


 УТВЕРЖДЕНО
 приказом МБДОУ «Детский сад № 57»
 От 10.01.23 № 25-ОД

10 дневное меню для ясельных групп

1 неделя (ясли)

1 неделя ПОНЕДЕЛЬНИК\ЯСЛИ							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша пшеничная молочная	180	7,95	8,7	34,59	249	199
	Кофе(кофейный напиток с цикорием)	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	12	17,09	57,07	416,71	386
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	537
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	5,1	4,95	15,85	122,2	87

	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,16	199,61	330
	Гуляш из отварного мяса кур	60	5,36	4,71	0	70,45	293
	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
	Салат Витаминный	40	0,46	4,05	4,25	55,26	5
Итого за обед		632	20,39	19,02	81,04	576,1	
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Уплотнённый полдник	Макаронные изделия с маслом,сыром	120	7,44	7,91	23,49	180,65	220
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Бутерброд с джемом	40	1,77	2,83	21,39	116,66	2
		12					
Итого за полдник		322	9,25	10,75	51,87	325,52	
Итого за день		1416	42,04	47,16	200,28	1365,33	

1 НЕДЕЛЯ-ВТОРНИКЯСЛИ					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес бл	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры

		юда	Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	180	8,09	9,17	33,75	250,35	182
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	19,51	416
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0,1	36,4	7
Итого за завтрак		372	15,44	21,35	58,27	400,82	
Второй завтрак	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	118
Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	40	0,45	2,47	1,85	32,55	14
	Рассольник ленинградский	180	2,93	4,92	14,7	105,89	82
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,46	106,98	339

	Котлета рубленая из кур	60	7,69	7,77	5,58	132,92	324
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	70,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		612	15,95	19,41	62,37	504,92	
		0	0	0	0	0	
Полдник уплотнённый	Запеканка из творога с манной крупой	110	19,39	13	19,11	278,12	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,69	2,05	15,6	369
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	0,1	52,8	114
Итого за полдник уплотнённый		299	21,54	13,89	28,25	374,73	
Итого за день		1383	53,83	54,85	156,99	1323,47	

1 неделя-СРЕДА\ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша из смеси круп	180	8,81	5,97	36,19	234,07	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	12,86	14,36	58,67	401,78	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Винигрет овощной	40	0,52	4,32	2,72	52	82
	Суп картофельный с крупой (пшено) на курином бульоне	200	3,33	3,85	16,32	104,15	86
	Жаркое по домашнему	180	13,01	10,31	0	249,51	292
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		632	19,24	18,86	47,82	534,24	
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Полдник уплотнённый	Омлет натуральный	130	12,23	21,35	2,36	250,54	229
	Напиток из шиповника	150	0,68	0,14	22	96	538

	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
Итого за полдник уплотнённый		304	14,73	21,68	36,17	388,3	
Итого за день		1398	47,23	55,3	152,46	1371,32	

1 неделя-ЧЕТВЕРГ\ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная гречневая вязкая	180	9,48	9,13	31,32	245,31	182
	Кофе(кофейный напиток с цикорием)	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	13,53	17,52	53,8	413,02	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из моркови с апельсинами	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Суп рыбный с рисом	200	9,17	4,2	13,96	128,63	95
	Макаронник с печенью	180	28,03	31,41	28,24	502,22	299
	Компот из св.яблок	180	0,14	0,14	21,49	88,74	390
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
	Итого за обед		632	39,88	36,2	77,83	792,07
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,46	106,98	339

Полдник уплотнённый	Овощи натуральные(огурцы)	40	0,4	0,005	1,2	8	112
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,09	0,02	8,52	35,28	412
	Хлеб пшеничный	24	2,4	0,7	10,3	57,4	114
Итого за ужин		334	5,39	4,595	31,48	207,66	
Итого за день		1428	59,3	58,415	173,21	1458,75	

1 неделя-ПЯТНИЦА\ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная из смеси круп(пшенно-ячневая)	180	7,95	8,7	34,59	249	199
	Кофе(кофейный напиток с цикорием)	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	12	17,09	57,07	416,71	
Второй завтрак	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	96	386
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Салат из св огурцов и помидоров с зел.луком	40	0,39	2,45	1,23	29,3	15
	Щи из свежей капусты	200	2,8	5,3	7,35	85,91	72
	Гарнир гречневый	120	7,09	4,93	32,16	199,61	330
	Биточки куриные	60	9,44	9,17	9,92	156,87	299
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115

Итого за обед		632	22,1	22,23	79,44	600,27	
Полдник уплотнённый	Запеканка рисовая с творогом	110	5,72	5,83	12,51	113,21	266
	Кисель	150	0,08	0,05	22,37	88,07	401
Итого за полдник		260	5,8	5,88	34,88	201,28	
Итого за ужин		0	0	0	0	0	
Итого за день		1354	41,4	45,7	192,39	1314,26	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1395,8	48,76	52,285	175,066	1366,626

2 неделя (ясли)

2 неделя-ПОНЕДЕЛЬНИК\ясли							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша манная вязкая с маслом	180	8,09	9,17	33,75	250,35	182
	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	19,51	416
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114

