

Согласовано:  
Заведующая МДОУ "Детский сад "Ласточка"  
Н.А. Лаптева  
с 01 июня 2026 года



Утверждаю  
Директор ООО "Рацион питания"  
Т.Г. Ковцева  
Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**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	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая с маслом сливочным	155	8,0	8,12	22,04	195,3	234
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>456,5</b>	<b>10,2</b>	<b>12,1</b>	<b>50,9</b>	<b>351,2</b>	
Обед	Огурец свежий (порциями)	30	0,21	0,03	0,57	3,3	148
	Суп картофельный с горохом и гречками	160	1,56	1,7	5,0	66,9	102
	Биточки рубленные из птицы.	50	6,0	6,0	18,6	155,4	372
	Макаронные изделия отварные	110	4	3,6	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
Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574	
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>15,4</b>	<b>16,65</b>	<b>70,99</b>	<b>490,70</b>	
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
	Помидор свежий (порциями)	20	0,22	0,04	0,76	4,4	148
	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 ватрушка с повидлом)	40	5,1	6,2	30,0	175	530	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>430</b>	<b>12,5</b>	<b>14,4</b>	<b>61,8</b>	<b>429,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,1</b>	<b>43,2</b>	<b>183,7</b>	<b>1271,0</b>	

(лист 2)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	155	7,4	8,3	25,0	194,2	236
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,22	0	6	23,1	54-6ги
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>426,5</b>	<b>10,7</b>	<b>11,8</b>	<b>51,1</b>	<b>351,4</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров с растительным маслом.	30	0,3	1,92	1,1	22,2	17
	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,2	2,8	14,2	110,6	95,02
	Кнели из мятая припущенные	50	7,0	2,2	24,4	107,1	302
	Пюре картофельное	110	3,0	5,3	6,4	106,4	377
	Напиток лимонный.	150	0,07	0,0	10	69,7	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>14,8</b>	<b>16,5</b>	<b>72,1</b>	<b>497,7</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Запеканка из творога(расчет по запеканке с печеньем)	100	9	10,9	39,1	278,2	223
	Молоко сгущенное	15	1,1	1,3	8,4	66	471
	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	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>385</b>	<b>14,8</b>	<b>16,4</b>	<b>68,1</b>	<b>470,4</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>40,2</b>	<b>44,6</b>	<b>191,3</b>	<b>1319,5</b>	

рацион: Ясли

Неделя: 1

День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная молочная жидкая Пермь	155	7,2	8,7	22,6	182	235
	Какао с молоком	180	2,0	2,4	6,0	84,6	462
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>462,5</b>	<b>11,24</b>	<b>11,8</b>	<b>55,5</b>	<b>388</b>	
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
Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574	
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>14,9</b>	<b>16,7</b>	<b>71,1</b>	<b>493,7</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	30	6,0	6,2	19,5	119,0	295
	Картофель отварной с маслом	83	2	3,7	17,3	155	152
	Чай с сахаром и шиповником	150	0,075	0,22	11,25	62,3	376
Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>383</b>	<b>12,58</b>	<b>14,22</b>	<b>61,65</b>	<b>434</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,70</b>	<b>42,74</b>	<b>188,2</b>	<b>1315,7</b>	

(лист 4)

рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четвертый

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	232
	Чай с сахаром	180	0,18	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>456,5</b>	<b>10,71</b>	<b>12,39</b>	<b>51,55</b>	<b>349,9</b>	
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
Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574	
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14,74</b>	<b>16,5</b>	<b>74,59</b>	<b>515,9</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Котлеты из овощей с маслом.	103	5,0	6,6	14,8	184,0	187
	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
Выпечка (расчет по сдоба обыкновенная)	40	4,0	4,3	29,0	136,0	545	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>413</b>	<b>13,73</b>	<b>15,08</b>	<b>64,52</b>	<b>447,7</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,2</b>	<b>44,0</b>	<b>190,7</b>	<b>1313,5</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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" на батоне	25	4,8	7	8,9	128,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43,0	501
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>455</b>	<b>10,69</b>	<b>11,72</b>	<b>52,6</b>	<b>354,9</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>525</b>	<b>14,73</b>	<b>16,68</b>	<b>71,79</b>	<b>493,6</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Салат из капусты белокачанной.	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	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>400</b>	<b>12,25</b>	<b>14,58</b>	<b>58,5</b>	<b>436,2</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,67</b>	<b>42,97</b>	<b>182,89</b>	<b>1284,7</b>	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: первый

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая вязкая молочная с маслом	155	7,5	7,5	22,8	187	227
	Чай с молоком	180	1,44	1,17	10,35	57,6	460
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>456,5</b>	<b>10,97</b>	<b>12,57</b>	<b>53,6</b>	<b>366,3</b>	
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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>14,74</b>	<b>16,95</b>	<b>71,47</b>	<b>491,1</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Картофель, запеченный в сметанном соусе	100	6,1	7,1	7,0	135,0	181
	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
Выпечка (расчет по манник)	30	2	3,50	30,3	147,6	550	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>400</b>	<b>12,75</b>	<b>14,9</b>	<b>61,9</b>	<b>423,3</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>44,4</b>	<b>187,0</b>	<b>1280,7</b>	

