



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ

«Детский сад №199»

А.С. Легостаева

15.01.25

ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

возрастная категория от 3-7 лет

МБДОУ «Детский сад №199»

г. Барнаул 2025

ПРИЛОЖЕНИЕ К ДЕСЯТИДНЕВНОМУ МЕНЮ

При изготовлении блюд, включенных в меню, используются продукты содержанием йода:

- Молоко йодированное;
- Соль йодированная;
- Хлеб йодированный.

Используемая литература:

- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций.
- 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.
- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях, Могильный М.П., Тутельян В.А., Москва, 2016 год
- Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях, Новосибирск 2022



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

Приложение № 8

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г.			энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом		200	6,10	7,45	31,17	208,01	229
Бутерброд с маслом		45	3,11	3,40	19,77	111,60	71,00
Чай с сахаром		200			8,00	32,01	54-2гн
Яйцо вареное		40	5,08	4,60	0,28	62,84	267
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		485	9,21	10,85	59,22	414,46	
ОБЕД							
Закуска из лука (вареная морковь порц. С		50	0,71	3,10	4,13	47,23	11
Суп полевой со смет.		180	2,48	6,00	15,69	130,79	86
Котлеты из говядины		80	12,65	13,24	7,87	201,20	299
Капуста тушеная		150	3,38	3,27	9,42	80,60	380
Компот из св. яблок и изюма с вит.С		200	0,12		11,27	45,56	54-4хн
Хлеб пшеничный формовой		20	1,70	0,20	8,80	43,80	573/1
Хлеб ржаной		20	1,22	0,24	7,98	39,80	574/1
ИТОГО ЗА ОБЕД		700	22,26	26,05	65,16	588,98	
ПОЛДНИК							
Печенье		50	3,38	4,41	33,48	187,11	582
Сок		200	0,60	0,20	30,40	125,80	418
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	3,98	4,61	63,88	312,91	
УЖИН							
Сырники из творога		120	27,48	10,75	20,92	237,36	176/1
Соус молочный сладкий		30	1,19	1,61	6,54	37,41	406
Какао с молоком		180	3,09	2,68	9,81	75,74	462/1
Хлеб пшеничный формовой		30	2,55	0,30	13,20	65,70	573
Хлеб ржаной		20	1,50	0,20	8,00	39,80	574/1
Яблоки		100	0,39		8,84	40,80	446
ИТОГО ЗА УЖИН		480	36,2	15,54	67,31	496,81	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1915	71,65	57,05	255,57	1813,16	

Утверждаю:
Заведующая: А.С. Легостаева

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
* НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная из "Геркулеса" жидкая	180	6,48	8,27	25,93	194,81	54-29к
	Батон с маслом, сыром	42	4,17	5,17	15,09	123,55	72/73/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,75	3,84	14,91	109,18	465
	Яблоки	100	0,35		8,50	35,40	446
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	522	14,75	17,28	64,43	462,94	
ОБЕД							
	Икра кабачковая	50	0,26		1,93	8,73	150
	Суп из овощей с зел.гор.со смет, на кур.б-н	200	2,27	4,76	12,08	103,50	116
	Суфле куриное	80	17,53	20,45	2,51	239,97	368
	Каша вязкая пеловая с маслом	150	2,75	3,39	19,42	119,54	216
	Кисель из прот.ягоды с сахаром	200	0,12		28,62	114,99	401
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	43,80	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,22	0,24	7,98	39,80	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	25,67	29	82,38	670,33	
ПОЛДНИК							
	Булочка домашняя	60	4,83	7,24	33,33	209,17	530/1
	Кефир	200	3,00	2,50	3,90	100,20	470
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	7,83	9,74	37,23	309,37	
УЖИН							
	Фрикадельки рыбные из минтая	80	11,24	1,12	6,62	133,24	146
	Свекла тушеная в сметане	160	2,58	3,53	14,17	112,38	145
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	54-2Гн
	Хлеб пшеничный формовой	40	2,28	0,24	14,76	87,60	573/1
	Хлеб ржаной	10	1,22	0,24	7,98	19,90	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	490	17,32	5,13	51,53	385,13	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1992	65,57	61,15	235,57	1827,77	

