

Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"

(Н.А. Лаптева)

01 ноября 2025 года

Детский сад
"Ласточка"

Утверждаю
Директор ООО "Рацион питания"

(Т.Г. Колцева)

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Сезонность: зима-весна

Возрастная категория: Ясли (от 1 до 3 лет)

Неделя: 1

День: понедельник

Меню приготавливаемых блюд

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	5,6	4,6	25,0	156,2	235
	Какао с молоком	180	3,5	4,0	10,4	74,6	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	11,13	12,48	55,83	352,5	
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	4,8	5	7,5	100,9	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	2,0	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		560	15,15	18,82	74,94	498,18	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Рагу из овощей 2 вариант	80	3,4	4,1	11,4	119,3	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 доле обыкновенной)	30	4,0	5,8	28,5	174	421
Итого за Полдник уплотненный		380	12,6	14,1	61,0	420,8	
Итого за день			38,9	45,4	191,8	1271,5	

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	23	196	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	20	1,3	0,5	9	45,7	576
	Сыр порциями	4	0,9	1,9	0,00	30,3	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		459	9,78	11,01	50,2	350,2	
Обед	Икра свекольная	30	0,5	1,7	2,6	21,6	53
	Суп картофельный с клецками и сметаной.	150	1,7	3,0	18,3	116,2	115, 144
	Котлеты рыбные любительские из минтая	50	6,50	3,0	12,6	94,0	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	14,7	17,3	71,9	526,0	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	90	9,5	11,0	41	260	16, /5
	Чай с сахаром	150	0,15	0,075	7	28,5	457
	Батон	20	1,3	0,5	9	45,7	576
Итого за Полдник уплотненный		360	13,85	14,08	61	384,7	
Итого за день			38,3	42,3	183,1	1260,9	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	155	7,2	8,3	11,9	193,0	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
	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		465	9,54	9,08	50,02	350,4	
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	63	147
	Голубцы ленивые	50	4,5	5,8	2,0	90	333
	Каша ячневая рассыпчатая	110	4,8	3,2	26,0	179	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	14,8	16,7	72,5	490,5	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлета из птицы припущенная	30	4,5	6,2	11,3	93,0	228
	Пюре из гороха с маслом	82	4,0	6,1	29	201,0	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		382	13,6	16,5	61,3	420,0	
Итого за день			37,9	42,3		183,8	1260,9

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

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 сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	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	10,7	12,4	51,5	349,9	
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	4,2	45,0	95,0
	Фрикадельки в соусе томатном	60	4,8	5	5,7	108	280
	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	15,2	16,8	72,9	495,3	
Полдник уплотненн ый	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка капустная с соусом молочным	100	3,6	5,0	12	104	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	5,0	28,0	190	553
Итого за Полдник уплотненный		410	12,7	14,2	61,0	420,0	
Итого за день			38,6	43,3		185,4	1265,2

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	7,6	8,6	19,3	162	140
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Бутерброд с сыром на батоне	24	2,5	2,9	10,8	104,4	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		454	10,69	11,87	53,7	352,8	
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	61	116
	Печень, тушенная в соусе сметанном.	60	8,0	4,0	24,9	174,0	359
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6	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	17,1	74,0	499,6	
Полдник уплотненн	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Маринад овощной без томата	20	0,25	2,96	2,82	42	430

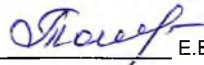
ый	Макароны, запеченные с яйцом.	80	6,8	7,2	37,6	260,0	260
	Чай с лимоном	150	0,23	0,08	7,12	30,0	459
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10	47,0	108
Итого за Полдник уплотненный		370	12,2	14,3	61,5	429,5	
Итого за день			38,5	43,3	189,2	1281,9	
Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: понедельник		
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	8,3	22	192,0	229
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Бутерброд с сыром на батоне	24	2,5	2,9	10,8	104,4	64
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		459	10,8	11,4	51,4	375,4	
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	3,6	5,8	100,0	TK № 50
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,0	4	29,6	183,0	302
	Соус томатный	20	0,2	0,65	0,9	10,4	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		555	15,9	17,2	75,1	513,4	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет с морковью	80	6,4	5	6,0	103,4	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	2,0	5,2	35	200,5	530
Итого за Полдник уплотненный		390	13,5	14,4	62,0	429,9	
Итого за день			40,1	42,9	188,5	1318,70	
Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	155	8,41	7,2	21,0	184	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
	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	10,4	11,7	54,6	350,1	
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	98	100
	Биточки или котлеты рыбные	50	6,2	4,0	21,3	132,0	240
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6	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	14,76	16,97	71,02	490,2	
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	10,6	11	30	288	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	15,23	14,16	61,7	420,7	
Итого за день			40,4	42,8	187,4	1261	
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	6,4	20,4	159,2	230
	Какао с молоком	180	3,5	4,0	10,4	74,6	462

Завтрак	Батон	20	1,5	0,58	10,28	52,2	576
	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		465	12,24	11,08	60,38	355,2	
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	4,8	12,0	96,0	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	17,4	71,7	505,4	
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
	Пирожок с капустой	40	3,2	4,6	26,0	179,0	535
Итого за Полдник уплотненный		420	12,6	14,3	61,5	420,3	
Итого за день			39,5	42,7	193,6	1280,9	
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	5,6	4,6	25,0	156,2	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
	Сыр порциями	4	0,9	1,9	0,00	30,3	75
	Фрукты свежие (по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	82
Итого за Завтрак		459,0	8,7	7,6	53,6	318,7	
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	158	142
	Кнели рыбные припущенные (минтай)	50	6,4	0,6	3,0	62,3	302
	Капуста тушеная свежая	110	3,0	4,6	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	17,01	71,08	490,3	
Полдник уплотненный							
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Макаронник с печенью и соусом молочным	100	7,2	10,8	40,3	294	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		370	12,3	15,0	61,3	420,0	
Итого за день			36,3	39,6	186,0	1229,0	
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	9,0	17,5	196,0	139
	Чай с сахаром и шиповником	180	0,09	0,27	13,5	43,4	376
	Батон	20	1,5	0,6	10,3	52,2	576
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
Итого за Завтрак		450	10,3	10,0	51,4	334,6	
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	
	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470

Полдник						
уплотненн	Фрикадельки в соусе сметанном	50	3,6	6,0	20,2	153,0
ый	Рис отварной	80	3,6	4,6	21,0	142,0
	Чай с лимоном	150	0,23	0,075	7,12	30,0
	Хлеб пшеничный обогащенный "Валетек 8"	20	2,0	1,6	10,0	47,0
						108
Итого за Полдник уплотненный		400	12,3	14,8	62,3	422,5
Итого за день			37,7	43,5	180,1	1249,2
Итого за период			386,1	428,1	1868,7	12679,2
Среднее значение за период			38,6	42,81	186,87	1267,9

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

Гращенко Д.В. Екатеринбург 2011 год.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968099

Владелец Лаптева Надежда Анатольевна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026