

Согласовано:
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"

Т.Г. Копцева

01 июня 2025 года

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"

Т.Г. Копцева

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

МДОУ "Детский сад "Ласточка"
Меню приготавливаемых блюд

Сезонность: лето-осень
Возрастная категория: Ясли (от 1 до 3 лет)

Неделя: 1

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, Ккал	№ рецептуры
			Белки, гр	Жиры, мл	Углеводы, гр		
Завтрак 1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	155	7,0	8,12	22,04	187,2	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	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		456,5	9,2	12,1	50,9	343,1	
Обед	Огурец свежий (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	160	2,44	1,96	12,0	73,35	102
	Биточки рубленные из птицы.	50	6,0	6,0	18,64	155,36	372
	Макаронные изделия отварные	110	4,1	3,63	21,7	135,3	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	150	0,075	0,075	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Обед	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
		560	16,4	16,94	78,03	497,11	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей с кабачками	100	2,4	4,0	10,4	122	178
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30	459
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Выпечка (расчет по ватрушке с повидлом)	40	5,1	6,2	30,0	214,5	530
Итого за Полдник уплотненный		410	12,2	14,4	61,1	464,2	
Итого за день			37,8	43,4	190,0	1304,4	

(лист 2)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	155	7,4	8,3	19,6	180,3	236
	Чай с сахаром и шиповником	150	0,08	0,22	11,25	36,17	376
	Батон	17,5	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	4	1,16	2,47	0,00	37,9	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		426,5	10,54	11,97	50,93	350,57	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	30	0,3	1,9	2	42,3	17
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,2	2,7	4,2	85,0	95,0
	Кнели из минтая припущенные	50	7,00	3,4	24,4	106,3	302
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,40	105,4	377
	Напиток лимонный.	150	0,08	0,0	18,15	69,75	54-33хн
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
Итого за Обед		535	14,78	17,50	71,11	490,5	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога (расчет по запеканке с печеньем)	80	7,64	9,4	35	250	223
	Молоко сгущенное	10	0,72	0,85	5,6	44	471
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
Итого за Полдник уплотненный		360	13,01	14,43	61,17	420,2	
Итого за день			38,33	43,9	183,21	1261,3	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	6,5	8,7	22,1	165	235
	Какао с молоком	180	2,0	2,4	11,0	84,6	462
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,28	52,2	576
	Повидло яблочное	10	0,04	0	6,5	26,2	86
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за Завтрак		462,5	10,54	11,8	59,98	371	
Обед	Салат из свежих огурцов с луком и растительным маслом.	30	0,8	1,8	0,8	20,4	15
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	0,9	2,5	14,33	80	104
	Фрикадельки из говядины тушеные в соусе	60	4,7	3,4	12,0	104,1	280
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,7	19,6	173	302
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	150	0,08	0,08	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Обед	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
		545	14,9	16,7	71,1	493,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	30	5,1	6,2	19,5	99,7	295
	Картофель отварной с маслом	83	1,29	1,7	10,54	128,42	152
	Чай с сахаром и шиповником	150	0,075	0,22	11,25	62,3	376
Итого за Полдник уплотненный		383	10,97	12,22	54,89	388,12	
Итого за день			36,39	40,74	185,92	1252,82	

(лист 4)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшеничная молочная жидкая	155	8,6	8,1	23,0	193,0	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,052	26,5	79
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		456,5	10,71	12,37	51,53	349,9	
Обед	Помидор свежий (порциями)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	148
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,63	2,6	11,3	66,75	129
	Котлета из говядины.	50	3,7	4,2	9,5	106,2	268
	Рис отварной	110	5,8	5,4	18,5	184,9	385
	Напиток апельсиновый.	150	0,075	0,0	18,15	69,75	54-33хн
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Обед	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
		530	14,74	16,5	74,59	515,9	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты морковные	100	5,5	5,0	19,5	125,3	190
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
Итого за Полдник уплотненный		410	12,2	14,18	61,02	420,4	
Итого за день			37,6	43,1	187,1	1286,2	

(лист 5)

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: пятый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша гречневая молочная жидкая	150	5,3	4,35	20,1	140,5	54-20к
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Бутерброд "Пикантный"	20	5,0	6,4	7,1	125,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		450	10,89	11,12	50,8	351,9	
Обед	Огурец свежий (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп из овощей со сметаной	155	1,4	1,7	7,9	81,1	116
	Запеканка картофельная с печенью и соусом томатным	150	9,84	10,63	39	293,0	354
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	150	0,075	0,075	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
Итого за Обед		525	14,73	16,68	71,79	493,6	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Салат из капусты белокочанной.	30	0,3	2,8	0,93	51,0	1
	Макароны, запеченные с сыром.	100	7,3	7,6	37	259,0	261
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Полдник уплотненный		400	12,25	14,58	58,5	436,2	
Итого за день			37,87	42,37	181,09	1281,7	

(лист 6)