Сформировано 14:31 15.11.24

Страница 1



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Легенда рецептур
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3						
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом	180	7,90	7,69	30,71	223,63	54-20к
	Батон с маслом	45	3,11	3,40	19,77	122,04	72/73/1
	Какао с молоком	180	4,06	4,34	14,22	108,18	462
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	446
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,47	15,43	74,5	494,65	
ОБЕД	Овощи отварные (свекла)	50	0,84	0,06	4,95	23,70	54-28з
	Рассольник ленинградский, со смет.	200	2,22	4,82	16,50	125,28	98/1
	Суфле из печени запеченное	80	14,85	7,15	5,86	150,48	355
	Пюре картофельное	150	3,31	4,38	21,80	139,84	377
	Соус сметанный	20	0,40	1,69	1,68	30,76	408
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,34		8,00	33,35	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	43,80	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,22	0,24	7,98	59,70	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	750	24,7	18,5	76,61	606,91	
ПОЛДНИК	Булочка сдобная	60	4,83	7,24	33,33	199,52	541
	Сок	200	0,60	0,20	30,40	72,00	501/1
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	5,43	7,44	63,73	271,52	
УЖИН	Омлет натур.	85	6,94	9,54	2,43	140,56	275
	Пюре из моркови	160	2,87	3,27	12,88	98,34	341
	Чай с сахаром и молоком	200	2,61	2,88	12,23	97,13	54-4гн
	Хлеб пшеничный формовой	30	3,04	0,32	19,68	70,32	573/1
	Хлеб ржаной	10	0,61	0,12	3,99	19,90	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	485	16,07	16,13	51,21	426,25	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	2000	61,67	57,5	266,05	1799,33	



Утверждено
Заведующий А.С. Легостаева

Менюготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Легенда рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4						
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,85	5,92	19,89	168,73	100
	Батон с маслом и сыром	55	4,43	5,44	15,13	147,25	72/73/1
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	13,97	97,34	465
	Яблоки	100	0,40		9,80	40,80	446
ОБЕД	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	535	13,85	14,56	58,79	454,12	
	Огурцы соленые/свежие овощи порц.	50	0,45	0,03	2,64	12,63	156/1
	Суп " Волна "	180	2,79	3,04	14,87	91,36	112
	Котлеты из говядины	80	16,53	16,38	7,41	243,14	322
	Гороховое пюре	130	10,11	4,06	24,34	174,30	389
	Компот из смеси сухофруктов с вит.С	180	0,34		8,00	33,35	495/1
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,16	9,84	43,80	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,83	0,36	11,97	59,70	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	670	33,57	24,03	79,07	658,28	
	ПОЛДНИК	Булочка витая	60	4,83	7,24	33,33	232,92
Снежок		200	0,45	0,15	20,20	84,46	501/1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		260	5,28	7,39	53,53	317,38	
Шницель рыбный натуральный		80	11,55	4,44	7,55	130,23	310
УЖИН	Картофель в молоке	140	3,75	4,86	22,50	146,04	136
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	54-2гн
	Хлеб пшеничный формовой	20	3,04	0,32	16,68	43,80	573/1
	Хлеб ржаной	10	1,83	0,36	11,97	19,90	574/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	20,17	9,98	66,7	371,98	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1915	72,87	55,96	258,09	1801,76	

Сформировано 14:31 15.11.24



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	рецептур	
			Б	Ж	У			
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5								
ЗАВТРАК	Пудинг из творога с яблоками		150	20,23	8,04	13,82	197,54	254
	Соус молочный		30	1,10	2,00	7,85	53,81	406
	Бутерброды смаслом		25	1,59	3,24	9,93	89,70	72/73/1
	Кака с молоком		180	3,77	4,02	13,75	98,69	462
	Яблоко		65	0,24		5,88	24,48	446
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		450	26,93	17,3	51,23	464,22	
ОБЕД	Овощи отварные (морковь)		50	0,73	0,06	3,88	18,97	54-27з
	Борщ с капустой и картофелем		200	2,57	4,94	14,59	113,12	95
	Жаркое по-домашнему		200	18,85	17,25	23,79	325,80	328
	Сок		200			3,04	12,16	501
	Хлеб пшеничный формовой		20	1,52	0,16	9,84	43,80	573/1
	Хлеб ржаной		30	1,22	0,24	7,98	59,70	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД		700	24,89	22,65	63,12	573,55	
	Пряники		50	2,40	1,40	38,85	177,60	581
ПОЛДНИК	Молоко кип.		200	5,80	6,40	9,40	105,80	469
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	8,2	7,8	48,25	283,4	
	Макаронник с печенью		120	14,11	7,41	31,60	258,54	264
УЖИН	Отварные овощи		100	1,68	2,11	9,86	47,15	338
	Хлеб пшеничный формовой		35	1,52	0,16	9,84	76,65	573/1
	Хлеб столичный		20	1,22	0,24	7,98	39,80	
	Чай с молоком		200	2,67	2,94	11,33	86,47	54-4гн
	ИТОГО ЗА УЖИН		475	21,2	12,86	70,61	508,61	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ		1875	81,22	60,61	233,21	1829,78	

