

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

УТВЕРЖДЕНО

заведующим

МАДОУ «Детский сад №280»

приказ от «30» января 2026 г. №31-осн



Ю.В. Ефименко

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
в МАДОУ «Детский сад №280»
для детей, страдающих заболеваниями,
сопровождающимися ограничениями в питании.
Возрастная категория от 1 года до 3 лет (ясли), от 3 до 7 лет (сад).

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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	1510	40	45	206	1386	
ЗАВТРАК		350	8	10	56	341	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,09	9,41	35,46	250,87	202/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ОБЕД		560	23	18	79	570	
	Салат из свеклы отварной	30	0,44	1,34	2,55	23,98	26/1
	Суп картофельный с клецками	150	0,73	5,10	8,87	84,14	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из отварной говядины	50	14,80	7,84	1,12	134,12	327/1
	Макаронные изделия отварные	110	3,30	3,39	21,15	128,28	256/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	501/1
	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	3	8	23	179	
	Булочка ванильная	50	3,38	8,29	17,63	158,62	541/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	5,00	19,99	457/1
УЖИН		400	6	9	49	297	
	Рагу из овощей	180	2,98	8,32	21,91	174,46	177/1
	Чай с лимоном	180	0,04	0,00	7,16	28,75	459/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	11,81	54,75	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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 2	1530	41	45	196	1353	
ЗАВТРАК		350	8	11	63	385	
	Макаронник (макаронная запеканка)	150	6,48	11,10	42,36	295,28	262/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ОБЕД		580	23	22	60	529	
	Рубленые яйца с маслом и луком	30	4,36	6,82	0,16	79,38	46/1
	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	150	1,42	3,38	9,81	75,24	100/1
	Бигус из мяса говядины	160	12,64	11,10	5,92	174,18	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	15,96	77,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	1	1	33	143	
	Вафли	25	0,80	0,70	24,33	106,82	580/1
	Чай с сахаром	175	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
УЖИН		400	9	11	40	297	
	Биточки рыбные	60	5,20	2,75	10,55	87,62	307/1
	Пюре картофельное	130	1,68	8,12	8,56	114,05	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:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли диета 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	1530	40	47	204	1402	
ЗАВТРАК		360	5	9	47	285	
	Рис отварной	120	2,80	7,55	29,60	197,58	385/1
	Морковь отварная с маслом	30	0,33	1,20	1,73	19,01	156/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с джемом или	30	1,42	0,14	7,27	36,04	72/73/1
	повидлом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	32,05	457/1
ОБЕД		560	23	26	59	557	
	Икра свекольная	30	0,51	0,93	2,58	20,72	53/1
	Щи из свежей капусты на	150	1,40	2,58	6,62	55,30	104/1
	мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка картофельная с мясом	160	16,89	21,77	7,59	293,92	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	180	1,15	0,00	20,06	84,86	482/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	11,97	54,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		210	4	5	35	204	
	Булочка дорожная	60	4,22	5,16	28,24	176,30	543/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	7,01	28,03	457/1
УЖИН		400	9	7	64	356	
	Макароны отварные с овощами	180	6,23	6,94	37,75	238,34	258/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	8,01	32,05	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

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли диета 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	1650	44	47	211	1439	
ЗАВТРАК		390	12	9	65	385	
	Каша перловая вязкая	150	1,40	3,33	6,02	59,60	216/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	9,39	38,76	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
ОБЕД		560	20	26	46	498	
	Салат из капусты белокочанной	30	0,47	1,02	2,32	20,35	1/1
	Суп картофельный на курином бульоне	150	0,77	1,65	3,61	32,32	112/1
	Плов из отварной птицы	160	15,54	23,24	12,75	322,30	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,00	9,00	37,64	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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		300	5	3	60	285	
	Булочка российская	50	3,27	2,96	29,40	157,40	544/1
	Напиток из шиповника	150	0,71	0,00	21,12	87,34	496/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	8	8	41	270	
	Шницель рыбный натуральный	60	3,51	3,61	0,26	47,47	310/1
	Картофель отварной с маслом	140	1,31	4,46	14,65	103,95	152/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	160	0,05	0,00	8,15	32,82	459/1
	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

