

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №109»

Утверждаю:

Заведующий

МАДОУ «Детский сад №109»



Т.В.Жуганова

2025 г

**Основное (организованное) меню,
обогащенное витаминами и минеральными
веществами продуктов питания
на период 2025-2026 г**

Утверждаю:
Заведующий с  Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий с. Жуганова Т.В.		Возрастная категория: детский сад					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Каша гречневая вязкая	205	6,34	4,93	29,07	185,95	165/1
	Какао с молоком	200	4,19	3,38	16,93	114,90	397/1
	Яйцо отварное	40	2,60	2,08	0,16	29,76	213/1
	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,31	135,09	1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	485	16	18	60	466	
ОБЕД							
	Борщ с капустой и картофелем со сметы	205	1,42	4,14	10,80	86,05	57/1
	Макаронные изделия отварные с маслом	135	2,10	5,83	32,49	190,85	205/1
	Гуляш из отварного мяса	115	9,68	7,45	6,61	132,05	277/1
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	Компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	2,60		43,47	184,27	376/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	715	21	18	121	729	
ПОЛДНИК							
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	256/1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	Печенье	50	0,50	8,40	40,05	237,80	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5	13	57	362	
УЖИН							
	Рыба запеченая с картофелем	80	6,40	5,25	8,20	105,58	84/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,36	8,72	-
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	14	10	30	268	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1840	55	59	268	1825	

Утверждаю:
Заведующий *Т.М. Жуганова Т.В.*

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

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		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша манная молочная жидкая	210	8,41	8,33	36,43	254,28	185/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	5,35	7,39	18,47	161,71	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,51	17,59	105,74	395/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	17	18	72	522	
ОБЕД							
	Суп картофельный с клецками	200	1,54	2,86	12,44	81,59	85/1
	Суфле куриное с рисом	80	10,95	15,86	4,46	204,28	129/1
	Закуска из свёклы с солёными огурцами	60	0,76	6,04	4,07	73,78	30/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	Компот из изюма с вит "С"	200	0,74	0,16	33,57	138,65	376/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	600	19	26	82	634	
ПОЛДНИК							
	Ватрушка с творогом	70	7,42	3,51	50,45	263,03	242/1
	Сок	150			15,15	60,60	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	8	4	75	368	
УЖИН							
	Запеканка картофельная с мясом или п	160	12,99	12,43	27,40	273,41	291/1
	Варенец	150	4,20	3,75	6,00	74,55	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	340	20	16	48	417	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1730	63	64	278	1941	

Утверждаю:
Заведующий *Т.В. Жутанова*

Комитет по образованию
г. Алматы
Детский сад №109

Прием
пищи

Документы

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий		Жуганова Т.В.		Возрастная категория: Детисад №100		Детисад №100	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,94	6,04	19,49	152,05	93/1
	Какао с молоком	200	4,19	3,38	16,93	114,90	397/1
	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,31	135,09	1/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	12	17	51	402	
ОБЕД							
	Суп с рыбными консервами	200	7,33	7,05	13,79	148,02	87/1
	Картофельное пюре	150	3,26	4,69	21,96	143,08	321/1
	Тефтели мясные (2 вариант)	80	10,27	8,51	10,78	160,69	287/1
	Кисель из варенья с вит "С"	200			24,24	96,98	383/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	30	2,40	0,27	13,50	66,00	
	Овощи сезонные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	10/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	740	27	21	104	711	
ПОЛДНИК							
	Булочка" Хачапури"	70	4,67	4,79	28,23	174,72	242/1
	Чай с лимоном и сахаром	219	0,07	0,01	11,24	45,30	393/1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	389	5	5	49	264	
УЖИН							
	Запеканка из творога	180	28,83	14,06	37,66	392,40	237/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	360	36	19	58	546	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1929	79	62	262	1924	

Утверждаю:
Заведующий *Т.В. Жуганова* Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Наименование блюда		Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 4							
ЗАВТРАК							
	Каша молочная "Дружба"	205	6,55	6,95	35,52	230,73	183/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	5,35	7,39	18,47	161,71	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,51	17,59	105,74	395/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	465	15	17	72	498	
ОБЕД							
	Суп картофельный с крупой	250	2,70	3,04	20,67	120,80	80/1
	Жаркое по-домашнему	220	23,87	15,21	24,37	329,92	276/1
	Огурцы соленые	80	0,64	0,08	1,36	8,72	-
	Компот из свежих плодов с вит "С"	180	0,14	0,14	21,49	87,84	372/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	790	32	19	96	683	
ПОЛДНИК							
	Булочка домашняя	70	3,48	7,31	46,06	263,98	469/1
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	8	13	62	393	
УЖИН							
	Картофель отварной с маслом (аппетит)	155	3,28	4,28	26,01	155,58	125/1
	Сельдь с луком	60	10,62	7,16	3,12	119,38	/0
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	Чай с молоком или сливками	200	3,00	2,50	14,70	93,29	394/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	445	19	14	58	437	
	ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	2020	75	63	287	2012	

