

СОГЛАСОВАНО
Председатель ППО
Коротаева Д.С.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МКДОУ №4-п/с "Одуванчик"
Бобрин О.В.
Приказ № 81(ОД) от 04.04.2025

Меню приготавливаемых блюд. Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	180	5,76	7,31	30,82	211,7	84
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	9,91	11,71	63,82	399,85	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	
ОБЕД							
	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,95	0,70	30	14/1
	Суп с макаронными изделиями	150	1,42	3,04	9,84	72,45	163
	Суфле куриное	60	9,91	10,64	1,84	142,5	310
	Капуста тушеная	120	2,80	2,32	10,88	75,2	8/3
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	19,06	19,61	61,49	496,85	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	110	6,34	4,89	36,23	216,34	188
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	7,60	6,33	50,45	288,34	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	37,27	37,85	187,16	1235,04	
День 2							
ЗАВТРАК							
	Каша ячневая вязкая	180	5,76	10,26	32,18	244,08	261
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	12,76	15,59	53,43	406,44	
10:00	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД							
	Рассольник со сметаной	150	1,05	1,95	7,05	51	9/2
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Компот из свежих яблок	150	0,12	0,12	20,91	85,95	342

	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	19,86	15,81	77,19	535,65	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет с сыром	110	11,78	20,45	1,81	238,12	216
	Чай черный	180	0,07	0,00	9,00	34,79	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	11,85	20,45	10,81	272,91	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1296	47,27	55,05	145,53	1274	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая	180	8,33	7,78	27,61	213,37	413
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,96	10,29	62,00	385,46	
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
ИТОГО ЗА 10:00		60	0,54	0,06	5,70	25,8	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,05	2,99	4,66	49,8	147
	Суфле рыбное	60	9,84	7,36	1,68	112	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Компот из яблок и изюма	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	20,45	15,87	72,71	515,71	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной	30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	53
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	50,04	609
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		342	3,86	6,96	35,46	239,11	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1342	35,81	33,18	175,87	1166,08	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,02	14,44	58,13	399,65	
10:00	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366

Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	7,32	14,39	138,29	128
Напиток из шиповника	150	0,52	0,23	17,10	72,75	538
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД	540	18,89	16,63	66,08	507,2	

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
	Рис отварной с овощами	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	330	4,46	6,39	49,71	293,14		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	36,17	40,66	178,02	1258,99	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 5							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	380	12,33	14,69	61,26	427,21		

10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
	ИТОГО ЗА 10:00	60	0,54	0,06	5,70	25,8	

ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,12	2,93	7,12	59,25	36
	Гуляш из отварного мяса	60	7,73	6,11	1,97	96,32	277
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД	530	19,59	13,45	72,11	491,1		

УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	30	0,20	2,95	0,70	30	14/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	330	5,70	7,43	40,84	252,4		

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	38,16	35,63	179,91	1193,94	
-----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	--

День 6							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная жидкая	180	6,28	9,38	22,50	200,14	64
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Яйцо отварное	16	2,04	1,84	0,12	25,2	1/6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		396	12,53	16,14	45,27	378,64	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	
ОБЕД							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	30	0,29	1,84	0,92	21,42	15
	Суп-пюре из картофеля	150	2,91	3,87	14,85	105,75	165
	Плов из мяса кур	150	14,34	13,08	24,72	276	4/9
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	22,12	19,45	78,80	579,12	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Запеканка рисовая с творогом (с молоком сгущенным)	110	6,34	4,89	36,23	216,34	188
	Чай черный	180	0,07	0,00	9,00	34,79	10/10
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		290	6,41	4,89	45,23	251,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1326	41,76	40,68	180,70	1258,89	
День 7							
ЗАВТРАК							
	Каша рисовая вязкая	180	5,65	10,64	33,30	251,46	259
	Бутерброды с джемом или повидлом	20	0,91	1,43	10,50	58,55	2
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	7,82	12,07	69,90	419,81	
10:00	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	119
ИТОГО ЗА 10:00		100	2,80	3,20	4,10	59	
ОБЕД							
	Суп крестьянский со сметаной	150	1,82	1,22	9,90	69,06	37
	Суфле рыбное	60	9,84	7,36	1,68	112	59
	Соус молочный для запекания	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Картофельное пюре с маслом сливочным	120	2,48	7,32	14,39	138,29	128
	Компот из сухофруктов	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	19,61	18,38	66,26	523,61	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	30	0,50	2,00	3,25	32,5	3/1
	Макаронные изделия отварные	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	8,28	32,4	11/10
	Вафли	15	0,42	0,49	11,60	52,5	607
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		345	5,25	5,53	49,05	267,8	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	35,48	39,18	189,31	1270,22	
День 8							

