110,29	235/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
ОБЕД		560	17	20	75	548	
	Салат из репчатого лука	30	0,41	0,96	2,38	19,75	16/1
	Щи из квашеной капусты со	150	1,31	6,06	6,30	84,89	106/1
	сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты из говядины	50	4,61	9,26	2,49	111,75	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	0,00	18,36	75,24	494/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,24	9,98	48,89	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	10	7	43	277	
	Шанежка	50	4,47	2,53	21,02	124,47	538/1
	Кисломолочный напиток	150	4,35	4,80	12,75	111,60	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	8	6	47	279	
	Рыба, запеченная с	190	5,67	5,77	22,52	164,65	312/1
	картофелем под молочным соусом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	170	0,04	0,00	7,14	28,68	459/1
	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:
Руководитель

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	45	50	205	1446	
ЗАВТРАК		362	9	14	53	374	
	Каша пшеничная на молоке с	150	3,23	5,79	28,61	179,49	232/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	32	3,07	4,79	13,22	108,18	63/64/1
	Какао с молоком	180	3,14	3,35	10,79	85,88	462/1
ОБЕД		580	17	20	58	485	
	Салат витаминный	30	0,38	1,53	1,78	22,34	2/1
	Суп с рыбными консервами	150	5,53	5,09	10,09	108,23	122/1
	Рулет из говядины с яйцом	50	6,07	11,22	2,54	135,41	345/1
	(паровой)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла отварная с маслом	110	1,33	1,95	6,88	50,33	383/1
	Кисель из варенья с	180	0,05	0,00	13,97	56,09	483/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	7	8	37	246	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	12	7	57	341	
	Сырники из творога запеченные	150	8,34	5,09	15,70	141,94	286/1
	Соус молочный сладкий	50	1,32	1,86	4,22	38,82	406/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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	42	48	207	1423	
ЗАВТРАК		395	12	18	52	414	
	Каша "Дружба" на молоке с	150	4,42	6,77	28,41	192,33	229/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,34	52,90	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
ОБЕД		580	15	18	71	507	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,55	2,04	3,22	33,36	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	150	3,50	3,80	16,64	114,78	127/1
	Жаркое по-домашнему	160	6,97	11,78	17,24	202,86	328/1
	Компот из свежих фруктов с	180	0,07	0,00	10,74	43,27	486/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	4	6	48	265	
	Вафли	30	0,77	0,84	24,33	107,95	580/1
	Кисломолочный напиток	170	2,47	5,44	14,45	116,62	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	11	5	37	237	
	Котлеты рыбные любительские	60	6,59	2,40	4,69	66,63	308/1
	Соус молочный	20	0,69	1,27	2,00	22,16	403/1
	Капуста тушеная	120	1,58	1,42	11,23	63,93	380/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,02	28,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,82	0,19	11,81	56,26	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 4	1672	42	48	205	1417	
ЗАВТРАК		392	17	19	47	426	
	Пудинг творожный запеченый	130	10,59	8,42	20,31	199,42	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
ОБЕД		570	13	17	83	532	
	Икра морковная	30	0,52	0,78	2,55	19,32	54/1
	Суп с макаронными изделиями	150	0,89	3,26	13,75	87,82	129/1
	и картофелем на курином бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рагу из птицы	160	6,86	11,87	17,70	205,03	376/1
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		310	7	8	40	258	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,55	3,01	23,80	128,41	535/1
	Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	88,80	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
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	0,00	0,00	6,00	24,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 5	1645	42	45	211	1410	
ЗАВТРАК		355	7	14	35	293	
	Каша овсяная на молоке с маслом	150	2,34	7,07	13,42	126,75	237/1
	Бутерброды с маслом	25	1,59	3,88	9,93	80,98	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,88	3,17	11,25	85,02	465/1
ОБЕД		590	22	15	74	523	
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,27	2,01	0,81	22,39	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом со сметаной	150	2,47	5,79	9,89	101,57	95/1
	Сердце в соусе	60	11,68	3,60	3,99	95,04	361/1
	Пюре картофельное	110	3,09	3,25	19,23	118,44	377/1
	Напиток из шиповника с витамином С	180	0,61	0,00	17,67	73,15	496/1
	Хлеб ржаной	40	2,44	0,48	11,97	61,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		300	8	11	39	286	
	Печенье	30	2,48	4,60	17,98	123,22	582/1
	Кисломолочный напиток	170	4,93	6,26	11,56	122,26	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	4	4	63	307	
	Плов из риса с курагой	200	2,29	3,88	25,81	147,34	242/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	16418	423	470	2038	14074	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1642	42	47	204	1407	
			0	0	0	0	

