



УТВЕРЖДЕНО  
приказом МДОБУ  
«Детский сад №5 «Аистёнок»  
от «09» января 2024 г. № 21

МЕНЮ  
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД  
МДОБУ «ДЕТСКИЙ САД №5 «АИСТЁНОК»  
(ясли) *(подпись)*

Составлено в соответствии с требованиями  
СанПин 2.4.3648-20

Ясли 1 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша ячневая молочная	150	5,15	6,03	19,44	160,54	311
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	22
	яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	213
<b>Итого за завтрак</b>		<b>420</b>	<b>17,87</b>	<b>24,08</b>	<b>58,36</b>	<b>525,19</b>	
Второй завтрак	Час с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,5	603
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>175</b>	<b>10,48</b>	<b>3,48</b>	<b>29,25</b>	<b>131,3</b>	
Обед	Сум вермишелевый с курой	180	1,67	1,41	10,49	67,35	98
	Голубцы ленивые с мясом	160	10,9	13,3	2,7	174	306
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	241
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>15,46</b>	<b>15,25</b>	<b>44,8</b>	<b>383,52</b>	
Полдник	Греча отварная	120	6,84	2,89	16,47	108,2	28
	Молоко кипяченое	150	4,33	3,75	7,44	80,7	4
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,51	0,175	9,82	46,97	122
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>12,68</b>	<b>6,82</b>	<b>33,73</b>	<b>235,87</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1415</b>	<b>56,49</b>	<b>49,63</b>	<b>166,14</b>	<b>1275,88</b>	

Ясли 1 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,07	7,81	19,4	168,7	189
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	943
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>17,14</b>	<b>18,71</b>	<b>49,62</b>	<b>377,25</b>	
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,33	3,75	7,44	80,7	434
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,175	9,82	46,97	122
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>5,84</b>	<b>3,92</b>	<b>17,26</b>	<b>127,67</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	180	1,68	3,53	7,34	68,18	1
	Печень по-строгановски/суфле из печени	50	13,38/	8,69/	2,38/	160,69/	256/07018
	Макароны отварные	120	4,69	6,48	25,03	183,81	204
	Салат из квашеной капусты	40	0,63	2	3,06	33,28	40
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	241
<b>Итого за обед</b>		<b>580</b>	<b>23,27</b>	<b>21,24</b>	<b>69,42</b>	<b>588,13</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ. молоком	100/20	12,24/1,4	8,33/1,7	8,93/11,1	164,8/65,6	117
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Апельсин/яблоко	90/120	0,81/0,31	0/0,2	2,2/16,57	8,55/62,4	
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>23,45/22,95</b>	<b>12,33/12,5</b>	<b>32,73/47,1</b>	<b>278,75/332,6</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>69,7/69,2</b>	<b>56,2/56,37</b>	<b>169,03/183,4</b>	<b>1371,8/1425,65</b>	

Ясли 1 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша пшениная молочная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	31
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	119,7	45
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68	7
<b>Итого за завтрак</b>		<b>400</b>	<b>16,86</b>	<b>25,22</b>	<b>57,81</b>	<b>525,15</b>	
Второй завтрак	Йогурт	150	3	2,25	4,5	77	
	Печенье	20	1,53	1,93	14,87	83,4	602
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>4,53</b>	<b>4,18</b>	<b>19,37</b>	<b>160,4</b>	
Обед	Рассольник с мясом	180	1,49	4,14	12,07	91,65	76
	Котлета мясная	60	9,5	8,93	3,67	133,2	42
	Овощи тушеные	120	3	4,1	11,7	100,8	76
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,88</b>	<b>17,71</b>	<b>59,05</b>	<b>467,82</b>	
Полдник	Винегрет	120	1,68	12,12	7,92	147,6	57
	Сельдь слабой соли	20	3,2	1,6	0	27,4	66
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,175	9,82	46,97	7
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>8,73</b>	<b>16,23</b>	<b>31,76</b>	<b>306,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>47</b>	<b>63,34</b>	<b>167,99</b>	<b>1460,14</b>	