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли диета 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	1520	45	45	211	1425	
ЗАВТРАК		360	3	5	56	286	
	Каша рисовая вязкая на воде	150	2,10	5,16	28,86	170,24	218/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	30	1,18	0,12	17,44	75,56	72/73/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД		560	21	16	76	534	
	Салат из моркови	30	0,35	1,83	2,86	29,27	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	150	2,04	4,06	8,47	78,49	96/1
	с куриным мясом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печень говяжья по-строгановски	60	13,50	6,16	4,41	126,94	356/1
	Пюре картофельное	110	1,85	3,44	14,60	96,63	377/1
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	501/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
ПОЛДНИК		200	2	1	43	189	
	Компот из плодов или ягод	170	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	сушеных		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пряники	30	1,44	0,84	23,31	106,56	581/1
УЖИН		400	18	22	36	417	
	Бифштекс рубленый паровой	60	13,39	15,86	0,00	196,32	331/1
	Пюре из овощей	120	1,68	6,16	9,69	100,98	383/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,01	24,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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	1550	43	49	204	1425	
ЗАВТРАК		390	11	13	40	317	
	Каша пшеничная вязкая на воде	150	5,96	6,88	19,68	164,52	225/1
	Яйцо вареное	40	3,05	5,52	0,28	62,99	267/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	10,39	42,75	464/1
ОБЕД		560	22	21	67	544	
	Салат из репчатого лука	30	0,41	0,96	2,38	19,75	16/1
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,99	3,08	4,07	47,75	106/1
	Котлеты из говядины	50	8,31	12,95	2,21	158,59	339/1
	Пюре из гороха	110	9,23	3,40	22,28	156,58	388/1
	Компот из кураги с витамином С	180	0,45	0,00	18,36	75,24	494/1
	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	3	2	39	187	
	Сдоба обыкновенная	50	3,01	2,11	23,19	123,76	454/1
	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,35	0,00	15,35	62,83	494/1
УЖИН		400	7	13	58	378	
	Картофель, тушеный с луком	200	3,78	12,80	35,17	271,06	172/1
	Чай с лимоном	160	0,04	0,00	5,13	20,68	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:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли диета 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	1540	43	48	205	1425	
ЗАВТРАК		350	7	5	38	225	
	Каша пшеничная вязкая на воде	150	5,92	4,88	20,72	150,48	223/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	7,02	28,05	457/1
ОБЕД		560	17	22	66	527	
	Салат витаминный	30	0,38	1,53	1,78	22,34	2/1
	Суп с рыбными консервами	150	5,47	5,68	9,99	112,81	122/1
	Рулет из говядины с яйцом	50	6,07	11,22	0,77	128,29	345/1
	(паровой)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла отварная с маслом	110	1,29	3,10	6,83	60,33	383/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисель из варенья с	180	0,14	0,00	26,92	108,22	483/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	2	3	32	163	
	Булочка домашняя	50	1,63	3,06	16,61	100,46	542/1
	Напиток из шиповника	150	0,51	0,00	15,23	62,96	496/1
УЖИН		430	17	18	69	509	
	Птица отварная	70	10,23	10,31	0,25	134,71	366/1
	Макаронные изделия отварные	110	2,64	4,39	21,15	134,63	256/1
	Соус белый основной (на воде)	30	0,15	3,02	0,85	31,13	418/1
	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
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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	1570	42	47	198	1384	
ЗАВТРАК		390	6	11	50	322	
	Каша "Дружба" на воде	150	1,36	6,11	30,88	183,86	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	180	0,29	0,00	9,23	38,12	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ОБЕД		580	26	23	75	612	
	Салат из свеклы с чесноком	30	0,43	1,83	2,51	28,19	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	150	3,54	4,01	15,64	112,76	127/1
	Жаркое по-домашнему	160	16,52	16,92	16,42	284,01	328/1
	Компот из свежих плодов или	180	0,07	0,00	10,74	43,27	486/1
	ягод		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	40	3,42	0,38	19,95	96,92	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		200	1	1	33	144	
	Вафли	30	0,77	0,84	24,33	107,95	580/1
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
УЖИН		400	10	12	40	306	
	Котлеты рыбные любительские	60	6,41	6,40	5,72	106,00	308/1
	Соус томатный	20	0,22	0,63	1,44	12,29	419/1
	Капуста тушеная	120	1,88	4,73	16,74	116,98	380/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,02	24,07	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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	1560	39	47	199	1374	
ЗАВТРАК		380	8	11	40	296	
	Пудинг маннй	170	7,12	11,15	16,65	195,31	253/1
	Бутерброды с джемом или	30	1,18	0,18	14,53	64,48	72/73/1
	повидлом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	9,01	36,04	457/1
ОБЕД		570	22	22	83	621	
	Икра морковная	30	0,52	0,78	2,55	19,32	54/1
	Суп с макаронными изделиями	150	0,89	4,89	12,28	96,60	129/1
