

Меню приготавливаемых блюд Возрастная группа от 1 до 3 лет

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша рисовая жидкая *	160	4	3	20	122	384,07
	Кофейный напиток с молоком *	170	3	2	12	79	414,02
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
Итого за Завтрак		372	11	11	46	331	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Рассольник "Ленинградский" *	150	1	3	10	72	82,01
	Пюре картофельное *	110	2	4	15	101	339,01
	Голубцы ленивые*	60	7	4	9	112	304,03
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
	Напиток из плодов шиповника*	150	1		14	61	417,01
Итого за Обед		520	15	11	66	460	
Полдник							
	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Зеленый горошек*	40	1		3	16	50,01
	Кефир *	150	4	4	6	75	966,02
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Булочка "Веснушка"	50	4	1	26	128	456
Итого за Полдник		290	15	10	40	306	
Ужин							
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Ужин		160	1		12	52	
Итого за день		1 542	43	32	184	1234	

(лист 2)

Рацион: Ясли		Неделя: 1		День: вторник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная жидкая *	160	2	4	17	111	390,01
	Чай с молоком*	170	3	2	14	84	413,01
	Батон с маслом сливочным крестьянским *	35	2	7	13	119	1
Итого за Завтрак		365	7	13	44	314	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми *	150	3	3	10	81	206,01
	Плов из курицы*	160	15	13	27	287	321,01
	Огурец соленый*	30			1	5	1 059,01
	Кисель из повидла *	150			17	67	401,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
	Хлеб пшеничный	20	2		10	49	901
Итого за Обед		550	23	16	78	579	
Полдник							
	Котлета рыбная запеченая*	60	13	9	11	181	271,01
	Капуста тушеная *	110	4	4	16	114	354,01
	Компот из смеси сухофруктов *	150			21	85	394
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Полдник		330	18	13	53	404	
Ужин							
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
Итого за Ужин		174	2	3	23	128	

Итого за день	1 569	51	46	199	1491	
---------------	-------	----	----	-----	------	--

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшениная вязкая *	160	4	1	28	140	384,01
	Какао с молоком *	170	4	3	15	101	416,01
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
	Итого за Завтрак	372	12	10	57	371	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	Итого за Завтрак 2	200	1		20	85	
Обед	Борщ с фасолью и картофелем *	150	3	7	9	72	176,01
	Тефтели *	60	8	9	10	155	304,01
	Макароны отварные *	110	4	3	19	121	219,01
	Соус сметанный (подливка)*	15		1	1	11	372,03
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	40	3		13	90	902
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Обед	535	19	20	64	502		
Полдник	Запеканка картофельная с печенью*	120	8	4	20	178	308
	Соус сметанный (подливка)*	15		1	1	11	372,03
	Молоко кипяченое *	170	5	5	9	96	419
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Полдник	315	14	10	35	309		
Ужин	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Вафли	20	1	1	15	71	
Итого за Ужин	170	1	1	22	99		
Итого за день	1 592	47	41	198	1366		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями *	170	5	4	16	123	100,01
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
	Батон с маслом сливочным крестьянским *	35	2	7	13	119	1
	Итого за Завтрак	355	7	11	36	271	
Завтрак 2	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	Итого за Завтрак 2	150	1	1	1	66	
Обед	Суп картофельный с крупой *	150	1	2	9	54	204,01
	Курица тушеная в соусе с овощами*	165	9	2	11	182	319
	Напиток из плодов шиповника*	150	1		14	61	417,01
	Хлеб ржано-пшеничный обогашенный	40	3		13	90	902
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Итого за Обед	515	15	4	52	411	
Полдник	Запеканка из творога *	85	14	10	14	198	251,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	15	1	1	8	48	1,02
	Молоко кипяченое *	170	5	5	9	96	419
Итого за Полдник	270	20	16	31	342		
Ужин	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Печенье	24	2	3	16	100	
Итого за Ужин	174	2	3	23	128		
Итого за день	1 464	45	35	143	1218		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Геркулес" жидкая *	170	5	4	19	134	390,03
	Кофейный напиток с молоком *	170	3	2	12	79	414,02
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
	Итого за Завтрак	382	12	12	45	343	
Завтрак 2	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
	Итого за Завтрак 2	200	1		20	85	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150	2	2	10	63	208,01
	Кнели куриные с рисом *	60	11	10	4	147	329,01
	Свекла тушеная в сметанном соусе *	110	2	1	11	66	358,01
	Кисель из повидла *	150			17	67	401,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
	Итого за Обед	520	19	13	60	457	
Полдник	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	40	5	5		63	227
	Икра кабачковая*	40		2	3	31	57,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Ватрушка	50	6	11	18	194	441
	Кефир *	150	4	4	6	75	966,02
	Итого за Полдник	290	16	22	32	387	
Ужин	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Итого за Ужин	160	1		12	52	
Итого за день	1 552	49	47	169	1324		

