

Утверждено
Приказом Директора МАДОУ
«ЦРР-детский сад № 116» г. Сыктывкара
Т.Н. Балкова
№ 01-02/407 от «29» августа 2023 г.

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли лето осень		Неделя: 1		День: понедельник			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	12	65	420	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1	3	5	50	147
	Макаронные изделия отварные	110	4,4		21	107	297
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	св огурец помидор	40			1	5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		580	17,4	11	60	428	
Полдник							
	Кефир	150	4	4	6	75	535
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		210	9	12	42	308	
Ужин сад							
	Пудинг творожный запечённый	130	18	17	27	336	325
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,3	8	65	449
	салат из моркови отварной	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			12	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин ясли		400	20,7	24,3	62	544	
Итого за день		1 675	58,1	58,3	239	1747	

Рацион: Ясли лето_осень		Неделя: 1			День: вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	12	14	73	459	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	150	1,5	3	11	74	149
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	печень тушенная в соусе	80	10	6	5	115	406
	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
	Итого за Обед		570	16,7	13,4	59	449
Полдник							
	Молоко кипячёное	180	4,8	6	8	106	534
	Печенье	20	1,3	1,3	15	84	609
Итого за Полдник		200	6,1	7,3	23	180	
Ужин сад							
	салат картофельный с зел горошком	150	4,5	16,5	15	231	66
	Котлеты или биточки рыбные	60	8	1	6	68	351
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	40	3		20	94	114
Итого за Ужин сад		400	15,5	117,5	52	438	
Итого за день		1 655	53,5	59,5	232	1715	

Рацион: Ясли лето_осень		Неделя: 1			День: среда		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак						

	сыр	10	2,5	2,5		34	140
Итого за Завтрак		395	12,5	13,5	64	437	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Котлеты, биточки, шницели	60	11	10	9	172	386
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		510	48,4	28,4	88,4	806	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		210	8	7	48	282	
Ужин сад							
	Запеканка морковная с творогом	150	13	16	27	290	320
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		380	116	18	58	387	
Итого за день		1 595	82,4	64,4	266,4	1959	

(лист 4)

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	202	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	11	16	58	414	
Завтрак второй							
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150			3	19	152
	Греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	411
	Кура в том соусе	110	12,5	12,4	3,6	176	

	св огурец помидор	40			1	5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		600	22,8	17,7	59,6	525	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Сдоба обыкновенная	60	5	3	35	187	589
Итого за Полдник		210	9	8	42	275	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	135	11	17	3	212	307
	Салат из свёклы отварной	40	1	2	3	30	51
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		335	12	16	31	358	
Итого за день		1 630	54,8	57,7	201	1158	

(лист 5)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	10	12	61	398	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		10	46	537
Итого за Завтрак второй		100	1		10	46	
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем	150	1	5	8	83	133
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Мясо отварное	60	16	12		170	363
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		500	24	21	42	470	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Яблоки	100			10	47	118
Итого за Полдник		270	6	7	32	218	

Ужин сад							
	Рыба запеченая с картофелем по русски	190	15	6	21	203	139
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Св.огурец(помидор)	40			1	5	
	хлеб	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		410	17	6	48	324	
Итого за день		1 665	58	46	193	1456	

(лист 6)

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7	8	35	244	270
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
	Итого за Завтрак	385	11	12	65	420	
Завтрак второй	Яблоки	100			10	47	118
	Итого за Завтрак второй	100			10	47	
Обед	Суп из овощей	150	1	4	9	81	35
	греча отварная	110	6,3	5,8	27	186	186
	Тефтели из говядины паровые	60	8	8	5	122	394
	Соус томатный	30				1	462
	св огурец помидор	40			1	5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
	Итого за Обед	570	19,3	17,8	70	534	
Полдник	Кефир	180	4,8	4,8	7	90	535
	Печенье	20	2	2	15	83	609
	Итого за Полдник	200	6,3	6,8	22	173	
Ужин сад	сырники творожные	130	21	4	39	289	325
	Соус молочный сладкий	50	1	2	5	39	449
	салат из моркови	40	0,4	4	4	53	19
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	150	1		22	87	516
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Итого за Ужин сад	400	25,4	10	85	539	
Итого за день		1 655	62	46	252	1713	

(лист 7)

