



Согласовано
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"
Н.А. Лаптева
с 01 ноября 2024 года

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"
Т.Г. Копцева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: зима-весна

Возрастная категория: Ясли (от 1 до 3 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Пермь	155	8,3	8,4	22,1	195	235
	Какао с молоком	180	3,5	4,0	15,4	84,6	462
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,052	26,5	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		459	13,83	16,28	57,93	401,3	
Обед	Маринад овощной без томата*	30	0,25	2,96	2,82	39,03	430
	Суп картофельный с бобовыми и гречками	160	2,44	1,96	12,0	73,35	127
	Котлета из говядины	50	6,8	6,15	7,5	121,5	339
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,63	21,7	135,3	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,00	0,8	13,6	405
	Компот из изюма	150	0,22	0,008	13,12	54,0	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,00	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,000	2,66	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		560	17,15	19,97	74,94	518,78	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей 2 вариант	100	4,3	5,1	14,2	149,1	177, 419
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Выпечка (расчет по маннику)	40	4,0	6,64	25,9	142	550
Итого за Полдник уплотненный		410	13,4	15,9	61,2	418,6	
Итого за день			44,4	52,2	194,0	1338,7	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	155	7	8,12	22,04	187,2	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	5	1,16	2,47	0,00	37,9	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		460	10,24	11,66	50,52	355,5	
Обед	Икра свекольная	30	0,5	1,7	2,6	21,6	53
	Суп картофельный с клецками и сметаной.	150	3,25	4,5	20,3	126,2	115, 144
	Котлеты рыбные любительские из минтая	50	6,25	3,9	12,6	82,0	308
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Кисель из концентрата п/я вит	150	0,0	0	15	56,8	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	97,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48
Итого за Обед		530	16,0	19,7	73,9	524,0	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	100	11,5	12,3	40,23	223,85	16,5
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	457
	Батон	35	2,6	1,01	18	91,35	576
Итого за Полдник уплотненный		385	17,15	15,89	69,2	394,2	
Итого за день			43,34	47,21	193,57	1273,73	

Рацион: Ясли Неделя: 1 День: среда (лист 3)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	155	6,0	6,3	11,9	157,3	236
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,06	26,5	79
	Повидло яблочное (порциями)	10	0,04	0,0	9,2	26,2	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		469	8,32	10,28	50,08	341,2	
Обед	Икра овощная	30	0,39	0,81	1,14	13,50	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,63	2,6	11,3	66,75	147
	Голубцы ленивые	50	5,5	6,8	2,0	86,5	333
	Каша ячневая рассыпчатая	110	4,8	5,95	29,2	188,6	208
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,1	63,0	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		530	15,8	20,5	75,7	500,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлета из птицы припущенная	40	6,0	8,25	15,0	123,0	228
	Пюре из гороха с маслом	103	4,9	6,1	32,4	229,8	388
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Итого за Полдник уплотненный		413	16,0	18,5	68,4	478,8	
Итого за день		40,0	49,3	194,2	1320,4		

Рацион: Ясли Неделя: 1 День: четверг (лист 4)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	155	8,6	8,1	23,0	193,0	200
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,06	26,5	79
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		459	12,0	13,5	53,5	373,3	
Обед	Морковь отварная (порционно)	30	0,64	0,6	2,7	18,8	392
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,11	2,7	4,2	45,0	95,0
	Фрикадельки в соусе томатном	60					
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,7	29,6	183	302
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,72	58,5	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		545	10,5	12,5	67,2	387,3	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка капустная с соусом молочным	110	5,2	6,8	16,42	132,93	193, 405
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Выпечка (расчет по пирожку с картофелем)	40	4,0	6,0	31,0	202	553	
Итого за Полдник уплотненный		420	14,3	16,9	68,4	480,9	
Итого за день		36,7	42,8	189,1	1221,5		

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День: пятница		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с крупой (рис)	150	3,6	4,6	19,3	128,2	140
	Кофейный напиток	180	1,26	1,08	10,26	56,7	464
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	5	1,16	2,47	0,00	37,9	75
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		455	8,02	8,83	49,94	318,0	
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,24	1,8	2,78	20,4	16
	Суп из овощей со сметаной	155	1,4	1,7	7,9	81,1	116
	Печень, тушенная в соусе сметанном.	60	8,0	5,1	24,9	185,4	359
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Кисель из концентрата п/я вит	150	0,0	0,0	15,0	56,8	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		545	15,6	18,2	74,0	531,1	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Маринад овощной без томата	30	0,25	2,96	2,82	39,03	430
	Макаронны, запеченные с яйцом.	80	6,8	7,2	32,8	225,6	260
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10	47,0	108
Итого за Полдник уплотненный		380	12,2	14,3	56,7	392,1	
Итого за день			35,8	41,3	180,7	1241,2	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с маслом	155	7,5	7,03	20,7	172,5	229
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,056	26,5	79
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		459	11,0	12,1	51,5	351,8	
Обед	Салат картофельный с зеленым горошком.	30	0,75	1,89	2,49	30,0	42
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,11	2,7	4,2	45,0	95,0
	Котлета "Детская"	50	4,36	7,6	5,8	100,0	TK № 50
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,0	5,6	29,6	183,0	302
	Соус томатный	30	0,3	0,98	1,38	15,6	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,1	63,0	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		565	16,0	23,1	75,6	518,6	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет с морковью и сл. маслом	83	6,4	9,6	6,0	123,5	273
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	7,0	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Ватрушка с повидлом	40	4,0	6,2	39,4	214,5	530	
Итого за Полдник уплотненный		393	15,5	20,0	66,4	464,0	
Итого за день			42,4	55,2	193,4	1334,35	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

(лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	155	8,41	9,0	21,0	182,6	227
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	5	1,16	2,47	0,00	37,9	75
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		460	11,6	12,7	54,6	360,1	
Обед	Морковь отварная (порционно)	30	0,64	0,6	2,7	18,8	392
	Рассольник ленинградский со сметаной	155	1,7	2,8	10,5	85,7	100
	Биточки или котлеты рыбные	50	7,0	5,0	17,6	133,9	240
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Компот из изюма	150	0,22	0,008	13,12	54,0	494
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48
Итого за Обед		535	15,56	17,97	67,32	479,8	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по йогурту)	100	2,9	2,5	14,3	50,5	470
	Сырники из творога запеченные с соусом молочным сладким	130	14,9	13,3	39,6	299,5	286, 406
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30	459
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
Итого за Полдник уплотненный		400	19,53	16,46	71,3	432,2	
Итого за день			46,7	47,1	193,2	1272,1	

(лист 8)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	155	6,7	5,8	23,4	159,2	230
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Бутерброд "Гикантный"	40	4,0	6,72	13,0	140,0	26
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		475	11,4	12,71	54,9	376,4	
Обед	Салат из свеклы с чесноком	30	0,42	1,83	2,25	27,3	34
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,8	2,5	5,33	88,6	104
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	50	5,0	7,1	8,0	108,0	241
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	4,0	3,8	21,4	153,0	205
	Напиток из шиповника	150	0,5	0,2	13,7	58,5	496
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48	
Итого за Обед		535	14,7	19,7	67,7	517,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Биточки картофельные, запеченные с соусом сметанным	130	6,3	7,1	24,5	162,3	21*3, 408
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Кекс столичный	40	3,5	5	19,2	179,2	548
Итого за Полдник уплотненный		420	12,9	14,7	54,7	420,5	
Итого за день			39,0	47,1	177,3	1314,3	

(лист 9)

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: четверг			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	8,3	8,4	22,1	195	235
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,056	26,5	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		459,0	10,5	12,7	50,8	353,7	
Обед	Маринад овощной с томатом	30	0,4	2,97	2,7	39,0	429
	Суп картофельный с яичными хлопьями со сметаной	155	2,1	4,5	20,3	135,8	142
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	50	6,4	0,6	3,0	37,1	302
	Капуста тушеная свежая	110	3,0	3,3	13,0	86,0	321
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,075	15,08	63,0	495
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,66	7,0	35,0	48
Итого за Обед		530	15,35	15,71	71,08	442,94	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Макаронник с печенью и соусом молочным	130	9,4	13,0	46,54	337,5	264, 405
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
Итого за Полдник уплотненный		400	14,5	17,2	67,5	463,5	
Итого за день			40,3	45,6	189,4	1260,1	

(лист 10)

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,2	8,5	17,5	130,0	139
	Какао с молоком	180	3,5	4,0	15,4	84,6	482
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,2	576
	Повидло яблочное (порциями)	10	0,04	0,0	6,5	30,2	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		460	13,7	13,2	59,8	340,0	
Обед	Икра свекольная	30	0,5	1,7	2,6	21,6	53
	Суп из овощей со сметаной	155	1,4	1,7	7,9	81,1	116
	Котлета "Здоровье"	50	7,2	5,8	17,5	145,2	53
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Кисель из концентрата п/я вит	150	0,0	0,0	15,0	56,8	484
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0	108
	Хлеб ржаной обогащенный "Валетек 8"	20	1,0	2,7	7,0	35,0	48
Итого за Обед		535	15,1	18,8	66,4	492,1	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Фрикадельки в соусе	50	5,6	7,8	23,2	173,8	280
	Рис отварной	100	4,5	5,8	25,9	177,2	385
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30,0	459
Итого за Полдник уплотненный		420	15,2	17,8	70,2	478,5	
Итого за день			44,0	49,7	196,4	1310,6	
Итого за период			413,8	477,5	1891,8	12887,0	
Среднее значение за период			41,4	47,75	189,18	1288,7	

Все изменения по меню фиксируются ежедневно в накопительной ведомости за месяц.

Составил Технолог ООО "Рацион питания"  Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 1. Единому Сборнику технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, лечебно-профилактических учреждений. Уральский региональный центр питания ФГБОУ ВО "Пермский государственный медицинский университет им. академика Е.А. Вагнера" Минздрава России. Пермь 2021 год; 2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.