	и картофелем на курином бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рагу из птицы	160	16,59	15,47	16,96	273,38	376/1
	Сок фруктовый	170	0,51	0,17	25,84	106,93	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		210	3	5	43	227	
	Пирожок с картофельным фаршем	60	1,82	5,06	16,56	119,04	535/1
	Кисель из кураги	150	0,84	0,00	26,07	107,59	482/1
УЖИН		400	5	9	32	231	
	Каша гречневая рассыпчатая	160	3,15	7,23	13,56	131,93	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,46	1,59	3,01	28,14	421/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Ясли диета 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	1620	45	47	200	1400	
ЗАВТРАК		350	5	10	39	265	
	Каша овсяная вязкая на воде	150	2,73	9,52	19,61	175,08	220/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,98	0,24	9,84	49,42	573/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
ОБЕД		570	29	26	58	583	
	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,30	1,51	0,88	18,34	16/1
	Борщ с капустой и картофелем	150	3,82	10,58	15,99	174,33	95/1
	с куриным мясом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сердце в соусе	60	19,42	8,26	2,89	163,55	361/1
	Пюре картофельное	110	2,18	5,15	12,44	104,81	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,41	0,00	9,00	37,64	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	6,89	35,82	573/1
ПОЛДНИК		300	3	5	31	184	
	Печенье	30	2,25	5,31	15,73	119,71	582/1
	Чай с сахаром	170	0,00	0,00	6,00	24,00	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		400	7	6	72	368	
	Каша рассыпчатая с овощами	180	4,20	5,12	42,31	232,00	211/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	9,84	47,60	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	15580	421	466	2035	14013	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1558	42	47	203	1401	
			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:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1790	51	59	258	1764	
ЗАВТРАК		410	10	13	68	433	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,23	13,05	42,14	314,94	202/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ОБЕД		680	30	25	97	736	
	Салат из свеклы отварной	50	0,72	2,66	4,22	43,72	26/1
	Суп картофельный с клецками	180	0,88	6,84	10,94	108,69	115/1
	на мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Гуляш из отварной говядины	70	20,19	10,67	1,26	181,76	327/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,40	4,52	28,20	171,04	256/1
	Сок фруктовый	200	0,60	0,20	30,40	125,80	501/1
	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	4	10	30	228	
	Булочка ванильная	60	3,90	10,08	21,29	191,54	541/1
	Чай с сахаром	190	0,00	0,00	8,99	35,99	457/1
УЖИН		450	7	10	63	367	
	Рагу из овощей	200	3,55	9,30	25,75	200,83	177/1
	Чай с лимоном	200	0,06	0,00	11,22	45,12	459/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	38,96	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	17,71	82,13	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1810	57	59	265	1814	
ЗАВТРАК		410	12	12	87	504	
	Макаронник (макаронная	180	9,09	12,04	60,50	386,76	262/1
	запеканка)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ОБЕД		700	33	32	70	699	
	Рубленые яйца с маслом и луком	50	7,33	10,51	0,28	125,02	46/1
	Рассольник ленинградский на	180	1,70	4,05	11,74	90,22	100/1
	мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бигус из мяса говядины	200	18,84	16,43	7,57	253,65	329/1
	Компот из изюма с витамином С	200	0,48	0,00	21,03	86,03	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	2	1	60	258	
	Вафли	50	1,60	1,40	48,66	213,64	580/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,01	44,03	457/1
УЖИН		450	10	13	48	352	
	Биточки рыбные	70	6,05	3,23	12,31	102,43	307/1
	Пюре картофельное	150	1,94	9,72	9,86	134,64	377/1
	Чай с лимоном	200	0,05	0,00	11,18	44,91	459/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1800	50	59	266	1792	
ЗАВТРАК		420	7	11	74	420	
	Рис отварной	150	4,90	9,37	51,80	311,14	385/1
	Морковь отварная с маслом	30	0,33	1,20	1,73	19,01	156/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Бутерброды с джемом или	40	1,73	0,17	10,28	49,58	72/73/1
	повидлом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
ОБЕД		680	27	33	74	702	
	Икра свекольная	50	0,85	1,61	4,25	34,80	53/1
	Щи из свежей капусты на	180	1,81	3,83	8,69	76,53	104/1
	мясном бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Запеканка картофельная с мясом	200	20,12	27,18	10,09	365,38	334/1
	Кисель из кураги с витамином С	200	1,29	0,00	22,72	96,03	482/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	17,96	82,38	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	5	7	44	261	
	Булочка дорожная	70	4,92	7,37	32,72	216,87	543/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	11,01	44,02	457/1
УЖИН		450	10	8	75	410	
	Макароны отварные с овощами	200	6,95	7,05	42,27	260,37	258/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	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

