

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №190»

Н.Г.Разгон

Приказ от 12.01.2026

№ 7/осц



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

Утверждаю:  
Заведующая

*Цу*

Разгон Наталья Генна

**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		
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1</b>		<b>1520</b>	<b>56</b>	<b>48</b>	<b>186</b>	<b>1404</b>	
ЗАВТРАК		<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	0,00	0,00	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
ОБЕД		<b>530</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>56</b>	<b>518</b>	
	Салат из белокачаной капусты и морков	30	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	110	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	
ПОЛДНИК		<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
УЖИН		<b>440</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>57</b>	<b>368</b>	
	Сок	180	0,00	0,00	21,60	86,40	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Сырники из творога	130	9,60	8,13	7,71	142,42	231/1
	Молоко сгущеное	15	1,05	1,28	8,40	49,28	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2</b>		<b>1600</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>184</b>	<b>1412</b>	
ЗАВТРАК		<b>355</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>35</b>	<b>284</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом, сахар	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
ОБЕД		<b>530</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	50	11,64	12,65	2,92	172,07	277/1
	Макаронные изделия отварные	110	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	
ПОЛДНИК		<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	-

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Булочка с корицей	70	3,02	2,64	15,74	98,71	485/1
УЖИН		<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	0,00	0,00	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>1535</b>	<b>68</b>	<b>50</b>	<b>175</b>	<b>1422</b>	
ЗАВТРАК		<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
ОБЕД		<b>540</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	60	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)	60	1,30	1,90	8,65	56,89	335/1
	Сок	150	0,00	0,00	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	
ПОЛДНИК		<b>200</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>26</b>	<b>216</b>	
	Пирожок с печенью	50	7,03	3,47	20,07	139,60	462/1
	Йогурт	150	4,35	3,75	6,30	76,35	
УЖИН		<b>435</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>50</b>	<b>378</b>	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Рыба тушеная под овощами	165	22,23	8,36	18,16	236,77	247/1
	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	10,00	40,00	392/1
	Хлеб пшеничный	25	2,00	0,25	12,00	58,25	
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4</b>	<b>1550</b>	<b>59</b>	<b>51</b>	<b>179</b>	<b>1406</b>	
ЗАВТРАК		<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
	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
ОБЕД		<b>570</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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>225</b>	
	Крендель сахарный	50	3,97	4,51	22,56	146,66	460/1
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
<b>УЖИН</b>		<b>425</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>48</b>	<b>354</b>	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Суфле из печени	50	11,42	6,42	12,30	152,52	104/1
	Рагу из овощей	110	1,44	4,35	9,48	82,69	141/1
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	Отвар шиповника с сахаром	150	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	<b>НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5</b>	<b>1540</b>	<b>46</b>	<b>51</b>	<b>195</b>	<b>1425</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>530</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>72</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	4,34	6,71	5,61	100,14	776/1
	Рыба запеченая в сметанном соусе	50	8,73	5,13	1,87	88,56	/1
	Картофельное пюре (обед)	110	3,68	4,21	24,29	149,75	335/1
	Сок	150	0,00	0,00	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	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>30</b>	<b>215</b>	
	Кондитерские изделия	30	2,17	3,41	21,70	126,17	/0
	Молоко	170	4,76	4,25	7,99	89,25	
<b>УЖИН</b>		<b>455</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	<b>384</b>	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,57	8,37	26,93	209,36	93/1
	Бутерброд с маслом	30	2,05	3,88	12,07	91,36	3/1
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	10,00	40,00	392/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1</b>	<b>1575</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	0,00	0,00	7,01	28,02	392/1

## Меню приготавливаемых блюд

Разгон Наталья Генна

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>ОБЕД</b>		<b>540</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
	Рассольник домашний с сметаной	150	2,86	6,49	7,13	98,32	32/3
	Печень по-строгановски	60	16,08	6,16	8,85	155,09	/0
	Каша гречневая с маслом (обед)	110	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	
<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>1595</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>179</b>	<b>1401</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>350</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>39</b>	<b>301</b>	
	Каша кукурузная молочная с маслом	140	2,56	5,25	12,98	109,39	/1
	Кофейный напиток с молоком, сахаром	180	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>530</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>53</b>	<b>510</b>	
	Салат из белокачанной капусты и морков	30	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
	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	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>315</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>36</b>	<b>230</b>	
	Гребешок из дрожжевого теста	70	1,90	2,58	8,10	63,20	445/1
	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>15</b>	<b>10</b>	<b>51</b>	<b>359</b>	
	Повидло	40	0,00	0,00	16,00	64,00	
	Творожно-розовый пудинг	150	12,78	9,92	14,11	196,73	189/1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,90	
	Отвар шиповника с сахаром	180	0,14	0,06	6,92	28,74	376/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3</b>	<b>1505</b>	<b>68</b>	<b>55</b>	<b>172</b>	<b>1450</b>	

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли 12 МБДОУ "Детский сад № 190"

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<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>530</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	160	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	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>200</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>223</b>	
	Молоко	150	4,20	3,75	7,05	78,75	
	Ватрушка с повидлом	50	3,96	3,79	23,54	144,05	459/1
<b>УЖИН</b>		<b>425</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>50</b>	<b>386</b>	
	Фрукты свежие	95	0,38	0,29	9,79	43,23	-
	Суфле из рыбы	50	19,51	10,06	6,60	194,90	268/1
	Свекла отварная порционная	110	1,05	0,07	6,16	29,47	339/1
	Сок	150	0,00	0,00	18,00	72,00	
	Хлеб пшеничный	20	1,60	0,20	9,60	46,60	
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4</b>	<b>1565</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>165</b>	<b>1412</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>28</b>	<b>296</b>	
	Каша пшеничная молочная с маслом, с	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>530</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 смет	150	3,66	5,01	11,56	105,89	52/1
	Гуляш из говядины	50	8,85	10,25	2,92	139,31	277/1
	Картофельное пюре (обед)	110	2,90	2,52	18,98	110,08	335/1
	Компот из кураги (Витамин С)	150	0,52	0,03	13,08	54,69	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	
<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	-

Утверждаю:  
Заведующая \_\_\_\_\_

Разгон Наталья Генна

### 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		
	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	180	0,00	0,00	7,01	28,02	392/1
	<b>НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5</b>	<b>1585</b>	<b>46</b>	<b>44</b>	<b>204</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>540</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>530</b>	
	Суп гороховый со сметаной на курином	150	4,37	4,62	11,62	105,44	99/1
	Шницель рубленый	60	10,75	9,58	5,65	151,79	/1
	Свекла тушеная в сметанном соусе	110	2,19	4,24	12,05	95,08	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	
	Сок	180	0,00	0,00	21,60	86,40	
<b>ПОЛДНИК</b>		<b>295</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>35</b>	<b>229</b>	
	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	0,00	0,00	0,90	3,60	/1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,40	69,90	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>15570</b>	<b>565</b>	<b>513</b>	<b>1819</b>	<b>14148</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	<b>1557</b>	<b>57</b>	<b>51</b>	<b>182</b>	<b>1415</b>	
			<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Содержание БЖУ в % от калорийности</b>		<b>16</b>	<b>33</b>	<b>51</b>	<b>0</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