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:
Руководитель

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 1	1875	52	57	255	1741	
ЗАВТРАК		415	11	13	59	400	
	Каша гречневая вязкая на	180	5,82	6,92	29,77	204,52	213/1
	молоке с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
ОБЕД		660	24	24	91	681	
	Салат из свеклы с сыром	50	1,67	3,07	4,01	50,40	32/1
	Суп картофельный с клецками	180	0,88	2,65	10,95	71,08	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из отварной говядины	70	10,77	15,49	3,76	197,47	327/1
	Макаронные изделия отварные	130	6,09	2,57	19,42	125,05	256/1
	с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	10	9	52	334	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	6	10	53	326	
	Рагу из овощей	200	2,80	9,32	22,35	184,39	177/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	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:
Руководитель

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	1895	56	57	252	1748	
ЗАВТРАК		415	7	12	67	402	
	Суп молочный с макаронными	180	2,64	6,26	29,37	184,38	139/1
	изделиями с маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с маслом	35	2,11	2,99	17,81	106,55	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	2,53	2,56	19,46	110,99	465/1
ОБЕД		700	30	29	58	611	
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	4,89	5,84	0,92	75,78	46/1
	Рассольник ленинградский на	180	1,86	5,53	5,64	79,76	100/1
	мясном бульоне со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бигус из мяса говядины	200	18,35	16,39	6,03	245,09	329/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		330	5	6	60	314	
	Вафли	50	0,96	1,40	40,55	178,64	580/1
	Молоко кипяченое	180	3,13	4,61	10,15	94,61	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	13	11	67	422	
	Биточки рыбные	70	8,07	3,85	11,33	112,14	307/1
	Соус молочный	20	1,16	4,21	6,65	69,11	403/1
	Пюре картофельное	130	1,82	2,64	26,55	137,22	377/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,94	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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	1935	51	62	263	1819	
ЗАВТРАК		425	8	16	55	400	
	Каша манная на молоке с маслом	180	3,54	6,28	26,33	176,02	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
ОБЕД		700	18	19	87	587	
	Икра свекольная	50	0,81	3,05	4,56	48,86	53/1
	Щи из свежей капусты на	180	1,82	4,71	9,41	87,32	104/1
	мясном бульоне со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка картофельная с	200	9,61	10,19	21,58	216,52	334/1
	мясом и сметанным соусом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисель из кураги с витамином С	200	1,08	0,00	25,20	105,10	482/1
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,60	14,96	78,67	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		360	11	10	66	395	
	Ватрушки с творожным фаршем	80	4,73	4,00	41,48	220,79	531/1
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	14	18	55	436	
	Суфле из отварной печени	220	11,34	17,15	10,19	240,34	346/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 4	1905	51	62	256	1791	
ЗАВТРАК		405	13	18	39	372	
	Омлет натуральный	170	8,05	11,47	5,09	155,85	268/1
	Бутерброды с маслом	35	1,17	2,99	17,81	102,80	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	15,90	113,17	465/1
ОБЕД		680	14	29	101	723	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	1,54	3,69	31,76	1/1
	Суп картофельный на курином	180	0,96	2,44	17,32	95,14	112/1
	бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	7,74	24,57	45,48	434,00	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	9,00	37,83	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,36	14,96	73,34	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	11	9	66	395	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		470	13	6	49	301	
	Шницель рыбный натуральный	70	7,26	1,94	1,30	51,67	310/1
	Овощи в молочном соусе	150	2,45	3,28	17,02	107,50	175/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	8,18	32,94	459/1
	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:
Руководитель

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	1905	57	59	268	1832	
ЗАВТРАК		425	9	14	58	395	
	Каша рисовая на молоке с	180	2,17	5,91	21,06	146,12	236/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с сыром	45	3,95	4,18	22,80	144,58	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,07	4,07	13,77	104,00	462/1
ОБЕД		680	28	26	82	673	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	180	3,53	7,19	10,78	121,85	96/1
	с куриным мясом со сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Голубцы ленивые под	200	18,11	15,02	14,55	265,84	333/1
	сметанным соусом с томатом и луком		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб ржаной	50	3,36	0,60	14,96	78,67	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,67	0,16	9,84	47,49	573/1
ПОЛДНИК		350	6	7	76	393	
	Пряники	50	2,16	1,26	46,62	206,46	581/1
	Молоко кипяченое	200	2,90	5,76	10,34	104,80	469/1
	Фрукты свежие	100	1,30	0,10	18,80	81,30	82/1
УЖИН		450	14	12	53	372	
	Запеканка из творога	170	11,17	8,55	22,77	212,75	279/1
	Соус молочный сладкий	50	0,89	2,86	7,49	59,33	406/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,60	0,24	14,76	67,58	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 1	1885	56	60	254	1775	
ЗАВТРАК		415	10	15	45	350	
	Каша пшенная на молоке с	180	3,61	7,36	15,69	143,38	235/1
	маслом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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
ОБЕД		680	22	26	91	690	
	Салат из репчатого лука	50	0,69	1,60	4,02	33,19	16/1
	Щи из квашеной капусты со	180	1,87	7,39	9,19	110,79	106/1
	сметаной		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты из говядины	70	6,31	12,78	3,57	154,52	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	0,00	20,03	82,04	494/1
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,36	14,96	73,34	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		340	12	10	49	333	
	Шанежка	60	5,89	4,07	24,66	158,74	538/1
	Кисломолочный напиток	180	5,22	5,76	15,30	133,92	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	13	9	68	403	
	Рыба, запеченная с	220	9,28	8,31	37,20	260,72	312/1
	картофелем под молочным соусом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	8,16	32,84	459/1
	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:
Руководитель

