

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий  
МБДОУ «Детский сад №190»

Н.Г.Разгон

Приказ от 09.01.2025

№10-осн



**Основное организованное меню МБДОУ  
«Детский сад №190» обогащенное  
витаминами и минеральными веществами  
продуктов питания  
возрастная категория 1-3 года**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>	<b>1708</b>	<b>52</b>	<b>45</b>	<b>200</b>	<b>1409</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>37</b>	<b>301</b>	
	Каша гречневая с маслом (завтрак)	130	3,82	3,89	17,19	119,03	168/1
	Чай с сахаром	150			7,01	28,02	392/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
<b>ОБЕД</b>		<b>733</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>518</b>	
	Салат из белокачаной капусты и морков	40	0,65	2,01	3,16	33,24	5/1
	Суп - лапша домашняя с курицей	150	4,25	4,59	12,72	109,12	101/1
	Птица тушеная порц.	50	13,09	11,27	0,63	156,31	301/1
	Пюре гороховое	100	4,63	2,50	9,66	79,62	156/1
	Компот из кураги (Витамин С)	150	0,47	0,03	11,58	48,42	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Вода питьевая	200					
	Соль	3					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>36</b>	<b>217</b>	
	Снежок	150	4,80	3,75	17,70	123,75	
	Кондитерские изделия	50	1,25	1,50	18,75	93,50	/0
<b>УЖИН</b>		<b>425</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>70</b>	<b>373</b>	
	Сок	200			24,00	96,00	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Сырники из творога	70	3,20	4,53	6,51	79,62	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,05	1,28	8,40	49,28	
	Хлеб пшеничный	45	3,60	0,45	21,60	104,85	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>	<b>1803</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>184</b>	<b>1412</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>284</b>	
	Каша пшенная молочная с маслом, саха	135	2,81	3,83	13,36	99,09	417/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	1,57	1,31	9,79	57,23	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,35	6,88	12,07	127,56	3/1
<b>ОБЕД</b>		<b>733</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>64</b>	<b>540</b>	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Свекольник с кур. мясом (гов. мясом) со	150	2,94	4,35	11,08	95,17	64/1
	Гуляш из говядины	60	11,64	12,65	2,92	172,07	277/1
	Макаронные изделия отварные	100	3,34	3,29	21,21	127,79	204/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,18	0,04	7,00	29,04	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>221</b>	
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Булочка с корицей	70	3,02	2,64	15,74	98,71	485/1
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>52</b>	<b>368</b>	
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
	Пудинг из моркови	175	4,43	7,39	24,25	181,13	/1
	Повидло	10			4,00	16,00	
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Отвар шиповника с сахаром	150	0,27	0,11	11,84	49,49	376/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3</b>	<b>1798</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>174</b>	<b>1417</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>291</b>	
	Каша "Геркулес" молочная вязкая	140	2,66	4,05	10,57	89,31	169/1
	Какао с молоком, сахаром	180	2,55	2,18	11,10	74,15	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,35	6,88	12,07	127,56	3/1
<b>ОБЕД</b>		<b>743</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>65</b>	<b>537</b>	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	2,46	21,05	11/0
	Суп карт с фасолью, с гов и сметаной	150	3,45	2,85	10,38	80,95	83/1
	Тефтели из говядины	70	12,98	11,91	3,04	171,25	286/1
	Капуста тушеная	50	1,17	2,47	4,26	43,84	/1
	Картофельное пюре (обед)	50	1,30	1,90	8,65	56,89	335/1
	Сок	150			18,00	72,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>27</b>	<b>216</b>	
	Пирожок с печенью	50	5,69	3,33	10,89	96,24	462/1
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>26</b>	<b>9</b>	<b>48</b>	<b>374</b>	
	Рыба тушеная под овощами	165	22,13	8,35	17,45	233,43	247/1
	Свекла отварная порционная	60	1,50	0,10	8,80	42,10	339/1
	Чай с сахаром	150			10,00	40,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>1823</b>	<b>61</b>	<b>51</b>	<b>175</b>	<b>1404</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>303</b>	
	Запеканка из творога с изюмом	140	11,57	8,38	15,81	184,82	207/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Бутерброд с повидлом	35	2,00	0,25	16,00	74,25	3/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	1,29	1,06	7,32	44,00	395/1
<b>ОБЕД</b>		<b>773</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>524</b>	
	Салат из свеклы (по сезону)	30	0,60	1,04	3,52	25,83	24/1
	Суп с рыбными консервами	150	1,84	3,06	6,78	61,94	66/1
	Рис отварной*	110	1,77	1,70	18,53	96,49	192/1
	Рулет мясной с яйцом	60	12,85	11,61	4,08	172,13	72/1
	Соус томатный	30	0,50	3,50	3,43	47,20	216/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>226</b>	
	Крендель сахарный	50	3,14	2,70	16,89	104,37	460/1
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>18</b>	<b>13</b>	<b>40</b>	<b>351</b>	
	Суфле из печени	80	14,25	8,10	13,33	183,05	104/1
	Рагу из овощей	120	1,58	5,08	10,19	92,68	141/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>1828</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>197</b>	<b>1424</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>289</b>	
	Каша манная молочная с маслом, сахар	140	2,66	2,82	12,85	87,38	416/1
	Какао с молоком, сахаром	180	3,39	2,93	11,51	85,91	397/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	35	3,95	6,83	9,67	115,91	3/1
<b>ОБЕД</b>		<b>778</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>76</b>	<b>537</b>	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,52	2,04	3,76	35,45	18/1
	Суп карт с мясн фрик, яйцом и сметаной	150	4,21	5,96	5,43	92,15	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	55	8,60	4,38	1,69	80,57	/1
	Картофельное пюре (обед)	100	3,48	4,17	22,66	142,07	335/1
	Сок	200			24,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>32</b>	<b>214</b>	
	Кондитерские изделия	30	1,40	2,20	14,00	81,40	/0

