

Приложение
к приказу от 01.09.2023 № 91



**Примерное двадцатидневное меню
для организации питания
воспитанников ясельной группы
МДОУ д/с «Светлячок»
д. Гавриловка.**

Примерное меню

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,55	4,19	18,33	122		52,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,42	78,9		79
	Итого за Завтрак		6,6	6,79	58,25	314,9	0,85	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2		0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	29	1,07	16
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,31	1,7	7,28	70,35	1,95	30
	Суфле рыбное (ясли)	65	9,7	5,63	2,44	90	1,19	72,01
	Рагу из овощей (ясли)	100	1,66	9,88	9,32	122,55	6,67	47,01
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63		78
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,58	12,28	52,6		79
Итого за Обед		16,72	20,18	63,3	511,68	12,02		
Полдник	Булочка домашняя	60	4,09	7,04	30,26	189,64		127
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	111,01
	Итого за Полдник		4,13	7,05	37,25	217,64	0,02	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,59	4,9	26,32	138		51,12
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33		1
Итого за Завтрак			9,83	11,27	59,28	370,5	1,08	
Завтрак2								
	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
Итого за Завтрак2			0,55		11,11	39,82	2,2	
Обед	Салат из моркови с курагой	40	0,59	0,04	5,73	24,08	0,63	11
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	0,61	2,27	4,72	56,54	2,44	18,01
	Запеканка картофельная с мясом (ясли)	150	7,88	6,71	17,72	153,01	3,4	83,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед			11,28	9,52	47,47	340,07	7,76
Полдник								
	Запеканка из творога (ясли)	80/20	12,99	10,31	13,44	179,95	1,64	62,01
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
Итого за Полдник			13,43	10,36	28,9	264,13	2,78	
Итого за день			35,09	31,15	146,76	1014,52	13,82	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,8	5,8	4,9	174		51,07
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			8,97	7,83	34,89	345	0,85	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,37	33,92	0,9	12
	Суп крестьянский с пшеном	150	0,9	1,89	4,01	40,59	1,83	33
	Котлеты рыбные запеченные (ясли)	60	8,02	3,82	5,99	81	1,26	68,01
	Пюре картофельное	100	2,01	3,14	13,4	88,99	11,91	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,02	23,49	93	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед			14,01	11,72	57,65	378,24	16,35
Полдник	Блинчики ясли	75	1,94	1,04	14,93	77,26		139
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Итого за Полдник			4,47	3,27	25,74	150,83	1,14
Итого за день			27,85	23,22	128,08	918,07	31,34	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный (ясли)	130	11,46	22,08	2,2	254	0,2	55,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		17,95	27,06	32,19	461	1,12	
Завтрак2	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
	Итого за Завтрак2		0,55		11,11	39,82	2,2	
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	40	3,47	4,25	0,8	45,72	0,48	15
	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,17	2,28	2,79	69	2,61	21
	Куры, тушеные в соусе с овощами (ясли)	160	9,09	6,5	16,49	141	7,34	87,01
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	13	56,46	0,36	109,02
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,25	4,93	27,16		78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
	Итого за Обед		16,96	13,49	43,67	377,34	10,79	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	72,9	2,05	117
	Пряник	30	1,76	1,4	10,5	77,4		82
	Яблоки	70	0,28	0,28	6,86	30,8	9,1	106,01
	Итого за Полдник		6,61	5,75	24,92	181,1	11,15	
Итого за день		42,07	46,3	111,89	1059,26	25,26		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	1,58	3,68	16,24	104,78		51,03
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
Итого за Завтрак			8,07	8,66	46,23	311,78	0,92	
Завтрак2								
	Йогурт	100	2,9	1	12,9	68	0,9	118,04
Итого за Завтрак2			2,9	1	12,9	68	0,9	
Обед								
	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	3,8	55
	Рассольник ленинградский с крупой перловой	150	0,77	2,47	4,38	52,21	1,22	76
	Тефтели мясные (2-й вариант) (ясли)	60	6,98	8,61	8,83	124,29	1,24	81,01
	Капуста тушеная (ясли)	120	2,35	5,59	11,28	89,11	20,64	45,01