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша ячневая молочная	200	7	7	40	247	261
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		385	12	14	73	459	
Завтрак второй							
	фрукт	100			10	47	114
Итого за Завтрак второй		100			10	47	
Обед							
	Рассольник ленинградский	150	4	8	39	112	139
	Картофельное пюре	110	2,2	4,4	12	101	434
	пудинг из говядины	60	15	13	2	180	164
	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		550	24,2	25,4	84	502	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	булочка дорожная	60	4	8	34	226	584
Итого за Полдник		210	8	13	31	314	
Ужин сад							
	Капуста тушёная	110	4,4	4,4	4,4	69	428
	Тефтели рыбные	60	8	5	8	104	355
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Соус молочны	50					
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		340	14	9	38	283	
Итого за день		1 725	36	35	219	1229	

(лист 8)

Рацион: Ясли лето_осень

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6	7	34	227	273
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	Масло сливочное	5		4		37	111

Итого за Завтрак		385	10	11	64	403	
Завтрак второй							
	Яблоки	70			7	33	118
Итого за Завтрак второй		70			7	33	
Обед							
	Суп картофельный с рыбой	150	30	14	45	431	156
	Жаркое по-домашнему	160	19	17	12	276	374
	салат из кв. капусты с луком	40	0,6	4	2	44	7
	Компот из смеси сухофруктов	150	1		17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	54	35	89	905	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Ватрушка с повидлом	60	4	2	41	194	559
Итого за Полдник		210	8	7	48	282	
Ужин сад							
	Запеканка из творога	150	24	25	24	425	4
	Соус молочный сладкий	30	1	2	5	39	449
	салат из моркови отварной	40		4	2	53	19
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		400	27	31	57	633	
Итого за день		1 625	99	86	274	2297	

Рацион: Ясли лето осень

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	6	9	25	222	272
	Какао с молоком	150	3	3	18	104	508
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		395	14	19	58	468	
Завтрак второй							
	фрукт	90			9	42	118
Итого за Завтрак второй		90			9	42	
Обед							
	свекольник	150	1	4	6	62	136
	Макаронные изделия отварные	100	4	4	24	141	194
	суфле из кур	60	22	26	2	328	183

	св.огурец помидор	40			1	5	112
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	1		15	69	537
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		540	31	34	61	675	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Булочка Домашняя	60	5	8	36	233	583
Итого за Полдник		210	9	13	43	321	
Ужин сад							
	Омлет натуральный	135	11	16	3	201	307
	салат свекольный с сол.огурцом	40	0,5	4	3	50	21
	Чай с сахаром	150			11	45	502
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад		375	14	20	32	367	
Итого за день		1610	68	86	203		
Итого за период		14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период			53,4	51,5	205,8	1515,9	

(лист 9)

Рацион: Ясли лето осень		Неделя: 2		День: пятница			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша манная молочная жидкая	200	6	8	31	222	268
	Кофейный напиток с молоком	150	2		15	68	513
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
	сыр	10	3	3		34	140
	Масло сливочное	5		4		37	111
Итого за Завтрак		395	13	13	61	432	
Завтрак второй							
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	1		15	69	537
Итого за Завтрак второй		150	1		15	69	
Обед							
	суп картофельный с крупой	150	1	4	8	68	80
	Голубцы ленивые	120	7	11	5	149	377
	Соус томатный	30				1	462
	Компот из смеси сухофруктов	150			17	84	527
	Хлеб ржаной	40	3		13	70	115
Итого за Обед		490	12	15	43	372	
Полдник							
	Молоко кипячёное	150	4	5	7	88	534
	Печенье	15	1	1	11	63	609
	Яблоки	70			7	33	118
Итого за Полдник		235	5	6	25	184	
Ужин сад							

Картофельное пюре	100	2	4	11	92	434
Хлебцы рыбные	60	10	9	6	147	
Свёкла отварная	40	1	2	1	22	21
Чай с сахаром	150			11	45	502
Хлеб пшеничный	30	2		15	71	114
Итого за Ужин сад	380	15	15	44	377	
Итого за день	1 675	43	47	202	1451	
Итого за период	14 685	534	515	2058	15159	
Среднее значение за период		53,4	51,5	205,8	1515,9	

Составил _____ Администратор

Утвердил _____