

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

\_\_\_\_\_  
(должность)  
\_\_\_\_\_  
(ФИО)  
\_\_\_\_\_  
(дата)

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли (1,5-3 года)

Сезон: Лето-осень

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	4.50	9.49	35.78	286.84	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	4.41	5.07	11.55	83.28	87
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5.78	5.07	7.86	111.38	282
	Каша вязкая (пшеничная)	110	3.23	2.37	17.80	100.86	168
	Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	20
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	19.24	18.69	67.25	484.47	
ПОЛДНИК	Булочка домашняя	50	3.89	3.14	29.55	163.3	469
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	11.27	5.84	40.17	265.9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1240	34.49	32.08	159.84	1096.08	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	150	3.69	4.38	12.83	106	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	10.33	12.97	32.80	285.3	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1.98	3.84	10.02	83.39	57
	Печень говяжья по-строгановски	60	5.21	5.68	13.83	127.99	356
	Картофель отварной	110	2.28	2.53	18.26	105.18	125
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	9.58	39.34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	11.89	12.57	62.71	413.7	
ПОЛДНИК	Котлеты или биточки рыбные запеченные	60	4.77	8.15	6.16	90.08	255
	Икра морковная	40	0.64	0.84	2.44	31.18	54
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		295	6.67	9.14	21.24	177.75	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	32.78	36.94	153.81	1113.83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.49	4.65	22.82	136.47	93
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.81	10.81	44.00	289.55	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой (гречневой)	150	2.10	3.75	12.47	92.55	80
	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	9.03	10.36	38.90	308.76	302
	Свекла отварная	40	0.60	0.04	3.52	16.8	17
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Кисель из сока плодового или ягодного	150	0.18	0.03	12.54	50	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	15.08	14.69	84.69	555.56	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	100	10.82	8.75	10.33	208.41	237
	Соус молочный (сладкий)	30	0.65	1.60	4.67	29.75	351
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16.69	16.11	23.46	346.16	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	42.08	42.11	173.15	1287.27	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	9.06	11.27	43.63	332.32	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	150	1.88	3.82	9.14	79.2	59
	Шницель рыбный натуральный	60	5.20	5.20	9.55	96.89	258
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.24	0.08	1.68	7.96	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	14.36	13.16	81.73	555.81	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11.82	14.24	2.24	184.62	215
	Икра кабачковая	40	0.55	1.34	2.10	23.54	53
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		360	14.02	15.78	19.40	272.12	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1385	38.94	40.71	165.76	1256.25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	140	6.99	7.10	30.07	217.38	206
	Яйца вареные	49	6.22	5.64	0.34	76.93	213
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		394	14.98	16.02	47.56	395.53	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	8.73	4.82	24.10	195.68	
ОБЕД	Суп фасолевый	150	1.32	4.40	9.15	81.74	45
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Тефтели мясные (2-й вариант)	60	7.92	6.96	8.02	126.71	287
	Капуста тушеная	110	2.73	4.40	8.72	87.1	132
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		560	16.76	16.47	56.70	453.15	
ПОЛДНИК	Ватрушки	70	6.16	3.37	26.00	180.56	458
	Какао с молоком	150	2.61	2.67	8.70	69.14	462
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		220	8.77	6.04	34.70	249.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1372	49.24	43.35	163.06	1294.06	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Каша вязкая "Дружба"	150	3.63	6.69	21.75	168.09	168
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	5.40	9.97	38.90	269.31	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	150	4.05	5.24	14.85	109.54	81
	Гренки из пшеничного хлеба (1 вариант)	20	2.45	0.31	10.97	66.22	115
	Биточки рубленые из птицы	60	4.74	10.27	12.35	175.97	306
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2.35	2.61	11.84	68.74	343
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	15.61	18.79	68.85	506.25	
ПОЛДНИК	Сдоба обыкновенная	60	4.43	3.19	36.18	195.76	466
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	11.81	5.89	46.80	298.36	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1235	34.32	35.15	175.55	1169.92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Суп молочный манный	150	2.73	6.21	18.63	185.62	92
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Сыр (порциями)	8	2.08	2.12	0.28	28.45	7
	Какао с молоком	180	3.13	3.20	10.44	82.96	462
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		363	9.58	14.81	39.10	368.05	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Борщ с картофелем	150	1.93	4.17	11.19	90.66	58
	Птица тушеная (с соусом томатным)	60	6.65	7.91	8.65	135.56	301
	Каша вязкая (гречневая)	110	3.41	2.54	15.37	97.82	168
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из ягод замороженных	150	0.00	0.00	6.64	25.24	491
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	14.29	15.02	52.87	407.08	
ПОЛДНИК	Котлеты рыбные любительские	60	3.75	4.24	7.69	97.84	256
	Салат из белокочанной капусты	40	0.63	3.23	1.78	39.13	20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		300	6.03	7.67	24.53	200.93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1401	33.79	39.76	153.56	1213.14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (овсяной)	150	4.20	4.95	12.28	111	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с молоком	180	2.68	2.88	11.43	82.06	460
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	8.52	11.11	33.46	264.08	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1.85	3.66	19.02	92.72	82
	Плов из птицы	150	11.40	14.78	42.29	330.9	304
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	40	0.24	0.08	1.68	7.96	71
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Напиток лимонный	150	0.11	0.01	7.01	29.32	436
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	16.77	19.04	87.26	548.35	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	8.55	8.60	9.00	190.96	231
	Соус молочный (сладкий)	30	0.65	1.60	4.67	29.75	351
	Йогурт	180	7.38	2.70	10.62	102.6	401
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	16.58	12.90	24.29	323.31	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1300	43.37	43.55	166.01	1231.74	



Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (пшенной)	150	4.50	4.80	23.94	181.47	94
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Чай с лимоном	180	0.13	0.00	7.40	30.2	459
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	6.27	8.08	41.09	282.69	
ЗАВТРАК 2	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	2.54	0.14	23.58	144	399
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		198	3.89	2.26	37.06	237.08	
ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками	150	4.60	5.15	12.93	124.12	149
	Рыба, тушенная с овощами	60	4.10	5.21	6.35	99.97	247
	Пюре картофельное	110	2.52	3.56	27.76	175.56	321
	Икра кабачковая	40	0.55	1.34	2.10	23.54	53
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из свежих плодов	150	0.12	0.12	9.58	39.34	486
ИТОГО ЗА ОБЕД		555	15.06	15.89	75.98	549.98	
ПОЛДНИК	Булочка "Творожная"	60	4.82	3.94	24.06	140.79	483
	Молоко кипяченое	180	5.22	5.76	8.46	108	400
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		240	10.04	9.70	32.52	248.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	35.26	35.93	186.65	1318.54	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая (гречневая)	150	7.33	7.42	26.20	201.12	185
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	42.72	701
	Масло (порциями)	5	0.06	3.08	0.09	28.3	6
	Кофейный напиток с молоком	180	2.92	3.19	9.94	79.83	465
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		355	11.89	13.89	45.89	351.97	
ЗАВТРАК 2	Плоды и ягоды свежие	100	1.50	0.50	21.00	96	368
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	1.50	0.50	21.00	96	
ОБЕД	Уха с крупой	150	4.27	3.13	19.58	106.06	158
	Котлеты, биточки, шницели рубленые	60	5.78	5.07	7.86	111.38	282
	Рагу овощное (2-й вариант)	130	2.35	2.61	11.84	68.74	343
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	52.2	700
	Компот из смеси сухофруктов	150	0.04	0.00	8.82	33.58	495
ИТОГО ЗА ОБЕД		520	14.42	11.17	58.12	371.96	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	120	11.82	14.24	2.24	184.62	215
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	40	0.32	0.04	1.00	5.6	71
	Хлеб пшеничный	15	1.19	0.15	7.24	35.25	701
	Печенье	18	1.35	2.12	13.48	93.08	609
	Чай с сахаром	180	0.07	0.00	5.40	21.24	457
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		373	14.75	16.55	29.36	339.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	42.56	42.11	154.37	1159.72	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13325	386.83	391.69	1651.76	12140.55	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1332.5	38.68	39.17	165.18	1214.06	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 520251343390373548250310750880108285629354443780

Владелец Свободина Ирина Вячеславовна

Действителен с 13.05.2025 по 13.05.2026