Сформировано 14:31 15.11.24

Сформировано 14:31 15.11.24



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Прием тапи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Лег рецептур
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 6							
ЗАВТРАК	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,84	259/1
	Каша манная молочная	200	5,37	6,86	23,46	177,07	54-27к
	Бутерброд с маслом	45	2,35	3,32	14,85	116,82	72/73/1
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	457/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	12,8	14,78	46,59	388,74	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,15	0,02	1,03	4,88	150
	Щи из св. капусты с картофелем	200	2,27	5,92	12,22	111,21	54-1с
	Тефтели мясные	80	13,29	12,37	7,56	194,76	303
	Каша пшеничная с маслом	130	5,67	3,43	24,59	151,83	223
	Компот из св.яблок и изюма	200	0,34		8,00	33,36	54-1хн
	Хлеб пшеничный формовой	20	1,52	0,22	9,84	43,80	573/1
	Хлеб ржаной	30	1,22	0,36	11,97	59,70	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	24,46	22,32	75,21	599,54	
ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	5,90	37,45	187,11	582
	Молоко кип.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	469
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	9,55	12,3	46,85	305,51	
УЖИН	Запеканка из творога с морковью	150	19,76	10,58	17,17	242,89	189
	Соус молочный	30	1,19	1,40	4,54	35,52	369
	Какао с молоком	180	6,09	6,58	17,51	125,17	416
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	65,70	573/1
	Яблоко	60	0,24		5,88	24,48	446
	ИТОГО ЗА УЖИН	450	29,56	18,8	59,86	493,76	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1895	76,37	68,2	228,51	1787,55	

Сформировано 14:31 15.11.24

Сформировано 14:31 15.11.24

Утверждаю
Заведующая

Прием
пищи



Меню приготовляемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
ЗАВТРАК	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 7						
	Пшениная каша	180	7,00	7,91	29,67	217,79	54-6к
	Бутерброды с маслом и сыром	45	4,95	5,97	15,20	134,25	65
	Кофейный напиток с молоком	180	3,17	3,20	13,97	94,84	465,00
	Яблоко	100	0,24		5,88	24,48	446
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	15,36	17,08	64,72	471,36	
ОБЕД							
	Закуска из лука	50	0,71	2,10	4,13	38,24	11
	Суп-лапша на курином бульоне, с яйцом	200	4,79	5,72	16,28	135,79	88
	Биточки рубленые из курицы	80	18,94	21,06	7,50	205,03	54-28м
	Пюре из свеклы	150	2,63	2,63	15,20	95,03	383
	Компот из св.яблок и изюма с вит,С	180	0,24		14,21	57,80	54-4хн
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,52	0,22	9,84	65,70	573/1
	Хлеб ржаной	20	2,44	0,48	15,96	39,80	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	31,27	32,21	83,12	637,39	
ПОЛДНИК							
	Булочка дорожная	60	4,83	7,36	33,34	218,95	543
	Кефир	200	5,40	5,00	21,60	83,46	470
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	260	10,23	12,36	54,94	302,41	
УЖИН							
	Суфле из рыбы	80	11,16	5,54	2,75	120,49	303
	Пюре картофельное	150	3,40	4,48	21,94	141,62	377
	Соус сметанный с томатом	20	0,33	1,38	1,35	19,16	410
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	54-2гн
	Хлеб пшениный	30	2,28	0,24	14,76	70,32	573
	ИТОГО ЗА УЖИН	480	17,17	11,64	48,8	383,6	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1955	74,03	73,29	251,58	1794,76	