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,02	23,49	93	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			13,2	19,5	58,72	436,91	27,35	
Полдник								
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Оладьи с яблоками (ясли)	65	4,21	7,23	23,13	174	0,45	122,01
Итого за Полдник			6,74	9,46	33,94	247,57	1,59	
Итого за день			30,9 1	38,62	151,7 9	1064,2 6	30,76	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,22	4,26	18,41	124,84		51,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33		1
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			8,16	10,42	37,78	288,41	1,14	
Завтрак2	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
	Итого за Завтрак2			0,55		11,11	39,82	2,2
Обед	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0,2	14
	Суп картофельный рыбными фрикаделькам	130/20	2,51	1,65	4,46	53,05	1,97	32
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	70	8,93	8,3	2,46	110,26	0,99	77,01
	Макаронны отварные	100	3,68	3,01	12,63	111,3		93
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед			17,72	16,26	41,65	419,85	4,45
Полдник	Капуста тушеная (ясли)	80	1,57	3,73	7,52	59,41	13,76	45,01
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	111,01
	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	63		54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Полдник			9,06	8,64	23,28	207,41	13,78	
Итого за день			35,49	35,32	113,82	955,49	21,57	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный (ясли)	130	11,46	22,08	2,2	254	0,2	55,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			17,95	27,06	32,19	461	1,12	
Завтрак2								
	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед								
	Салат из белокочанной капусты	40	0,57	2,03	3,62	34,26	13,02	4
	Борщ со свежей капустой и картофелем	150	0,61	2,27	4,72	56,54	2,44	18,01
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (ясли)	60	7,44	4,9	1,61	68,25	1,21	67,01
	Пюре картофельное	100	2,01	3,14	13,4	88,99	11,91	96
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,02	23,49	93	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			13,16	12,74	54,23	381,78	29,03	
Полдник								
	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком (ясли)	70/15	6,82	7,03	7,37	111	1,69	64,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
Итого за Полдник			9,35	9,26	18,18	184,57	2,83	
Итого за день			40,86	49,46	114,45	1071,35	45,98	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,59	4,9	26,32	138		51,12
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		9,79	7,64	59,21	337,5	1,08	
Завтрак2	Йогурт	100	2,9	1	12,9	68	0,9	118,04
	Итого за Завтрак2		2,9	1	12,9	68	0,9	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	32,04	1,49	13,01
	Суп картофельный с горохом	150	2,09	3,17	5,3	90	1,99	29
	Жаркое по-домашнему (ясли)	130	17,39	5,29	15,46	168,03	6,9	76,01
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	13	56,46	0,36	109,02
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
	Итого за Обед		24,35	10,89	51,74	425,27	10,74	
Полдник	Рыба, запеченная в омлете (ясли)	65	10,51	4,65	2,62	88	1,26	66,01
	Чай с сахаром (ясли)	150	0,04	0,01	6,99	28	0,02	111,01
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	7,08	47,5		79
	Итого за Полдник		12,53	4,91	16,69	163,5	1,28	
Итого за день		49,57	24,44	140,54	994,27	14		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,8	5,8	4,9	174		51,07
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	18,42	78,9		79
	Итого за Завтрак		8,85	8,4	44,82	366,9	0,85	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2		0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,37	33,92	0,9	12
	Бульон куриный с гренками	150/10	19,03	2,35	114,66	454,66	22,19	39,02
	Яйца вареные	40	7,62	6,9	0,42	94,5		54
	Котлеты рыбные запеченные (ясли)	60	8,02	3,82	5,99	81	1,26	68,01
	Рагу из овощей (ясли)	110	1,83	10,87	10,25	134,81	7,34	47,01
	Компот из свежих яблок	150	0,1	0,1	10,31	56,86	1,12	107
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,44	63		78
Итого за Обед			38,62	26,81	158,44	918,75	32,81	
Полдник	Пудинг из творога с яблоками со сгущенным молоком (ясли)	70/15	6,82	7,03	7,37	111	1,69	64,01
	Сок	150	0,75		15,15	54,3	3	116
Итого за Полдник			7,57	7,03	22,52	165,3	4,69	
Итого за день			55,44	42,64	235,58	1494,95	51,35	