Ясли 1 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
	Творог варёный	150	18,4	11,4	6	184,5	69
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	22
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>26,12</b>	<b>24,65</b>	<b>44,72</b>	<b>489,15</b>	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
	яблоко/груша	120	0,31/0,48	0,2/0,36	16,57/12,36	62,4/56,4	61/62
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>270</b>	<b>0,36/0,89</b>	<b>0./0,36</b>	<b>20,55/16,34</b>	<b>108,62/102,62</b>	
Обед	Суп из свежей рыбы	180	18,48	1,99	9,9	145,6	95
	Ежики мясные/плов	80/160	7,58/7,4	5,69/4,58	3,88/21,04	101,24/152,73	111/88
	Икра свекольная/ икра кабачковая	80/20	0,72/0	1,38/1,4	4,3/1,4	32/18	82\19
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>29,67/28,77</b>	<b>9,6/8,51</b>	<b>49,69/63,95</b>	<b>421,01/458,5</b>	
Полдник	Омлет	90	4,71	5,44	1,92	75	56
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,175	9,82	46,97	7
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>260</b>	<b>8,56</b>	<b>7,95</b>	<b>25,76</b>	<b>206,77</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1470</b>	<b>64,12/69,75</b>	<b>56,07/59,22</b>	<b>193,87/206,71</b>	<b>1612,09/1088,42</b>	

Ясли 1 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша манная	150	5,23	7,8	18,75	166,8	27
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	124	5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	119,7	45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>390</b>	<b>13,38</b>	<b>21,4</b>	<b>61,52</b>	<b>485,3</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	
Обед	Борщ с мясом	180	1,46	1,6	7,9	52,5	6
	Картофель тушеный с мясом	180	14,89	13,48	15,7	252,45	51
	Огурец соленый	20	0,17	0,03	0,71	3,57	67
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>19,41</b>	<b>15,65</b>	<b>55,92</b>	<b>450,69</b>	
Полдник	Пирожок с рисом и яйцом/	70/	6,02/	8,36/	27,7/	213/	455
	Пирожок с капустой и яйцом	70	6,02	8,36	27,7	213	454
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	10
	Яблоко/ банан	120 /160	0,31/2,4	0,2/0,8	16,57/33,6	62,4/153,6	3
<b>Итого за полдник</b>		<b>380</b>	<b>13,67/15,76</b>	<b>15,7/16,3</b>	<b>58,49/75,52</b>	<b>420,2/511,4</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1490</b>	<b>47,21/49,3</b>	<b>52,9/53,5</b>	<b>190,78/207,81</b>	<b>1420,69/1511,89</b>	

Ясли 2 неделя

Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша пшенная	150	5,07	7,8	19,4	168,7	189
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	119,7	45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>380</b>	<b>11,74</b>	<b>20</b>	<b>57,81</b>	<b>457,15</b>	
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Вафля	20	0,56	0,66	15,46	78,7	65
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>9</b>	<b>2,3</b>	<b>10,5</b>	<b>39,8</b>	
Обед	Суп фасолевый с курой	180	1,66	1,83	12,1	92,9	30
	Рагу овощное с мясом	160	3,01	4,07	11,72	97,73	39
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>16,55</b>	<b>16,68</b>	<b>53,02</b>	<b>464,67</b>	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120/20	4,69/5,12	6,48/5,22	25,03/0	183,81/68	36/9
	Кукуруза консервированная	20	0,4	0	2,2	10	72
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,175	9,82	46,97	7
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>330</b>	<b>14,06</b>	<b>14,22</b>	<b>51,07</b>	<b>393,58</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>51,35</b>	<b>53,2</b>	<b>172,4</b>	<b>1355,2</b>	

Ясли 2 неделя

Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Вермишель молочная	150	4,95	6,75	27	140,28	10
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	124	5
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Какао с молоком	180	4,65	4,65	19	135,9	22
	Яйцо вареное	40	5	4,8	0,2	60	10
<b>Итого за завтрак</b>		<b>430</b>	<b>19,15</b>	<b>26,2</b>	<b>70,28</b>	<b>534,98</b>	
Второй завтрак	Сок яблочный	150	0,75	0,15	14,85	64,5	12
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,15</b>	<b>14,85</b>	<b>64,5</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с мясом	180	1,68	3,53	7,34	68,18	27
	Картофель тушеный с курой	180	14,89	13,48	15,7	252,45	51
	Огурец соленый	20	0,17	0,03	0,71	3,57	67
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>19,63</b>	<b>17,58</b>	<b>55,36</b>	<b>466,37</b>	
Полдник	Сырники творожные с повидлом	100/20	12,54/0,1	4,37/0	9,48/12,2	180,55/48,8	66/58
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	62
<b>Итого за полдник</b>		<b>390</b>	<b>22,12</b>	<b>7,03</b>	<b>44,54</b>	<b>325,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1540</b>	<b>61,65</b>	<b>50,96</b>	<b>185,03</b>	<b>1391,4</b>	