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Молоко	170	4,76	4,25	7,99	89,25	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>10</b>	<b>14</b>	<b>55</b>	<b>384</b>	
	Суп молочный с макаронными изделиями	170	7,58	9,94	33,30	252,99	93/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Чай с сахаром	200			10,00	40,00	392/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>1778</b>	<b>62</b>	<b>51</b>	<b>178</b>	<b>1419</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>47</b>	<b>288</b>	
	Макаронные изделия отварные с маслом	140	4,45	4,15	28,27	168,19	197/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Чай с сахаром	180			7,01	28,02	392/1
<b>ОБЕД</b>		<b>743</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>540</b>	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,39	3,03	3,07	41,07	18/1
	Печень по-строгановски	70	16,08	6,16	8,85	155,09	/0
	Рассольник домашний без сметаны	150	2,86	6,49	7,13	98,32	32/3
	Каша гречневая с маслом (обед)	100	3,83	4,62	17,20	125,66	168/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>285</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>30</b>	<b>225</b>	
	Кондитерские изделия	30	0,90	4,80	13,40	100,40	/0
	Йогурт	160	4,64	4,00	6,72	81,44	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>23</b>	<b>13</b>	<b>39</b>	<b>366</b>	
	Соус томатный	20	0,49	0,78	3,41	22,60	216/1
	Рулет рыбный с яйцом	140	17,37	10,50	6,76	190,97	/1
	Чай с молоком и сахаром	200	1,68	1,50	9,83	59,52	259/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	19,20	93,20	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2</b>	<b>1818</b>	<b>53</b>	<b>55</b>	<b>174</b>	<b>1400</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>301</b>	
	Каша кукурузная молочная с маслом	170	2,56	5,25	12,98	109,39	/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	150	3,67	3,19	14,32	100,60	395/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
<b>ОБЕД</b>		<b>753</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>510</b>	
	Салат из белокачаной капусты и морков	50	0,67	3,01	3,28	42,82	5/1
	Щи с капустой, с картофелем и сметаной	150	3,22	5,21	6,96	87,60	49/1
	Плов из говядины	160	12,88	15,46	17,18	259,32	106/1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	<b>230</b>	
	Расстегай с изюмом	70	1,79	2,53	8,32	63,11	154/0
	Снежок	150	4,80	3,75	17,70	123,75	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>46</b>	<b>359</b>	
	Повидло	30			12,00	48,00	
	Творожно-розовый пудинг	165	15,30	11,43	15,00	223,96	189/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>1768</b>	<b>69</b>	<b>56</b>	<b>169</b>	<b>1449</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>35</b>	<b>300</b>	
	Каша молочная "Дружба"	130	2,80	2,49	12,26	82,59	183/1
	Какао с молоком, сахаром	150	1,99	1,68	10,16	63,65	397/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
<b>ОБЕД</b>		<b>723</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>56</b>	<b>541</b>	
	Салат из репчатого лука (по сезону)	30	0,42	1,06	3,46	25,04	11/0
	Суп картофельный с клецками, курицей	150	3,95	3,65	18,43	122,25	92/1
	Капуста тушеная с курицей	150	17,14	18,81	8,94	273,57	131/1
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	150	0,23	0,05	7,00	29,32	376/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>223</b>	
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
	Ватрушка с повидлом	50	2,63	3,65	14,36	100,70	459/1