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая с маслом (ясли)	150	1,58	3,68	16,24	104,78		51,03
	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33		1
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак			6,82	10,05	49,2	337,28	1,08
Завтрак2	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
	Итого за Завтрак2		0,55		11,11	39,82	2,2	
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	3,8	55
	Рассольник домашний	150	0,94	3,03	5,83	60,03	4,06	27
	Мясо тушеное с овощами в соусе (ясли)	150	16,2	14,28	11,03	238	4,71	74,01
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	13	56,46	0,36	109,02
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			20,06	20,13	40,6	432,79	12,93	
Полдник	Печенье	30	1,44	3,75	6,45	69		81
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Груши	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	106,02
Итого за Полдник			4,29	6,22	25,5	179,37	5,14	
Итого за день			31,72	36,4	126,41	989,26	21,35	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,58	6	16,65	113	0,5	35
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			9,75	8,03	46,64	284	1,35	
Завтрак2								
	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
Итого за Завтрак2			0,55		11,11	39,82	2,2	
Обед								
	Икра кабачковая	40	0,4	2,8	2,8	38,8	0,2	14
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	2,18	2,57	6,32	63,95	3,32	31
	Суфле рыбное (ясли)	65	9,7	5,63	2,44	90	1,19	72,01
	Картофель, тушеный в соусе (ясли)	85	1,82	5,89	13,2	96,9	7,04	46,01
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			16,62	17,32	47,61	414,57	12,89	
Полдник								
	Ватрушка с повидлом (ясли)	50	1,92	1,28	18,98	95,52	0,03	125,04
	Чай с лимоном (ясли)	150	0,07	0,01	6,61	27,02	1,32	112,01
	Груши	80	0,32	0,24	8,24	36,8	4	106,02
Итого за Полдник			2,31	1,53	33,83	159,34	5,35	
Итого за день			29,23	26,88	139,19	897,73	21,79	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,8	5,8	4,9	174		51,07
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			10	8,54	37,79	373,5	1,08	
Завтрак2	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
	Итого за Завтрак2			0,55		11,11	39,82	2,2
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	40	0,57	2,44	2,67	34,96	3,4	47
	Свекольник	150	1,31	2,65	7,25	69,47	5,24	145
	Голубцы ленивые (ясли)	160	13,54	9,96	19,19	207,96	20,46	86,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед			17,62	15,55	48,41	418,83	30,39
Полдник	Сырники из творога со сгущенным молоком (ясли)	70/20	11,96	9,42	6,92	149,14	1,45	60,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
Итого за Полдник			14,49	11,65	17,73	222,71	2,59	
Итого за день			42,66	35,74	115,04	1054,86	36,26	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет с сыром (ясли)	130	13,9	25,74	2,14	296	0,26	56,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Масло порционно	5	0,04	3,63	0,07	33		1
Итого за Завтрак			18,84	31,9	21,51	459,57	1,4	
Завтрак2	Йогурт	100	2,9	1	12,9	68	0,9	118,04
	Итого за Завтрак2			2,9	1	12,9	68	0,9
Обед	Салат из квашеной капусты	40	0,64	2,04	3,08	29	1,07	16
	Суп картофельный с горохом	150	2,09	3,17	5,3	90	1,99	29
	Фрикадельки мясные в соусе (ясли)	60/10	5,71	6,75	5,23	91,56	1,31	82,01
	Макаронны отварные	100	3,68	3,01	12,63	111,3		93
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,02	23,49	93	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			14,65	15,37	57,12	455,6	4,82	
Полдник	Рагу овощное (1-й вариант)	70	1,1	2,49	5,16	46,85	2,79	99
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
	Итого за Полдник			3,12	2,74	26,28	169,03	3,93
Итого за день			39,51	51,01	117,81	1152,2	11,05	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,22	4,26	18,41	124,84		51,01
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		7,39	6,29	48,4	295,84	0,85	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2		0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед	Салат из саяклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	3,8	55
	Щи из свежей капусты	150	0,87	2,9	2,51	38,7	7,52	20
	Плов из кур (ясли)	140	20,96	17,69	37,09	349,31	0,57	88,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
	Итого за Обед		26,18	23,72	67,91	570,01	13,18	
Полдник	Запеканка морковная с творогом ясли	70	5,7	5,3	10,41	117,06	0,79	132
	Печенье	20	0,96	2,5	4,3	46		81
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	72,9	2,05	117
	Итого за Полдник		11,23	11,87	22,27	235,96	2,84	
Итого за день		45,2	42,28	148,38	1145,81	29,87		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом (ясли)	150	2,55	4,19	18,33	122		52,01
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			7,75	6,93	51,22	321,5	1,08	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2			0,4	0,4	9,8	44	13
Обед	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	0,55	2,08	3,43	34,64	4,8	39
	Борщ со свежей капустой	150	0,82	2,9	6,26	48,75	3,32	17
	Мясо тушеное с овощами в соусе (ясли)	150	16,2	14,28	11,03	238	4,71	74,01
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			20,09	19,69	43,57	446,31	13,97	
Полдник	Оладьи с повидлом (ясли)	65	4,23	3,77	25,77	154,14	0,22	121,01
	Чай без сахара ясли	150	0,4	0,1	0,14	3,02	0,2	143
Итого за Полдник			4,63	3,87	25,91	157,16	0,42	
Итого за день			32,87	30,89	130,5	968,97	28,47	