Рацион: Ясли		Неделя: 2		День: первый			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	155	7,4	6,7	20,0	172,6	227
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Батон	17,5	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	501
Итого за Завтрак		456,5	10,87	11,75	50,8	351,9	
Обед	Салат "Витаминный"	30	0,36	1,53	1,65	6,9	2
	Суп с яичными хлопьями со сметаной	155	3,1	0,9	10,3	75	112
	Зразы Школьные	50	3,0	5,2	11,6	123	101
	Рис припущенный с овощами	110	5	5	23,6	170	36
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	150	0,08	0,08	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
Итого за Обед		535	14,74	16,95	71,47	491,1	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты из овощей с маслом.	78	3,0	1,7	5,4	106,0	187
	Чай с сахаром и шиповником	150	0,15	0,2	11,0	43,0	376
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Сдоба обыкновенная	30	5	8,00	31	174	421
Итого за Полдник уплотненный		378	12,65	14,0	61	420,7	
Итого за день			38,3	42,7	183,3	1263,7	

(лист 7)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: второй

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
	Каша "Дружба" (рис+пшено) жидкая молочная с маслом	155	7,5	8,3	22,4	182,5	229
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Сыр порциями	4	1,16	2,47	0,00	37,9	75
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		456,5	10,74	11,84	50,9	350,8	
Обед	Помидор свежий (порциями)	30	0,33	0,06	1,14	6,6	148
	Свекольник со сметаной	155	1,4	4,8	16,2	131,6	98
	Биточки рыбные из минтая.	50	7,0	2,56	20,0	118,6	307
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,4	106,5	377
	Напиток апельсиновый.	150	0,075	0,0	18,15	69,75	54-33хн
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
Итого за Обед		535	15,0	16,96	77,89	514,7	
Полдник уплотнен ный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Голубцы ленивые	40	4,4	5,45	20,6	168	333
	Макаронные изделия отварные	80	3	2,6	15,8	100,0	256
	Соус молочный к блюдам (3 вариант)	20	0,37	1,0	0,8	13,6	405
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Полдник уплотненный		410	12,5	13,23	57,92	409,3	
Итого за день			38,2	42,0	186,7	1274,8	

(лист 8)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	155	5,7	5,2	23,4	159,2	230
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,22	0	5,5	23,1	54-6ги
	Бутерброд "Пикантный" на батоне	30	5,0	6,4	13,0	125,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501
Итого за Завтрак		435	11,42	11,7	52	350,3	
Обед	Огурец свежий (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	160	2,44	1,96	12,0	73,35	102
	Котлеты с кабачками	50	3,9	4,5	8,0	80,9	55
	Каша гречневая рассыпчатая	110	5,2	4,7	19,6	173	302
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,92	10,4	419
	Компот из свежих плодов (расчет по сливе).	150	0,25	0,09	20,85	86,55	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574
Итого за Обед		560	15,4	16,17	77,94	509,2	
Полдник уплотнен ный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет натуральный с маслом.	72	6	5,0	20	174,4	268
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
	Кекс "Детский"	30	1,1	5,6	21,0	120,0	549
Итого за Полдник уплотненный		372	11,75	14,78	61,57	420,60	
Итого за день			38,6	42,6	191,5	1280,1	

рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четвертый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	6,5	8,7	22,1	165	235
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Батон	17,5	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	Масло сливочное порциями	4	0,032	3,2	0,052	26,5	79
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
Итого за Завтрак		456,5	8,73	12,98	50,77	323,7	
Обед	Салат из свежих помидоров.	30	0,3	1,86	1,08	22,2	17
	Уха из минтая с крупой	150	2,4	1,4	18,3	104,0	121
	Биточки рубленые из птицы.	50	6,0	6,0	18,64	155,4	372
	Капуста тушеная	110	2,2	3,74	8,36	75,9	380
	Компот из свежих плодов (расчет по яблоку).	150	0,08	0,08	8,32	34,5	486
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Обед		530	14,18	17,32	70,7	473,7	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Огурец свежий (порциями)	20	0,14	0,02	0,4	2,2	148
	Макаронник с курой.	80	8,0	9,00	50,0	280,0	263
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,92	10,4	419
	Чай с сахаром	150	0,15	0,08	6,97	28,5	457
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Полдник уплотненный		390	13,0	13,8	71,89	418,8	
Итого за день			35,90	44,14	193,36	1216,20	

(лист 10)

рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак 1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	8,2	8,5	17,5	130,0	139
	Какао с молоком	180	2,0	2,4	11,0	84,6	462
	Батон	17,5	1,5	0,58	10,28	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		457,5	12,24	11,58	55,38	340,0	
Обед	Салат из свежих огурцов и помидоров	30	0,3	1,83	1,05	21,9	18
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	0,9	4,5	14,33	108,6	104
	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	60	5,4	1,6	2,8	89,7	297
	Рис отварной	110	5,8	5,4	18,5	184,9	385
	Напиток лимонный.	150	0,075	0,0	18,15	69,75	54-33хн
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Итого за Обед		545	15,68	17,57	70,83	556,55	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Оладьи из печени по-купецки.	40	6,8	7,0	27,6	169,2	357
	Пюре картофельное	80	2,2	3,8	4,6	77,4	377
	Чай с сахаром и шиповником	150	0,15	0,2	11,0	43,0	376
Итого за Полдник уплотненный		390	13,65	15,14	56,8	387,3	
Итого за день			41,57	44,29	183,01	1283,85	
Итого за период			380,6	429,3	1865,2	12705,0	
Среднее значение за период			38,1	42,93	186,52	1270,5	

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

Составил Технолог ООО "Рацион питания"

Е.В. Толстых

Меню разработано согласно 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; Сборник Рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях по разработке инженера-технолога Граценкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061615

Владелец Лаптева Надежда Анатольевна

Действителен с 30.09.2024 по 30.09.2025