Ясли 2 неделя

Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша "дружба"	150	4,39	7,46	20,11	166	34
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Чай с сахаром	150	9	2,3	10,5	39,8	113
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>	<b>16,46</b>	<b>18,36</b>	<b>50,33</b>	<b>374,55</b>	
Второй завтрак	Кефир 2,5%	150	4,5	3,75	6	75	66
	Вафля	20	0,56	0,66	15,46	78,7	65
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>170</b>	<b>5,06</b>	<b>4,41</b>	<b>21,46</b>	<b>153,7</b>	
Обед	Суп гороховый с мясом	180	1,66	1,83	12,1	92,9	88
	Рагу овощное с мясом	160	3,01	4,07	11,72	97,73	64
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>530</b>	<b>7,56</b>	<b>6,44</b>	<b>55,43</b>	<b>332,8</b>	
Полдник	Рыба под омлетом	120	18,24	8,12	15,23	178,78	56
	Хлеб пшеничный	20	1,51	0,175	9,82	46,97	7
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>290</b>	<b>22,09</b>	<b>10,635</b>	<b>39,07</b>	<b>310,55</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1340</b>	<b>51,17</b>	<b>39,85</b>	<b>166,29</b>	<b>1171,6</b>	

Ясли 2 неделя

Четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
Завтрак	Каша рисовая молочная	180	5,23	7,8	18,75	166,78	33
	Хлеб пшеничный	40	3,02	0,35	19,64	93,95	7
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,8	3
	Кофейный напиток с молоком	180	3,6	3,6	18,69	119,7	45
<b>Итого за завтрак</b>		<b>410</b>	<b>11,9</b>	<b>20</b>	<b>57,16</b>	<b>455,23</b>	
Второй завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	63
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>160</b>	<b>2,4</b>	<b>0,8</b>	<b>33,6</b>	<b>153,6</b>	
Обед	Свекольник с мясом	180	1,16	1,4	7	50	26
	Котлета рыбная/суфле рыбное	60	16,27/9,6	4,67/2,88	3,88/1,56	123,95/70,8	43/43
	Пюре картофельное	120	2,71	3,76	6,8	103,15	43/
	Огурец соленый	20	0,17	0,03	0,71	3,57	67
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	13,33	69,6	8
	Компот из сухофруктов	150	0,23	0,01	18,28	72,57	13
<b>Итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>23,2/16,53</b>	<b>10,4/8,61</b>	<b>50/47,68</b>	<b>422,84/369,69</b>	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/20	12,24/1,4	8,33/1,7	8,93/11,1	164,8/65,6	17/66
	Чай с лимоном	150	2,34	2,34	14,02	84,8	114
<b>Итого за полдник</b>		<b>270</b>	<b>15,98</b>	<b>12,37</b>	<b>34,05</b>	<b>315,2</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1410</b>	<b>53,48/46,81</b>	<b>43,57/41,78</b>	<b>216,59/214,27</b>	<b>1346,87/1293,72</b>	

Ясли 2 неделя

Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл</b>							
						162,33	189
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	4,99	8,24	16,98	124	5
	Хлеб отрубной	50	4,5	1,75	24	74,8	3
	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	39,8	113
	Час с сахаром	150	9	2,3	10,5	400,93	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>	<b>18,54</b>	<b>20,54</b>	<b>51,56</b>	<b>80,7</b>	<b>11</b>
Второй завтрак	Молоко кипяченое	150	4,33	3,75	7,44	91,5	65
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	172,2	
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>175</b>	<b>5,81</b>	<b>4,93</b>	<b>26,19</b>	<b>172,2</b>	
Обед	Суп овощной с курой	180	2,2	3,08	7,49	66,83	89
	Гуляш мясной	60	10,04	9,5	2,55	135,5	126
	Греча отварная/рис отварной	120	6,84/2,94	2,89/4,8	16,47/27,05	108,2/163,63	28/30
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,53	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
	<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>	<b>29,54/25,66</b>	<b>31,99/29,44</b>	<b>79,84/77,36</b>	<b>722,74/678,14</b>
Полдник	Ватрушка с творогом/повидлом/	70/	9,8/3,22/	2,7/2,8/	30,8/18,76/	186,35/113,4/	555,559
	Булочка сладкая	70	3,6	5,82	30,3	187,93	34
	Час сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,21	200,264
	Яйцо вареное половинка	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
	<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>12,9/6,3/6,67</b>	<b>5,5/5,6/8,6</b>	<b>46,8/34,7/46,3</b>	<b>320,5/247,6/322,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1430</b>	<b>59,4/48,9</b>	<b>52/52,6</b>	<b>220,6/206</b>	<b>1620,9/1503,4</b>	

Пронумеровано и пронумеровано

*(в единичном экземпляре)*

листов

Заведующий МДОБУ

«Детский сад №5 «Аистенок»



Мигда М.В.