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 16)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	3,22	4,26	18,41	124,84		51,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		8,12	6,79	37,71	255,41	1,14	
Завтрак2	Яблоки	100	0,4	0,4	9,8	44	13	106,01
	Итого за Завтрак2		0,4	0,4	9,8	44	13	
Обед	Икра свекольная	40	0,94	1,84	4,93	32,04	1,49	13,01
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	0,62	2,18	1,9	29,01	3,71	23
	Котлеты рыбные любительские (ясли)	60	6,87	3,07	5,57	61,67	2,6	69,01
	Рагу овощное (1-й вариант)	110	1,73	3,92	8,11	73,62	4,38	99
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,45	0,02	23,49	93	0,45	109,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед		12,69	11,41	51,39	330,08	12,63	
Полдник	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	72,9	2,05	117
	Ватрушка с повидлом (ясли)	60	2,31	1,54	22,78	114,63	0,04	125,04
	Итого за Полдник		6,88	5,61	30,34	187,53	2,09	
Итого за день		28,09	24,21	129,24	817,02	28,86		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 17)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Омлет натуральный (ясли)	130	11,46	22,08	2,2	254	0,2	55,01
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Сыр порционно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
Итого за Завтрак			18,68	27,56	21,5	420,57	1,41	
Завтрак2								
	Сок	110	0,55		11,11	39,82	2,2	116
Итого за Завтрак2			0,55		11,11	39,82	2,2	
Обед								
	Винегрет овощной	40	0,55	2,47	3,37	33,92	0,9	12
	Щи по-уральски с пшеном	150	4,65	7,31	5,04	63,92	12,01	24,02
	Гуляш из отварного мяса (ясли)	70	8,93	8,3	2,46	110,26	0,99	77,01
	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,72	4,06	15,76	161,5		91
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
Итого за Обед			22,05	22,64	45,93	476,04	15,19	
Полдник								
	Пудинг из творога со сгущенным молоком (ясли)	50/15	7,24	6,1	11,63	119,49	0,1	61,01
	Чай без сахара ясли	150	0,4	0,1	0,14	3,02	0,2	143
Итого за Полдник			7,64	6,2	11,77	122,51	0,3	
Итого за день			48,92	56,4	90,31	1058,94	19,1	