(лист 6)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная жидкая *	160	2	4	17	111	390,01
	Какао с молоком *	170	4	3	15	101	416,01
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
	Итого за Завтрак	372	10	13	46	342	
Завтрак 2	Яблоки	150	1	1	1	66	401
	Итого за Завтрак 2	150	1	1	1	66	
Обед	Суп картофельный с клецками *	150	1	2	7	52	91,01
	Фрикадельки мясные *	60	10	10	9	164	305
	Капуста тушеная *	110	4	4	16	114	354,01
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
Итого за Обед	520	19	16	57	473		
Полдник	Вареники ленивые отварные *	65	18	9	28	262	243,01
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	15	1	1	8	48	1,02
	Кефир *	150	4	4	6	75	966,02
	Итого за Полдник	230	23	14	42	385	
Ужин	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Печенье	24	2	3	16	100	
	Итого за Ужин	174	2	3	23	128	
Итого за день	1 446	55	47	169	1394		

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная вязкая *	160	1	1	6	34	384,04
	Кофейный напиток с молоком *	170	3	2	12	79	414,02
	Батон с маслом сливочным крестьянским *	30/5	2	7	13	119	1
Итого за Завтрак		365	6	10	31	232	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной *	150	1	3	8	62	170,01
	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят *	60	11	5	10	157	322,01
	Макароны отварные *	110	4	3	19	121	219,01
	Соус сметанный (подливка)*	15		1	1	11	372,03
	Напиток из плодов шиповника*	150	1		14	61	417,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
Итого за Обед		535	21	12	70	526	
Полдник							
	Котлета рыбная запеченая*	60	13	9	11	181	271,01
	Пюре картофельное *	110	2	4	15	101	339,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
Итого за Полдник		330	16	13	38	335	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
Итого за Ужин		160	1		12	52	
Итого за день		1 590	45	35	171	1230	

(лист 8)

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша "Геркулес" жидкая *	170	5	4	19	134	390,03
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
Итого за Завтрак		362	9	10	40	293	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями *	150	2	2	10	63	208,01
	Кнели куриные с рисом *	60	11	10	4	147	329,01
	Рагу овощное*	110	2	5	10	91	360,01
	Кисель из повидла *	150			17	67	401,01
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
Итого за Обед		520	19	17	59	482	
Полдник							
	Омлет паровой натуральный *	90	8	14	2	166	237,01
	Икра кабачковая*	40		2	3	31	57,01
	Компот из смеси сухофруктов *	150			21	85	394
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Полдник		290	9	16	31	306	
Ужин							
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
	Печенье	24	2	3	16	100	
Итого за Ужин		174	2	3	23	128	
Итого за день		1 496	40	47	154	1275	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями *	170	5	4	16	123	100,01
	Какао с молоком *	170	4	3	15	101	416,01
	Батон с маслом сливочным крестьянским *	30/5	2	7	13	119	1
Итого за Завтрак		375	11	14	44	343	
Завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	200	1		20	85	
Итого за Завтрак 2		200	1		20	85	
Обед							
	Суп с рыбными консервами *	150	5	5	9	100	95,01
	Жаркое по-домашнему (говядина)*	170	21	5	19	205	590
	Компот из свежих яблок *	150	1		3	73	390
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
Итого за Обед		520	31	10	49	492	
Полдник							
	Сырники из творога *	50	9	6	6	117	245,03
	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности*	15	1	1	8	48	1,02
	Молоко кипяченое *	170	5	5	9	96	419
Итого за Полдник		235	15	12	23	261	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
Итого за Ужин		160	1		12	52	
Итого за день		1 490	59	36	148	1233	

(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 крупой *	170	5	5	16	125	101,01
	Чай с лимоном*	150			7	29	412,01
	Батон с маслом сливочным с сыром *	30/5/7	4	6	14	130	3
Итого за Завтрак		362	9	11	37	284	
Завтрак 2							
	Яблоки	150	1	1	1	66	401
Итого за Завтрак 2		150	1	1	1	66	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми *	150	3	3	10	81	206,01
	Фрикадельки из птицы*	60	11	5	10	157	322,03
	Каша гречневая рассыпчатая *	110	6	4	28	176	384,05
	Соус сметанный (подливка)*	15		1	1	11	372,03
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	40	3		13	90	902
	Компот из смеси сухофруктов *	150			21	85	394
Итого за Обед		535	24	13	88	624	
Полдник							
	Каша пшеничная вязкая *	160	1	1	6	34	384,04
	Ватрушка с яблоками	50	3	2	32	159	441,01
	Кефир *	150	4	4	6	75	966,02
Итого за Полдник		360	8	7	44	268	
Ужин							
	Хлеб пшеничный	10	1		5	24	901
	Чай с сахаром*	150			7	28	943,01
Итого за Ужин		160	1		12	52	
Итого за день		1 567	43	32	182	1294	
Итого за период		15 308	477	398	1717	13059	
Среднее значение за период			47,7	39,8	171,7	1305,9	