

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



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

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 ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300 мл							
Завтрак	Каша пшеничная молочная	150	5,54	6,83	24,16	181,17	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное традиционное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		400	12,5	19,6	64,8	486,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед	Суп овощной с курой	180	4,05	4,77	9,99	99	95
	Гуляш мясной	60	18,56	20,72	5,77	283,7	9
	Рис отварной/греча отварная	120	6,87/2,99	5,45/4,9	32,57/30,1	225,16/180,56	44/424
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		590	33,1/29,2	33,4/32,9	85,3/82,9	787,4/742,8	
Полдник	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Рыба под овощами	50	5,1	2,75	2,3	54,4	231
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		340	9,1	7,6	32,6	264,6	
Итого за день		1480	55,5/51,6	60,8/60,3	197,6/195,2	1602,7/1558,1	

Ясли 1 неделя

Вторник

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 "дружба" молочная	150	4,91	6,25	26,32	180,83	29
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		390	11,6	18,5	72,2	503,7	
Второй завтрак	Чай с сахаром	150	0,09	0	9,03	36,48	943
	Пряник	25	1,48	1,18	18,72	91,5	603
Итого за второй завтрак		175	1,6	1,2	27,8	128	
Обед	Суп с мясными фрикадельками	180	4,78	3,73	11,12	97,2	51
	Голубцы ленивые с мясом	160	16,11	18,25	13,86	303,3	306
	Огурец свежий долькой	20	0,2	0	0,55	3,15	6/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	0	13,4	52,04	151
Итого за обед		550	29,6	22,4	55,3	535,7	
Полдник	Запеканка творожная со сгущ.молоком	100/20	11,81	10,61	28,73	316,86	117
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	20,264
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		390	12,3	11,1	44,6	419,6	
Итого за день		1505	55,1	53,2	199,9	1587	

Ясли 1 неделя

Среда

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 пшеничная молочная	150	5,54	6,34	24,56	177	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
Итого за завтрак		380	10	16,8	61	450,5	
Второй завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	368
Итого за второй завтрак		160	2,4	0,8	33,6	153,6	
Обед	Щи из свежей капусты с мясом	180	2,32	7,04	8,21	102,92	1
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,8	335
	Котлета рыбная/суфле рыбное	60	7,49/7,13	1,87/2,75	3,61/3,6	61,21/69,74	357,488,20
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		590	15,9/15,6	15,7/16,6	65,1/65,1	456,4/465	
Полдник	Макароны отварные с сыром	120/20	8,67	9,33	21,19	205,33	206
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		310	10,2	9,9	35,3	302,7	
Итого за день		1440	38,5/38,2	43,2/44,1	195/195	1363,2/1371,8	

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							
Завтрак	Каша манная молочная	150	4,55	6,14	20,49	155,43	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		380	10,2	17,7	63,1	453,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	75	604
Итого за второй завтрак		170	2,1	3,9	17,8	139,5	
Обед	Суп вермишелевый с курой	180	5,02	5,51	35,76	117,06	43
	Ежики мясные/ плов	80/160	7,18/17,46	10,17/13,6	8,54/27,6	163,42/326,7	400/380
	Икра свекольная	80/50	1,88/1,18	3,68/2,3	9,86/6,16	80,08/50,05	54
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	0	13,4	52,04	151
Итого за обед		530/580	22,5/32,1	19,8/21,8	84/99,3	492,6/625,9	
Полдник	Омлет	90	8,4	12,6	2,94	165,45	311
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий	150	0,09	0	9,03	38,48	943
Итого за полдник		260	10	13,1	22,1	255,1	
Итого за день		1340/1390	44,8/54,4	54,2/56,2	187/202,3	1340,4/1473,7	

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 геркулесовая молочная	150	5,05	7,43	18,71	161,37	189
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	213
Итого за завтрак		410	13	20,9	62,5	491,5	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	46,8	602
Итого за второй завтрак		170	0,6	0,7	19,4	93	
Обед	Свекольник с мясом	180	1,39	4,56	20,74	75	3
	Рагу с кабачком и мясом	160	3,11	11,67	22,55	176,37	33
	Помидор свежий долька	20	0,06	0,06	0,66	4,32	6/н
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		550	7,6	16,7	78,2	403,2	
Полдник	Ватрушка с творогом/ с повидлом	70	9,8/3,22	2,7/2,8	30,8/38,76	186,35/193,4	555,559
	Кисель	180	0,12	0	25,56	102,48	383
	Яблоко/груша	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		370	10,4/3,8	3,2/3,3	68,2/76,2	345,3/352,3	
Итого за день		1500	31,6/25	41,5/41,6	228,3/236,3	1333/1340	

Ясли 2 неделя

Понедельник

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 пшеничная молочная	150	5,54	5,83	24,16	181,17	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		370	12,5	18,6	64,9	486,2	
Второй завтрак	сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	422
	Пряник	25	1,48	1,18	18,75	91,5	603
Итого за второй завтрак		175	2,2	1,3	33,6	156	
Обед	Суп гороховый с мясом	180	8,06	4,61	17,28	142,92	81
	Капуста тушеная	120	3,14	3,87	14,54	88,56	708
	Котлета мясная	60	10,77	13,65	8,62	200,45	391
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		550	25	22,6	74,7	579,4	
Полдник	Греча отварная	120	6,87	7,45	32,57	225,16	44
	Молоко кипяченое	150	4,58	3,98	7,56	84,75	434
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,44	0,52	10,12	51,2	122
Итого за полдник		290	12,9	12	50,3	361,1	
Итого за день		1385	52,6	54,5	223,5	1582,7	