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>25</b>	<b>11</b>	<b>46</b>	<b>385</b>	
	Суфле из рыбы	110	22,00	10,95	6,60	212,93	268/1
	Свекла отварная порционная	70	1,05	0,07	6,16	29,47	339/1
	Сок	200			24,00	96,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1778</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>166</b>	<b>1411</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>296</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сг	130	2,28	1,86	9,68	64,54	167/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	150	1,57	1,31	5,80	41,26	395/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	40	4,35	6,88	12,07	127,56	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
<b>ОБЕД</b>		<b>723</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>68</b>	<b>540</b>	
	Салат из моркови (по сезону)	30	0,33	3,03	2,73	39,39	18/1
	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	3,66	5,01	11,56	105,89	52/1
	Компот из кураги (Витамин С)	150	0,52	0,03	13,08	54,69	376/1
	Запеканка картофельная с мясом	150	11,61	12,65	22,14	248,83	/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Вода питьевая	200					
	Соль	3					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>30</b>	<b>212</b>	
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
	Булочка слойка	50	2,78	2,79	13,37	89,59	121/0
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>39</b>	<b>364</b>	
	Творожно-рисовый пудинг	130	16,35	13,02	12,42	232,20	189/1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,90	
	Соус молочный сладкий	40	1,15	0,78	5,53	33,74	224/1
	Чай с сахаром	200			7,01	28,02	392/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>1808</b>	<b>45</b>	<b>42</b>	<b>210</b>	<b>1397</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>31</b>	<b>284</b>	
	Каша вязкая рисовая молочная с маслом	130	2,26	2,82	12,26	83,44	185/1
	Какао с молоком, сахаром	150	1,71	1,43	6,69	46,43	397/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	213/1
<b>ОБЕД</b>		<b>763</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>75</b>	<b>529</b>	
	Суп гороховый со сметаной на курином	150	4,24	3,87	11,44	97,45	99/1
	Шницель рубленый	70	8,89	7,98	5,65	129,95	/1
	Свекла тушеная в сметанном соусе	100	2,84	4,58	15,64	115,12	340/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,60	0,20	9,00	44,20	
	Соль	3					
	Сок	200			24,00	96,00	
	Вода питьевая	200					
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>229</b>	

Утверждаю:  
Руководитель \_\_\_\_\_

**Меню приготавливаемых блюд**  
Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

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		
	Кондитерские изделия	40	1,75	2,75	17,50	101,75	/0
	Молоко	160	4,48	4,00	7,52	84,00	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
<b>УЖИН</b>		<b>400</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>68</b>	<b>355</b>	
	Компот из смеси сухофруктов (Витамин	180	0,23	0,05	11,99	49,28	376/1
	Картофель отварной	160	5,06	5,35	40,83	231,73	125/1
	Огурец м/с порционно	30			0,90	3,60	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,90	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>17910</b>	<b>565</b>	<b>509</b>	<b>1827</b>	<b>14144</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1791</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>183</b>	<b>1414</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>32</b>	<b>52</b>		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.-М.: ДеЛи принт, 2012.-584с.
- 3