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 18) Приложение № 7 табл.1 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	150	5,58	6	16,65	113	0,5	35
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	150	1,8	1,73	21,5	114	0,85	114,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		9,75	8,03	46,64	284	1,35	
Завтрак2	Груши	100	0,4	0,3	10,3	46	5	106,02
	Итого за Завтрак2		0,4	0,3	10,3	46	5	
Обед	Салат из моркови с яблоками	40	0,43	0,07	3,45	15,36	1,3	10,01
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	130/20	2,18	2,57	6,32	63,95	3,32	31
	Пудинг рыбный запеченный (ясли)	75	9,51	5,32	6,21	102	1,22	73,01
	Пюре картофельное	80	1,61	2,51	10,72	71,19	9,53	96
	Кисель из сока натурального (ясли)	150	0,44	0,05	15,46	84,18	1,14	110,01
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед		16,25	10,9	49,55	377,42	16,51	
Полдник	Оладьи с творогом (ясли)	50/20	6,95	6,3	11,52	122	0,15	63,01
	Чай без сахара ясли	150	0,4	0,1	0,14	3,02	0,2	143
	Итого за Полдник		7,35	6,4	11,66	125,02	0,35	
Итого за день		33,75	25,63	118,15	832,44	23,21		

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение детский сад "Светлячок" д. Гавриловка

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 19)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка из творога (ясли)	85/15	12,99	10,31	13,44	179,95	1,64	62,01
	Какао с молоком (ясли)	150	2,83	2,44	24,4	142,5	1,08	115,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Итого за Завтрак		18,19	13,05	46,33	379,45	2,72	
Завтрак2	Сок	120	0,6		12,12	43,44	2,4	116
	Итого за Завтрак2		0,6		12,12	43,44	2,4	
Обед	Сельдь с луком и растительным маслом	40	3,47	4,25	0,8	45,72	0,48	15
	Борщ с квашеной капустой и картофелем	150	0,89	2,94	5,82	52,5	1,82	18,02
	Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным (ясли)	60	7,64	10,93	6,23	134	0,24	89,01
	Пюре картофельное	80	1,61	2,51	10,72	71,19	9,53	96
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед		15,81	21,13	42,87	409,85	13,36	
Полдник	Сдоба обыкновенная	60	3,52	2,14	23,69	118,64		126
	Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,56	72,9	2,05	117
	Итого за Полдник		8,09	6,21	31,25	191,54	2,05	
Итого за день		42,69	40,39	132,57	1024,28	20,53		

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 20)

Рацион: Ясли

Сезон:

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая с маслом (ясли)	150	4,8	5,8	4,9	174		51,07
	Чай с молоком (ясли)	150	2,53	2,23	10,81	73,57	1,14	113,01
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	8,49	57		79
	Сыр порционнно	10	2,32	2,95		36	0,07	2
Итого за Завтрак			12,02	11,28	24,2	340,57	1,21	
Завтрак2	Йогурт	100	2,9	1	12,9	68	0,9	118,04
	Итого за Завтрак2			2,9	1	12,9	68	0,9
Обед	Салат из свеклы	40	0,57	2,43	3,35	37,56	3,8	55
	Рассольник на мясном бульоне (мелкошинкованный)	150	1,38	1,97	4,68	46,2	1,13	26
	Макаронник с мясом(ясли)	150	15,32	10,95	28,12	251,43	1,47	84,01
	Компот из кураги	150	0,27	0,01	13	56,46	0,36	109,02
	Хлеб ржаной	30	2,08	0,38	7,39	40,74		78
	Итого за Обед			19,62	15,74	56,54	432,39	6,76
Полдник	Капуста тушеная (ясли)	100	1,96	4,66	9,4	74,26	17,2	45,01
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	11,91	65,7	1,29	107
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	5,66	38		79
Итого за Полдник			3,66	4,98	26,97	177,96	18,49	
Итого за день			38,2	33	120,6	1018,9	27,36	

Составил Кладовщик КладовщикУтверд
ил