Ясли 2 неделя

Вторник

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 ячневая молочная	150	5,28	5,7	27,6	184,2	176
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		390	12	17,9	74,5	507,1	
Второй завтрак	Яблоко/груша/слива	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за второй завтрак		120	0,5	0,5	11,8	56,5	
Обед	Борщ с мясом	180	1,39	4,56	7,24	75	2
	Картофель тушеный с мясом	160	13,21	11,98	13,9	224,12	100
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		570	18,2	19	58,2	478,6	
Полдник	Сырники творожные с вареньем	100/20	13,91	11,78	35,65	314,79	219
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,2	200,264
Итого за полдник		270	14	11,8	39,6	361	
Итого за день		1350	44,7	49,2	184,1	1403,2	

Ясли 2 неделя

Среда

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 рисовая молочная	150	4,35	6,6	22	172,26	23
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Сыр твердый	20	5,12	5,22	0	68	
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
Итого за завтрак		400	13,9	22,3	62,5	513,8	
Второй завтрак	Банан	160	2,4	0,8	33,6	153,6	368
Итого за второй завтрак		160	2,4	0,8	33,6	153,6	
Обед	Суп крестьянский с мясом	180	1,51	4,15	18,24	80,45	52
	Печень по-стогановски/суфле	50	8,7/8,29	5,65/3,75	1,55/5,97	104,45/99,09	256/07018
	Макаронь отварные	120	4,61	0,66	34,91	124,8	204
	Салат летний	40	0,4	2,46	1,5	29,68	15
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		580	18,2/17,8	13,4/11,5	90,5/94,9	486,9/481,5	
Полдник	Рыба под омлетом	120	18,24	7,2	6	160,32	51
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	20	1,5	0,52	10,12	51,2	122
	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
Итого за полдник		290	19,8	7,7	20,1	257,7	
Итого за день		1430	54,3/53,9	44,2/41,9	206,7/211,1	1412/1406,6	

Ясли 2 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							
Завтрак	Каша геркулесовая молочная	150	5,05	7,43	18,71	161,37	189
	Хлеб из пшеничной муки первого сорта	40	3	1,04	20,24	102,4	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Какао с молоком	180	2,62	2,26	22,32	120,6	433
Итого за завтрак		380	10,7	19	61,4	459,2	
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	0,75	0,15	14,85	64,5	42
Итого за второй завтрак		150	0,75	0,15	14,85	64,5	
Обед	Суп свежей рыбы/из рыбных консервов	180	11,47/8,7	0,54/4,94	8,3/11,94	94,9/128,32	55/41
	Пюре картофельное	120	2,48	4,32	16,24	112,24	335
	Котлета куриная/суфле из курицы	60	14,88	7,4	6,12	240,6	315
	Салат из свежей капусты	40	0,64	2,04	2,76	32	35
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из яблок	150	5,82	5,82	13,4	52,04	151
Итого за обед		590	37,9/35,2	20,6/25	63,2/66,9	611,8/645,2	
Полдник	Пудинг творожно-манный со сгущ.молоком	100/20	11,81	10,61	28,73	316,86	117
	Чай с сахаром	150	0,09	0	12,04	48,64	943
Итого за полдник		270	11,9	10,6	40,8	365,5	
Итого за день		1390	61,3/58,6	50,4/54,8	180,3/184	1501/1534,4	

Ясли 2 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	Вермишель молочная	150	4,19	4,59	14,8	17,06	7
	Хлеб с отрубями	50	4	1,7	23,45	127,5	122
	Масло сливочное несоленое	10	0,06	8,25	0,08	74,8	6
	Кофейный напиток с молоком	180	1,36	1,18	20,16	96,3	432
	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,21	31,5	213
Итого за завтрак		410	12,2	18	58,7	347,2	
Второй завтрак	Чай сладкий с лимоном	150	0,05	0	3,98	46,22	200,264
	Печенье	20	1,36	3,7	2,96	75	604
Итого за второй завтрак		170	1,4	3,7	6,9	121,2	
Обед	Суп куриный с клецками	180	2,59	2,06	23,83	84,24	92
	Овощи тушеные с мясом	160	13,23	14,72	11,2	231,47	8
	Хлеб из ржано-пшеничной муки	40	2,64	0,44	16,4	80	123
	Компот из сухофруктов	150	0,36	0	17,85	67,5	241
Итого за обед		530	18,8	17,2	69,3	463,2	
Полдник	Булочка сладкая	70	3,6	5,82	35,3	187,93	34
	Кисель	180	0,12	0	25,56	102,48	383
	Яблоко/груша	120	0,48	0,48	11,84	56,48	368
Итого за полдник		370	4,2	6,3	72,7	346,89	
Итого за день		1480	36,9	45,2	207,6	1278,5	

Пронумеровано и пронумеровано

1/одинадцать листов

Заведующий МДОБУ

«Детский сад №5 «Аистёнок»

Мигда М.В.