ЗАВТРАК	Каша кукурузная молочная жидкая	180	5,27	7,02	31,97	207,22	204
	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,6	508
	Бутерброд с сыром	20	2,12	1,08	6,77	46,15	1
		380	10,63	11,07	61,24	382,97	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК							
10:00	Фрукты свежие (яблоко, груша, киви, мандарин, апельсин, банан, персик, абрикос и др.) (персики)	60	0,54	0,06	5,70	25,8	458
		60	0,54	0,06	5,70	25,8	
ИТОГО ЗА 10:00		150	1,35	3,07	8,92	71,25	67
ОБЕД	Свекольник	60	5,53	8,16	5,69	118,33	174
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	120	4,24	3,04	25,92	150,4	43/3
	Макаронные изделия отварные	20	0,74	1,82	2,06	27,56	218
	Соус молочный для запекания	150	0,23	0,00	13,88	53,25	2/10
	Компот из яблок и изюма	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб пшеничный	560	16,44	16,75	80,98	543,49	
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	0,29	1,84	0,92	21,42	15
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свежих помидоров и огурцов	120	2,70	4,39	20,36	150,84	58
	Рис отварной с овощами						
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
		330	4,25	6,23	47,38	282,06	
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		1330	31,86	34,11	195,30	1234,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:							
День 9							
ЗАВТРАК	Каша манная вязкая	180	6,97	10,64	31,99	251,46	256
	Бутерброд с маслом	20	1,37	2,51	8,29	62,29	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
		380	11,18	15,56	54,64	404,76	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		100	2,80	3,20	4,10	59	119
10:00	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,20	4,10	59	
ИТОГО ЗА 10:00		150	3,29	0,75	7,79	51,57	70
ОБЕД	Уха с крупой	60	9,91	10,64	1,84	142,5	310
	Суфле куриное	110	6,01	3,75	24,79	158,83	175
	Каша гречневая рассыпчатая	150	0,38	0,00	13,72	54	6/10
	Компот из сухофруктов	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб пшеничный	530	23,94	15,80	72,65	529,6	
ИТОГО ЗА ОБЕД		30	0,42	1,83	2,28	27,3	26
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Салат из свёклы отварной						
	Картофель отварной, запеченный с растительным маслом	120	2,45	3,95	15,97	129,37	53

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		330	4,13	5,78	44,35	266,47	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1340	42,05	40,34	175,74	1259,83	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	180	7,85	11,57	33,41	269,1	264
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,4	117
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	180	1,26	0,00	26,10	109,8	516
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		380	10,61	12,15	69,79	431,3	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,70	0,20	11,40	50	399.6
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,70	0,20	11,40	50	
ОБЕД	Суп-пюре гороховый	150	3,90	1,35	10,80	72	29/2
	Птица отварная	60	9,72	7,20	0,18	104,4	366
	Рис отварной	120	2,95	4,86	27,05	163,68	419
	Компот из яблок и кураги	150	0,23	0,00	13,80	53,25	1/10
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,5	701.2
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	700
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	21,15	14,07	76,34	516,03	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК	Омлет натуральный	110	8,63	9,97	3,53	137,42	77
	Печенье	12	0,90	1,18	8,93	50,04	609
	Чай с молоком и сахаром	180	1,26	1,44	14,22	72	195
ИТОГО ЗА УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК		302	10,79	12,59	26,68	259,46	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1322	43,25	39,01	184,21	1256,79	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13331	389,08	395,69	1791,75	12410,7	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1333,1	38,91	39,57	179,18	1241,81	