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1930	52	63	256	1799	
ЗАВТРАК		450	12	11	69	423	
	Каша перловая вязкая	180	1,86	5,44	8,03	88,47	216/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	7,60	0,80	49,20	234,40	573/1
ОБЕД		680	24	33	61	636	
	Салат из капусты белокочанной	50	0,78	1,54	3,69	31,76	1/1
	Суп картофельный на курином	180	0,92	2,17	4,31	40,49	112/1
	бульоне		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Плов из отварной птицы	200	18,26	28,64	20,44	412,46	375/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	11,00	45,81	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	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		350	6	4	67	330	
	Булочка российская	60	3,95	4,16	35,61	195,68	544/1
	Напиток из шиповника	190	0,75	0,00	22,61	93,40	496/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	10	15	59	410	
	Шницель рыбный натуральный	70	4,37	6,85	0,31	80,45	310/1
	Картофель отварной с маслом	150	1,75	7,48	19,48	152,20	152/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	12,19	48,95	459/1
	Хлеб ржаной	20	1,83	0,36	11,97	58,44	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1800	56	60	270	1847	
ЗАВТРАК		420	5	7	78	396	
	Каша рисовая вязкая на воде	180	3,15	7,13	43,29	249,96	218/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,14	24,67	105,73	72/73/1
			0,00	0,00	0,00	0,00	
ОБЕД		660	26	20	89	639	
	Салат из моркови	50	0,59	3,05	4,11	46,13	21/1
	Борщ с фасолью и картофелем	180	2,73	5,12	10,06	97,15	96/1
	с куриным мясом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Печень говяжья по-строгановски	70	15,83	7,20	5,16	148,73	356/1
	Пюре картофельное	130	2,18	4,11	17,22	114,57	377/1
	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
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
ПОЛДНИК		250	3	1	59	260	
	Компот из плодов или ягод	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	сушеных		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Пряники	50	2,40	1,40	38,85	177,60	581/1
УЖИН		470	23	31	45	552	
	Бифштекс рубленый паровой	70	16,74	20,88	0,00	254,85	331/1
	Пюре из овощей	150	2,11	9,98	12,11	146,67	383/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,00	32,01	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1830	54	60	250	1758	
ЗАВТРАК		450	13	14	50	376	
	Каша пшеничная вязкая на воде	180	7,08	8,18	23,41	195,64	225/1
	Яйцо вареное	40	3,05	5,52	0,28	62,99	267/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	11,52	47,36	464/1
ОБЕД		680	30	29	84	710	
	Салат из репчатого лука	50	0,69	1,60	4,02	33,19	16/1
	Щи из квашеной капусты с	180	1,18	3,69	4,86	57,31	106/1
	картофелем		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Котлеты из говядины	70	11,59	18,04	3,20	221,44	339/1
	Пюре из гороха	130	12,30	4,70	29,70	210,27	388/1
	Компот из кураги с витамином С	200	0,48	0,00	20,03	82,04	494/1
	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	4	3	47	227	
	Сдоба обыкновенная	60	3,56	2,58	27,51	147,49	454/1
	Компот из плодов или ягод	190	0,45	0,00	19,36	79,23	494/1
	сушеных		0,00	0,00	0,00	0,00	
УЖИН		450	8	15	70	445	
	Картофель, тушеный с луком	220	4,16	14,65	38,65	303,01	172/1
	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	8,19	32,99	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:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1830	53	62	259	1807	
ЗАВТРАК		410	9	6	49	289	
	Каша пшеничная вязкая на воде	180	7,04	5,80	24,64	178,94	223/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
ОБЕД		680	20	29	79	660	
	Салат витаминный	50	0,65	2,54	3,09	37,74	2/1
	Суп с рыбными консервами	180	6,57	7,44	11,85	140,58	122/1
	Рулет из говядины с яйцом	70	7,49	14,60	1,07	165,60	345/1
	(паровой)		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Свекла отварная с маслом	130	1,52	4,12	8,07	75,39	383/1
	растительным		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Кисель из варенья с	200	0,16	0,00	30,02	120,69	483/1
	витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	3	5	39	210	
	Булочка домашняя	60	1,90	4,73	20,24	131,08	542/1
	Напиток из шиповника	190	0,65	0,00	19,16	79,21	496/1
УЖИН		490	21	22	92	648	
	Птица отварная	80	11,69	11,79	0,29	153,96	366/1
	Макаронные изделия отварные	130	4,40	5,65	35,25	209,41	256/1
	Соус белый основной (на воде)	30	0,15	4,02	0,85	40,12	418/1
	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
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1860	53	62	258	1807	
ЗАВТРАК		450	7	12	65	396	
	Каша "Дружба" на воде	180	1,65	7,29	37,19	220,91	229/1
	Яйцо вареное	40	2,54	4,60	0,28	52,68	267/1
	Кофейный напиток	200	0,32	0,00	12,67	51,97	464/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ОБЕД		700	33	32	92	787	
	Салат из свеклы с чесноком	50	0,73	3,05	4,22	47,13	34/1
	Суп гороховый с куриным мясом	180	5,37	6,38	19,62	157,36	127/1
	Жаркое по-домашнему	200	21,07	21,95	21,25	366,86	328/1
	Компот из свежих плодов или	200	0,08	0,00	11,94	48,08	486/1
	ягод		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	50	4,27	0,48	24,94	121,15	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
ПОЛДНИК		250	1	1	51	220	
	Вафли	50	1,28	1,40	40,55	179,92	580/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
УЖИН		460	12	17	51	404	
	Котлеты рыбные любительские	70	7,39	8,16	6,69	129,72	308/1
	Соус томатный	20	0,22	0,63	1,44	12,29	419/1
	Капуста тушеная	140	2,21	7,82	20,05	159,51	380/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	8,01	32,06	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1830	54	62	262	1823	
ЗАВТРАК		440	13	16	59	436	
	Пудинг манный	200	11,99	15,88	28,75	306,02	253/1
	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,44	0,22	20,56	89,93	72/73/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	40,04	457/1
ОБЕД		680	29	29	100	775	
	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	5,85	14,30	113,95	129/1
	Рагу из птицы	200	22,19	20,70	24,77	374,02	376/1
	Сок фруктовый	180	0,54	0,18	27,36	113,22	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		260	3	5	49	254	
	Пирожок с картофельным фаршем	80	1,89	5,09	17,25	122,29	535/1
	Кисель из кураги	180	1,02	0,00	32,00	132,06	482/1
УЖИН		450	8	12	53	358	
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,67	9,72	24,41	207,80	202/1
	Соус томатный с овощами	40	0,46	2,43	3,01	35,69	421/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,00	43,98	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1