Утверждаю:
Заведующий  Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

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		
	НЕДЕЛЯ 1 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК							
	Каша пшеничная молочная жидкая	210	9,08	8,43	38,96	267,95	182/1
	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,31	135,09	1/1
	Какао с молоком	200	4,19	3,38	16,93	114,90	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	16	19	70	518	
ОБЕД							
	Рассольник ленинградский	200	1,83	4,31	13,65	100,66	50/1
	Запеканка из печени с рисом	185	26,24	8,91	60,07	425,33	294/1
	Овощи сезонные	40	0,28	0,04	0,76	4,52	10/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	Компот из кураги с вит "С"	200	1,81	0,11	34,84	147,60	376/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	685	35	14	137	814	
ПОЛДНИК							
	Сок	150			15,15	60,60	
	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,03	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	1	1	48	210	
УЖИН							
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	Чай с сахаром	190			9,99	39,96	392/1
	Запеканка капустная с маслом	150	6,16	9,67	26,42	217,27	152/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	370	9	10	51	326	
	ИТОГО ЗА 5 ДЕНЬ	1785	61	45	306	1868	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 1							
ЗАВТРАК							
	Макароны, запеченные с яйцом	200	5,27	12,80	37,19	285,01	200/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	5,35	7,39	18,47	161,71	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,51	17,59	105,74	395/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	460	14	23	73	552	
ОБЕД							
	суп овощной со сметаной.	250	2,78	3,38	16,58	107,87	1060/1
	Плов из отварной говядины	210	25,29	15,66	38,64	396,66	304/1
	Напиток из плодов шиповника	200	0,18	0,25	18,67	77,68	273/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	ИТОГО ЗА ОБЕД	720	33	20	102	718	
ПОЛДНИК							
	Пряник	50	0,50	2,35	44,50	201,15	
	Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	256/1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	300	5	7	61	326	
УЖИН							
	Суфле из рыбы	85	16,02	14,82	3,74	212,27	268/1
	Морковь	50	0,65	0,05	3,55	17,25	
	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	ИТОГО ЗА УЖИН	315	23	20	27	383	
	ИТОГО ЗА 1 ДЕНЬ	1795	76	69	264	1979	

Утверждаю:
Заведующий *Т.В. Жуганова*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий	Жуганова Т.В.	Возрастная категория: детский сад			детский сад		
Прием документов пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 2							
ЗАВТРАК							
	Каша кукурузная молочная жидкая	210	8,40	8,31	41,36	273,75	182/1
	Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,31	135,09	1/1
	Какао с молоком	200	4,19	3,38	16,93	114,90	397/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	450	15	19	73	524	
ОБЕД							
	Суп картофельный с макаронными изде.	200	1,77	2,84	16,82	99,89	82/1
	Биточки рубленные из птицы паровые	80	10,25	11,26	8,12	174,72	306/1
	Кисель из варенья с вит "С"	200			24,24	96,98	383/1
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	Пюре гороховое	155	7,77	4,38	53,02	282,50	156/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	695	25	19	130	790	
ПОЛДНИК							
	Сок	170			17,17	68,68	
	Булочка дорожная	70	3,36	10,07	42,25	273,05	470/1
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	340	4	10	69	386	
УЖИН							
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	Рагу из овощей	200	3,13	11,91	29,78	238,98	137/1
	Горошек консерв.	20	0,62	0,04	1,30	8,04	
	Чай с лимоном и сахаром	199	0,06	0,01	10,21	41,14	393/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	449	6	12	55	357	
	ИТОГО ЗА 2 ДЕНЬ	1934	50	61	327	2057	

Утверждаю:
Заведующий  Жуганова Т.В.

Менюготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

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		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 3							
ЗАВТРАК							
	Каша пшенная молочная жидкая	180	5,68	5,69	30,39	195,47	185/1
	Бутерброд с маслом, с сыром	60	5,35	7,39	18,47	161,71	3/1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,51	17,59	105,74	395/1
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	440	14	16	66	463	
ОБЕД							
	Свекольник со сметаной	180	1,56	3,81	12,06	88,60	64/1
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	80	11,97	9,83	12,92	187,93	282/1
	Сок	150			15,15	60,60	
	Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
	Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
	Каша перловая рассыпчатая	210	6,18	4,36	44,22	240,75	166/1
	ИТОГО ЗА ОБЕД	680	25	19	112	714	
ПОЛДНИК							
	Ряженка	200	5,80	5,00	8,40	101,80	
	Печенье	50	0,50	8,40	40,05	237,80	
	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	350	7	14	58	384	
УЖИН							
	Вареники ленивые	200	28,03	15,53	32,32	381,19	229/1
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
	Чай с вареньем	195			6,76	27,04	392/1
	ИТОГО ЗА УЖИН	425	30	16	53	477	
	ИТОГО ЗА 3 ДЕНЬ	1895	76	64	290	2038	

Утверждаю:
Заведующий Жуганова Т.В.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Прием
документов
пищи

НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 4

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
ЗАВТРАК						
Омлет натуральный	80	4,62	6,60	1,37	83,34	215/1
Икра кабачковая	40	0,40	2,80	2,80	38,00	
Бутерброд с маслом	40	2,48	7,55	14,31	135,09	1/1
Какао с молоком	200	4,19	3,38	16,93	114,90	397/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	360	12	20	35	371	
ОБЕД						
Бигос (капуста тушеная с мясом)	200	12,10	7,87	12,62	169,50	1313/2
Компот из сушеных фруктов с вит "С"	200	2,60		43,47	184,27	376/1
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
Суп "Кудрявый"	250	1,94	2,66	12,41	81,28	13a/2
ИТОГО ЗА ОБЕД	710	21	11	96	571	
ПОЛДНИК						
Молоко кипяченое	150	4,50	3,75	7,05	79,95	256/1
Ватрушка с повидлом	70	2,94	2,13	47,55	221,14	242/1
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	320	8	6	64	345	
УЖИН						
Зразы рыбные с яйцом	80	12,56	8,11	9,54	161,19	265/1
Картофель в молоке	130	3,84	3,66	24,03	144,37	319/1
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	390	23	17	54	459	
ИТОГО ЗА 4 ДЕНЬ	1780	64	55	250	1747	

Утверждаю:
Заведующий *Т.В. Жуганова*

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: Детсад МАДОУ "Детский сад №109"

Приложение №8
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Заведующий Прием пищи		Жуганова Т.В.		Возрастная категория: Детсад МАДОУ детский сад №103		
Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества,г.			Энергет. ценность (ккал)	№ рецептуры
		Б	Ж	У		
НЕДЕЛЯ 2 ДЕНЬ 5						
ЗАВТРАК						
Каша геркулесовая молочная жидкая	210	6,10	8,90	19,63	182,97	185/1
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,51	17,59	105,74	395/1
Бутерброд с маслом, с сыром	60	5,35	7,39	18,47	161,71	3/1
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	470	15	19	56	450	
ОБЕД						
Бефстроганов из отварного мяса	80	10,71	5,90	5,09	116,28	278/1
Сок	170			17,17	68,68	
Хлеб пшеничный	40	3,20	0,40	18,90	92,00	
Хлеб ржаной	20	1,60	0,18	9,00	44,00	
Каша пшеничная рассыпчатая	205	9,24	6,27	53,27	306,41	163/1
Суп картофельный с бобовыми	250	8,98	9,20	19,55	196,91	81/1
ИТОГО ЗА ОБЕД	765	34	22	123	824	
ПОЛДНИК						
Вафли	40	1,12	1,32	30,92	140,04	
Чай с лимоном и сахаром	219	0,07	0,01	11,24	45,30	393/1
Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	44,40	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	359	2	2	52	230	
УЖИН						
Котлеты печеночные	80	11,62	5,59	9,36	134,20	281/1
Овощи припущенные со сливочным мас	150	2,06	3,79	11,08	86,53	139/1
Яйцо отварное	40	2,60	2,08	0,16	29,76	213/1
Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	
Хлеб пшеничный	30	2,40	0,30	14,18	69,00	
ИТОГО ЗА УЖИН	450	23	17	41	404	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2044	73	59	271	1909	
ИТОГОВОЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	18752	671	600	2804	19300	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД						
	1875	67	60	280	1930	
Содержание БЖУ в % от калорийности						
		14	28	58		

Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:

- 0
- 1 Сборник технологических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждениях / Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2010. - 628с
- 2 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. Уральский региональный центр питания (2013 год).