	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
	Сыр	10	2,32	2,95	0,1	36,4	7
Итого за завтрак		372	15,44	21,35	58,27	400,82	
Второй завтрак	Груша свежая	100	0,4	0,3	10,3	47	537
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,3	10,3	47	
Обед	Салат из моркови с апельсинами	40	0,43	0,07	3,45	16,8	39
	Суп Картофельный с крупой(гречка)на курином бульоне	180	3	3,47	93,73	118	86
	Суфле куриное с рисом	180	61,51	46,25	7,43	280,4	328
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	70,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		612	67,32	50,17	133,39	541,78	
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Полдник уплотнённый	Макаронные изделия с маслом,сыром	120	7,44	7,91	23,49	180,65	220

Итого за второй завтрак		100	0,9	0,2	8,1	43	
Обед	Салат из св огурцов	40	0,46	3,65	1,42	40,34	13
	Луп -лапша домашняя	200	4,15	5,4,3	12,83	112,84	94
	Картофельное пюре	120	2,5	3,87	11,46	106,98	339
	Котлета рубленая из кур	60	7,69	7,77	5,58	132,92	324
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	70,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		632	17,18	15,67	60,07	519,66	
Полдник							
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Уплотнённый полдник	Запеканка из творога с манной крупой	110	19,39	13	19,11	278,12	251
	Соус молочный сладкий	15	0,29	0,69	2,05	15,6	369
	Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,21	411
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	0,1	52,8	114
Итого за ужин		299	21,54	13,89	28,25	374,73	
Итого за день		1393	50,5	46,32	154,09	1346,97	

2 неделя СРЕДА \ ясли					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию	Энергетическая ценность	№ рецептуры

			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша из смеси круп	180	8,81	5,97	36,19	234,07	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционнo	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	12,86	14,36	58,67	401,78	
Второй завтрак	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	386
Итого за второй завтрак		100	0,4	0,4	9,8	47	
Обед	Сельдь с луком и зел.горошком	40	3,84	8,12	1,52	94,4	359
	Борщ с капустой и картофелем	180	2,99	5,2	10,61	98,19	63
	Жаркое по домашнему	180	13,01	10,31	0	249,51	292
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		612	22,22	24,01	40,91	570,68	
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Уплотнённый полдник	Омлет натуральный	130	12,23	21,35	2,36	250,54	229
	Напиток из шиповника	150	0,68	0,14	22	96	538

	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
Итого за ужин		304	14,73	21,68	36,17	388,3	
Итого за день		1378	50,21	60,45	145,55	1407,76	

2 неделя ЧЕТВЕРГ \ ясли							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая детская (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша молочная из смеси круп(пшленно-пшеничная)	180	7,95	8,7	34,59	249	199
	Кофе(кофейный напиток с цикорием)	150	2,17	2,4	10,57	73,15	414
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	114
	Масло сливочное порционно	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	12	17,09	57,07	416,71	
Второй завтрак	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	537
Итого за второй завтрак		100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед	Салат из капусты с помидорами и огурцами	40	0,92	4,41	1,56	49,48	3
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	4,73	4,29	9,76	96,63	154

	Рис отварной (гарнир)	120	3,04	4,34	31,77	178,35	332
	Тефтели рыбные тушеные	60	7,54	2,42	7,48	83,46	277
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	70,9	531
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,69	55,68	115
Итого за обед		612	18,61	15,84	79,35	534,5	
Итого за полдник		0	0	0	0	0	
Уплотнённый полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,22	4,49	14,84	115,78	100
	Чай с лимоном и сахаром	150	0,09	0,02	8,52	35,28	412
	Хлеб пшеничный	24	2,4	0,7	10,3	57,4	114
	Пряники	50	3	2,3	38	180	
Итого за ужин		374	9,71	7,51	71,66	388,46	
Итого за день		1448	40,82	40,54	218,18	1385,67	

2 неделя-ПЯТНИЦА\ясли							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Вода питьевая кипячёная (на весь день), 300мл							3
Завтрак	Каша Дружба молочная	180	4,72	10,49	22,52	203,77	18 2

	Какао с молоком	150	3,15	3,24	12,51	19,51	41 6
	Хлеб пшеничный	24	1,82	0,19	11,81	41,76	11 4
	Масло сливочное порционнo	8	0,06	5,8	0,1	52,8	6
Итого за завтрак		362	9,75	19,72	46,94	317,84	
Второй завтрак	Фрукты свежие(банан)	100	1,5	0,5	21	96	38 6
Итого за второй завтрак		100	1,5	0,5	21	96	
Обед	Салат из св огурцов и помидоров с зел.луком	40	0,39	2,45	1,23	29,3	15
	Суп Бабушкин	150	4,65	3,82	9,75	97,5	99
	Макаронник с печеню	180	20,87	17,41	29,72	379	30 9
	Компот из плодов и ягод сушеных	180	0,27	0	18,09	72,9	53 1
	Хлеб ржано-пшеничный	32	2,11	0,38	10,6 9	55,68	11 5
Итого за обед		582	28,29	24,06	69,48	634,38	
Полдник уплотнённый	Сырники из творога	70	9,35	6,37	18,8 1	167,94	24 5

	Кефир	14 0	5,22	5,76	7,2	100	42 0
Итого за полдник		210	14,57	12,13	26,01	267,94	
Итого за день		1254	54,11	56,41	163,43	1316,16	

Среднее значение за период

Вес блюда	Пищевые вещества на порцию			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
1373,4	57,61	57,258	187,016	1354,336