Рацион: Ясли Неделя: 2 День: второй (лист 7)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая Пермь	155	7,2	8,7	22,6	182	235
	Чай с сахаром	180	0,2	0,09	8,4	34,2	457
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	52,2	576
	Сыр порциями	4	1,2	2,4	0,00	37,9	75
	Фрукты свежие(по яблоку)	100	0,4	0,4	9,8	44,0	338
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>456,5</b>	<b>10,5</b>	<b>12,2</b>	<b>51,1</b>	<b>350,3</b>	
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	106,4	377
	Напиток апельсиновый.	150	0,075	0,0	18,15	69,8	54-33жн
	Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573
Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574	
<b>Итого за Обед</b>		<b>535</b>	<b>15,0</b>	<b>17,0</b>	<b>77,9</b>	<b>514,7</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Плов из филе отварной птицы	100	8,1	10	40,6	291,0	375
	Огурец свежий (порциями)	20	0,14	0,02	0,38	2,2	148
	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	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>390</b>	<b>13,0</b>	<b>14,2</b>	<b>61,7</b>	<b>420,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,5</b>	<b>43,3</b>	<b>190,7</b>	<b>1285,9</b>	

(лист 8)

Рацион: Ясли Неделя: 2 День: третий

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным.	155	5	5,4	25,6	175,9	230
	Чай со смородиной и сахаром	150	0,22	0	6	23,1	54-6ги
	Бутерброд с сыром на батоне	30	7,0	8,5	18,0	170,0	2
	Сок фруктовый (по яблочному)	100	0,5	0,1	10,1	43	501
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>435</b>	<b>12,72</b>	<b>14</b>	<b>59,7</b>	<b>412</b>	
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	6,0	73,35	102
	Котлеты с кабачками	50	4,0	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>560</b>	<b>15,5</b>	<b>16,17</b>	<b>71,94</b>	<b>509,2</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Омлет натуральный с маслом.	82	7,9	5,9	23,1	199,0	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
Выпечка (расчет по пирожки печёные с яблоками)	40	1,6	4,8	20	119,4	535; 564	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>392</b>	<b>14,15</b>	<b>14,88</b>	<b>63,67</b>	<b>444,60</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>42,4</b>	<b>45,0</b>	<b>195,3</b>	<b>1365,8</b>	

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: четвертый		
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	22,4	182,5	229
	Чай с лимоном	180	0,3	0,10	8,54	36,0	459
	Батон	17,5	1,5	0,6	10,3	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>456,5</b>	<b>9,73</b>	<b>12,60</b>	<b>51,09</b>	<b>341,2</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров.	30	0,3	1,86	1,08	22,2	17
	Уха из минтая с крупой	150	2,8	1,4	20,5	122,0	121
	Биточки рубленные 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
Хлеб ржаной	20	1,6	2,64	6,4	34,5	574	
<b>Итого за Обед</b>		<b>530</b>	<b>14,58</b>	<b>17,32</b>	<b>72,9</b>	<b>491,7</b>	
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	100	9,3	10,8	40,0	308,3	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	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>410</b>	<b>14,3</b>	<b>15,6</b>	<b>61,89</b>	<b>447,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>38,6</b>	<b>45,6</b>	<b>185,9</b>	<b>1280,0</b>	

(лист 10)

Рацион: Ясли		Неделя: 2			День: пятый		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,2	8,2	15,8	142,0	139
	Какао с молоком	180	2,0	2,4	6,0	84,6	462
	Батон	17,5	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>457,5</b>	<b>10,24</b>	<b>11,3</b>	<b>48,7</b>	<b>352,0</b>	
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	2,5	14,3	80,0	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	151,0	385
	Напиток лимонный.	150	0,07	0,0	10	69,7	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	
<b>Итого за Обед</b>		<b>545</b>	<b>15,7</b>	<b>15,6</b>	<b>62,7</b>	<b>494,0</b>	
Полдник уплотненный	Напиток кисломолочный (по кефиру)	100	2,9	2,5	4,0	50,5	470
	Оладьи из печени по-кунцевски.	40	6,4	6,4	37,4	205,0	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
Хлеб пшеничный	20	1,6	1,6	9,6	47,2	573	
<b>Итого за Полдник уплотненный</b>		<b>390</b>	<b>13,3</b>	<b>14,5</b>	<b>66,6</b>	<b>423,1</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>39,2</b>	<b>41,4</b>	<b>178,0</b>	<b>1269,10</b>	
<b>Итого за период</b>			<b>390,9</b>	<b>437,2</b>	<b>1873,5</b>	<b>12985,9</b>	
<b>Среднее значение за период</b>			<b>39,1</b>	<b>43,7</b>	<b>187,35</b>	<b>1298,6</b>	

\*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 Гращенкова Д.В. Екатеринбург 2011 год.