Сформировано 14:31 15.11.24

Страница 1



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Примечание	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептур
			Б	Ж	У		
	НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 8						
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая молочная	200	6,26	6,99	28,87	215,48	227
	Бутерброд с маслом	35	2,35	3,32	14,85	98,60	70,00
	Какао с молоком	180	3,48	3,70	13,28	100,33	416
	Яблоки	100	24,00		5,88	40,80	446
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	515	36,09	14,01	62,88	455,21	
ОБЕД							
	Вареная морковь порц.	50	0,89	1,91	4,56	39,00	54-27з
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,84	5,06	18,31	138,16	54-25с
	Печень по-строгоновски	80	13,69	7,52	6,22	147,27	54-16м
	Макароны отварные	150	4,80	3,63	30,40	183,49	256
	Сок	180			3,04	12,16	501
	Хлеб пшеничный формовой	30	1,52	0,16	9,84	46,88	573/1
	Хлеб ржаной	20	1,83	0,36	11,97	39,80	574/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	710	27,57	18,64	84,34	606,76	
ПОЛДНИК							
	Пирожки с яйцом	70	6,63	7,78	32,12	224,96	535
	Молоко кип.	200	5,80	6,40	9,40	118,40	469
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	270	12,43	14,18	41,52	343,36	
УЖИН							
	Пудинг из моркови	200	5,33	4,68	20,31	224,37	188
	Соус молочный	30	1,40	1,63	7,95	52,07	369
	Чай с сахаром	200			8,00	32,01	54-2гн
	Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	65,70	573/1
	Хлеб столичный	10	0,61	0,12	3,99	19,90	
	ИТОГО ЗА УЖИН	470	9,62	6,67	55,01	394,05	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1965	85,71	53,5	243,75	1799,38	

Сформировано 14:31 15.11.24

Страница 1



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная

категория : Сад МБДОУ "Детский сад № 199"

Приложение № 8
к СанПиН 2,3/2,4,3590-20

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	рецептур
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 9						
ЗАВТРАК						
Каша рисовая молочная с маслом	180	5,36	6,90	31,45	210,60	54-21к
Бутерброд с маслом и сыром	45	4,17	5,17	15,09	127,40	63
Кофейный напиток с молоком	180	3,31	3,36	14,20	100,30	465,00
Яблоко	100	0,24		5,88	40,80	446
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	505	13,08	15,43	66,62	479,1	
ОБЕД						
Огурцы соленые/огурцы свежие порц.	50	0,03		0,09	0,50	1-199
Суп Московский на мяс. бульоне со смет	200	2,56	5,00	14,94	120,50	114
Капуста тушеная с мясом	200	19,19	16,87	9,42	266,24	54-32м
Кисель из прот.ягод с сах	200	0,12		28,5,62	114,99	483
Хлеб пшеничный формовой	30	2,28	0,24	14,76	65,70	573/1
Хлеб ржаной	20	2,44	0,48	15,96	39,80	574/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	700	26,62	22,59	55,17	607,73	
ПОЛДНИК						
Крендель сахарный	60	4,82	6,63	34,31	216,16	54-16в
Снежок	190	5,80	6,40	9,40	118,40	469
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	10,62	13,03	43,71	334,56	
УЖИН						
Пудинг рыбный запеченный	80	17,25	2,22	6,21	115,27	189
Картофель отварной	180	3,43	3,75	27,47	161,40	136
Чай с сахаром	200			8,00	32,01	54-2гн
Хлеб пшеничный формовой	45	2,28	0,24	14,76	70,32	573/1
ИТОГО ЗА УЖИН	505	22,96	6,21	56,44	379	
ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1960	73,28	57,26	221,94	1800,39	

Сформировано 14:31 15.11.24

Сформировано 14:31 15.11.24

11

Утверждено: Заведующая

А.С. Легостаева



	Выход блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
Итого за весь период *		73,90	60,90	226,63	1805,00	
Среднее значение за период		7,39	6,09	19,26	180,50	
Содержание Б, Ж, У в меню за период в % от кал-ти		17,00	27,00	56,00		