Утверждаю:
Заведующая

Ефименко Ю.В.

Индивидуальное меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Сад диета 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	1900	58	60	255	1795	
ЗАВТРАК		410	6	12	54	350	
	Каша овсяная вязкая на воде	180	3,47	11,62	28,36	231,90	220/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,96	0,36	14,76	74,14	573/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	11,01	44,03	457/1
ОБЕД		690	39	34	70	738	
	Салат из соленых огурцов с луком	50	0,49	2,27	1,48	28,32	16/1
	Борщ с капустой и картофелем	180	5,14	13,13	18,92	214,25	95/1
	с куриным мясом		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Сердце в соусе	80	25,87	11,00	3,82	217,85	361/1
	Пюре картофельное	130	2,48	6,73	14,15	127,16	377/1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,46	0,00	10,00	41,82	495/1
	с витамином С		0,00	0,00	0,00	0,00	
	Хлеб ржаной	30	2,56	0,29	14,96	72,69	574/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,24	6,89	35,82	573/1
ПОЛДНИК		350	5	9	47	288	
	Печенье	50	3,75	8,85	26,22	199,51	582/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,00	47,97	457/1
	Фрукты свежие	100	0,90	0,10	9,00	40,50	82/1
УЖИН		450	9	6	84	419	
	Каша рассыпчатая с овощами	200	4,64	5,02	46,91	251,46	211/1
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	12,01	48,02	457/1
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,36	14,76	71,40	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,71	0,19	9,98	48,46	574/1
			0	0	0	0	
	ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	18380	538	606	2600	18006	
			0	0	0	0	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	1838	54	61	260	1801	
			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.