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	58	65	256	1836	
ЗАВТРАК		425	12	17	71	489	
	Каша пшеничная на молоке с маслом	180	4,17	7,53	37,33	233,76	232/1
	Бутерброды с сыром	45	4,45	5,66	19,76	147,73	63/64/1
	Какао с молоком	200	3,84	4,07	13,77	107,08	462/1
ОБЕД		700	21	27	71	609	
	Салат витаминный	50	0,65	2,54	3,09	37,74	2/1
	Суп с рыбными консервами	180	6,65	6,10	11,97	129,35	122/1
	Рулет из говядины с яйцом (паровой)	70	7,49	14,60	3,58	175,63	345/1
	Свекла отварная с маслом	130	1,92	2,60	10,01	71,15	383/1
	Кисель из варенья с витамином С	200	0,06	0,00	16,69	66,96	483/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	8	11	43	304	
	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
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	16	10	71	434	
	Сырники из творога запеченные	170	11,51	7,21	20,35	192,23	286/1
	Соус молочный сладкий	50	1,33	2,16	5,23	45,63	406/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 3	1965	52	60	262	1795	
ЗАВТРАК		455	14	20	64	489	
	Каша "Дружба" на молоке с маслом	180	5,19	8,09	32,67	224,26	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,34	52,90	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
ОБЕД		700	19	24	84	625	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,79	3,05	4,63	49,08	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	180	4,40	5,44	20,60	148,86	127/1
	Жаркое по-домашнему	200	8,77	14,64	20,90	250,38	328/1
	Компот из свежих фруктов с витамином С	200	0,08	0,00	11,94	48,08	486/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	5	8	67	358	
	Вафли	50	1,28	1,40	40,55	179,92	580/1
	Кисломолочный напиток	200	2,90	6,40	17,00	137,20	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		460	15	8	48	324	
	Котлеты рыбные любительские	70	8,94	3,29	5,49	87,22	308/1
	Соус молочный	30	1,04	1,90	2,99	33,24	403/1
	Капуста тушеная	130	1,99	2,51	14,13	86,99	380/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,74	0,29	17,71	84,38	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 4	1935	54	61	267	1830	
ЗАВТРАК		445	22	24	63	550	
	Пудинг творожный запеченый	150	14,35	11,88	28,57	278,57	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
ОБЕД		680	16	22	95	642	
	Икра морковная	50	0,73	1,35	3,63	29,58	54/1
	Суп с макаронными изделиями	180	1,03	3,90	16,06	103,45	129/1
	и картофелем на курином бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рагу из птицы	200	8,97	15,82	22,25	267,25	376/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		360	9	9	58	347	
	Пирожок с картофельным фаршем	80	2,55	3,24	40,21	200,08	535/1
	Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	106,56	469/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
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	0,00	0,00	10,80	43,20	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Руководитель

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 5	1925	55	59	263	1805	
ЗАВТРАК		415	8	16	44	353	
	Каша овсяная на молоке с маслом	180	2,79	8,39	16,02	150,65	237/1
	Бутерброды с маслом	35	2,35	3,98	14,85	104,56	70/71/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	3,52	13,46	98,23	465/1
ОБЕД		710	30	22	89	675	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,45	3,02	1,39	34,49	16/1
	Борщ с капустой и картофелем с куриным мясом со сметаной	180	3,18	8,57	12,61	140,22	95/1
	Сердце в соусе	80	17,29	5,47	5,51	140,39	361/1
	Пюре картофельное	130	3,91	4,28	23,96	149,98	377/1
	Напиток из шиповника с витамином С	200	0,68	0,00	19,64	81,28	496/1
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,60	14,96	77,45	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	10,82	50,82	573/1
ПОЛДНИК		350	11	15	53	390	
	Печенье	50	4,13	7,67	29,96	205,37	582/1
	Кисломолочный напиток	200	5,80	7,36	13,60	143,84	470/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	6	6	77	388	
	Плов из риса с курагой	220	2,84	5,79	32,00	191,47	242/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	19150	543	603	2595	17973	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1915	54	60	260	1797	
			0	0	0	0	

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

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