



Десятидневное меню: Ясли 1-3 года (новый СанПиН) Весна- лето 2024-2025

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	24
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за завтрак:	315	8,695	9,559	37,028	271,165	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	88	0,4	0,4	9,8	40,8	69
	Итого за 2й завтрак:	88	0,4	0,4	9,8	40,8	
Обед	1. Бульон из кури	150	4,583	6,276	2,159	83,651	6
	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	11
	3. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
	Итого за обед:	537	19,325	27,025	62,63	566,038	
Полдник	1. Ватрушка с творогом	60	9,644	7,208	33,837	239,11	10
	2. Молоко кипяченое	158,4	4,435	3,96	7,492	83,952	
	Итого за полдник:	218	14,079	11,168	41,329	323,062	
Итого за день:			42,499	48,152	150,787	1201,064	
День 2							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	295	18,349	23,192	34,131	409,609	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г,горох)	150	6,625	5,766	12,047	127,653	55
	2. Тефтели	60	14,38	9,382	8,684	173,676	
	3. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	Итого за обед:	526	27,39	21,439	62,683	550,472	
Полдник	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	2. Котлета рыбная	60	14,672	5,056	15,62	162,223	32
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	400	21,197	11,022	63,471	421,837	
Итого за день:			72,335	60,96	179,91	1534,198	
День 3							
Завтрак	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	60
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	11,392	14,289	42,998	339,079	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Свекольник	150	4,195	7,873	9,023	123,887	54
	2. Печень по-строгановски	75	16,35	9,966	9,997	195,203	39
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из белокочанной капусты	50	0,913	1,059	3,921	29,455	48
	Итого за обед:	571	26,922	23,09	64,628	575,062	
Полдник	1. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	Итого за полдник:	210	6,556	7,523	29,292	211,656	
Итого за день:			45,774	45,103	145,058	1165,997	
День 4							
Завтрак	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	16
	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	36
	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	4. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	285	22,904	19,689	50,999	463,392	
2й Завтрак	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	
Обед	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	58
	2. Гуляш из курицы	70	14,46	8,109	5,163	143,224	
	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	41
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	50
	Итого за обед:	556	30,559	18,027	55,346	497,313	
Полдник	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	
	2. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	360	11,528	10,306	51,763	334,186	
Итого за день:			66,341	48,472	177,008	1381,29	
День 5							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	11,796	15,021	44,579	353,997	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за 2й завтрак:	170	5,471	5,35	24,352	196,022	
Обед	1. Суп картофельный с вермишелью	150	3,985	3,786	9,433	88,1	
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	190,754	
	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	4. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	Итого за обед:	486	15,479	13,657	52,202	394,928	
Полдник	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	20
	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	4. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	
	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	Итого за полдник:	420	18,96	12,601	44,658	356,064	
Итого за день:			51,707	46,629	165,791	1301,011	
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	1. Каша вязкая пшеничная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	25
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за завтрак:	315	8,651	9,037	39,81	277,802	
2й Завтрак	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494	69
	Итого за 2й завтрак:	80	0,387	0,387	9,486	39,494	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,865	7,532	22,916	187,03	57
	2. Кура, тушенная в сметанном соусе	80	15,155	7,939	8,914	165,529	34
	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	60
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	
	Итого за обед:	556	26,92	19,783	80,162	603,526	
Полдник	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Сырники творожные со сгущенным молоком	100	23,1	16,676	32,059	374,778	
	Итого за полдник:	255	27,446	21,642	38,578	467,898	
Итого за день:			63,405	50,849	168,036	1388,72	
День 7							
Завтрак	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	38
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	295	18,447	23,303	33,552	408,505	
2й Завтрак	1. Ряженка	155,2	4,346	4,966	6,518	93,12	47
	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16	42
	Итого за 2й завтрак:	172	5,4	5,306	19,625	152,28	
Обед	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	138,207	
	2. Суфле рыбное	65	12,459	4,412	2,115	98,09	61
	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	4. Соус сметанный с луком	30	0,504	1,582	2,29	25,258	
	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	6. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	7. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
Итого за обед:	581	24,067	19,658	60,669	514,725		
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Оладьи со сгущенным молоком	100	7,521	7,771	36,195	245,068	
	Итого за полдник:	250	7,575	7,831	41,401	266,878	
Итого за день:			55,489	56,1	155,247	1342,388	
День 8							
Завтрак	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	27
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	12,017	15,228	43,98	355,378	
2й Завтрак	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	1
	Итого за 2й завтрак:	100	0,905	0,201	8,141	40,2	
Обед	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	6,239	6,455	13,838	136,327	
	2. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	41
	3. Печень по-строгановски	75	16,35	9,966	9,997	195,203	39
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
Итого за обед:	511	27,681	19,301	64,46	539,653		
Полдник	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,562	9,087	26,399	240,62	
	2. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	50
	3. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	390	17,198	10,751	60,214	393,18	
Итого за день:			57,801	45,481	176,795	1328,411	
День 9							
Завтрак	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	43
	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	21
	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	7
	Итого за завтрак:	335	22,218	19,791	53,367	471,042	
2й Завтрак	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	2
	Итого за 2й завтрак:	90	1,35	0,45	18,9	86,4	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	№ Рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Обед	1. Рассольник на курином бульоне	150	4,383	7,65	8,907	122,423	
	2. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	12
	3. Котлета из говядины	60	16,846	11,894	13,412	224,998	
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из сухофруктов	150	0,255	0	10,548	42,994	30
	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	33/2012
	Итого за обед:	536	27,799	25,337	68,142	609,038	
Полдник	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	2. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	
	Итого за полдник:	210	6,556	7,523	29,292	211,656	
Итого за день:			57,922	53,101	169,701	1378,136	
День 10							
Завтрак	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	22
	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	39
	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	9
	Итого за завтрак:	344	11,698	14,909	45,158	355,101	
2й Завтрак	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	17
	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	40
	Итого за 2й завтрак:	170	5,471	5,35	24,352	196,022	
Обед	1. Борщ с капустой и картофелем	150	4,82	6,002	12,031	119,456	4
	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	335/2008
	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,864	5,323	13,52	157,126	63
	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	65
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	
	6. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	51
	Итого за обед:	596	25,545	16,734	66,119	510,546	
Полдник	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом	170	8,311	9,184	14,541	175,992	
	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	66
	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	70
	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	3
	Итого за полдник:	380	13,773	12,624	41,087	323,202	
Итого за день:			56,486	49,617	176,716	1384,871	
Среднее значение за период			569,759	504,462	1665,049	13406,087	