

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
« Детский сад №174» общеразвивающего вида

УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий

МБДОУ «Детский сад №174»

Е. А. Чернакова

2021 г



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Ясли

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН

МБДОУ «Детский сад № 174»

Детский сад работает на йодированном молоке, использует витамин С для третьего блока.

г. Барнаул, 2021

Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
		Б	Ж	У			
Завтрак	Каша геркулесовая молочная с маслом	3,9	4,3	21,4	135	1,4	179/1
	Яйцо вареное вкрутую	13	12	1	157	0	406
	Кофейный напиток на молоке	1,7	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	0,4	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	2,3	0,8	16	81,9		
	Фрукты (яблоко)	0,4	0,4	10,1	40	16,7	140
Итого за завтрак:		21,7	19,7	57,4	485,5	2,8	
Обед	Огурец маринованный	0,5	0,9	2,5	20,7	0,4	59,03
	Борщ из св. капусты на кур/б со сметаной	1,4	0,8	5,8	117	4,4	37
	Плов из говядины	8,81	12,29	15,98	210	1,89	334
	Компот из сухофруктов	0,33	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	3,9	1,3	26,6	136,5		420
	Итого за обед:		27,2	18,6	89,7	565	55,7
Полдник	Вафли	1,4	1,65	38,65	117	0	607
	Йогурт	7,5	4,8	5,7	99	0,9	127,01
Итого за полдник:		8,9	6,45	44,35	216	0,9	
Ужин	Творожно- манная запеканка со сгущ. молоком	20,49	13,56	14,88	272	0,4	81
	Чай сладкий	0,3	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	2,3	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		23,19	14,46	75,31	356,7	4,4	
Итого за день:		81	59,11	266,76	1466,9	65,8	

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша полтавская молочная с маслом	130	3	13,7	18,6	122	1,3	179/2
	Какао-напиток на молоке	150	4	4,8	16,7	165,85	0,81	14
	Масло	5	0	0,3	0,8	11,8		113
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		422	2	13,8	36,8	451,15	3,1	
Обед	Суп картофельный с клецками	150	1	1,86	7,5	51	3,45	85
	Ласточкино гнездо	50	6	5,1	4,8	90	1,7	99
	Консервированный горошек	30	0	0,3	1	77,98	0,22	116
	Капуста тушеная	150	2	5,5	14,2	118	24,5	132
	Компот из сухофруктов	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420

Итого за обед:		570	2	11,68	69,4	557,48	37,4	
Полдник	Витушка в сахаре	70	7	4,72	52,3	282	0	466
	Кефир	150	4	0	5,7	45	1	143
Итого за полдник:		220	1	12,8	33,2	327	0,6	
Ужин	Рыба, запеченная с овощами	180	1	13,93	11,8	225	17,76	267
	Чай сладкий	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		360	1	12,6	52,6	309	1,3	
Итого за день:		1572	6	51,28	202,1	1644,48	59,1	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	150	2		3,9	9,7	84	0,3	68,01
	Кофейный напиток с молоком	150	4		4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	5	0		0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	30	2		0,8	16	81,9		
Итого за		335	9		9,8	43,3	305,2	1,1	

завтрак:								
Обед	Лук бланшированн ый	20	0	0,54	1,56	12,28	1,9	11
	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	1	1,96	7,6	55,2	4,1	74
	Бефстроганов из печени	50	6	5,18	1,37	77,9	0	278
	Лапша отварная	110	4	3,3	19,39	123,5	0	317
	Компот из сухофруктов	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		520	1	12,82	77,32	489,38	6,3	
Полдник	Булочка домашняя	50	1	2,8	19,5	142,65	0	69
	Ряженка	150	4	9	6,15	126	0,54	401
Итого за полдник:		200	5	11,8	25,65	268,65	0,54	
Ужин	Овощное рагу	150	1	2,54	7,22	131	0	137
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		380	4	3,49	38,37	281,9	7,5	
Итого за день:		1435	5	52,55	187,9	1345,13	51,4	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)			№ рецептуры	
			П	Ж	У		
			Б				

Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	120	2	16,2	15,7	129,4	0,5	83
	Какао-напиток на молоке	150	4	4,8	16,7	165,85	0,81	14
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		412	3	24,4	75	458,5	18,21	
Обед	Консервирова нный горошек	30	0	0,9	2,5	20,7	0,4	59,02
	Суп «Паутинка» со сметаной	150	1	1,86	7,5	51,9	15	30,01
	Шницель мясной с подливом	50	7	5,8	8	115,8	0	93,03
	Картофельное пюре	120	2	2,9	15,79	101,28	12,9	319
	Компот из с/фр	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за обед:		540	1	12,76	81,19	510,18	28,6	
Полдник	Витушка в сахаре	50	3	3,75	26,15	141	0	466
	Варенец	150	4	4,5	6,15	79,5	1,2	143
Итого за полдник:		200	8	8,25	26,4	105,65	1,2	
Ужин	Свекла	150	3	9,18	14,37	153	2	134

	тушеная							
	Чай сладкий	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное в крутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		370	1	22	31,43	394	0,9	
Итого за день:		1522	6	54,07	173,8	1495,33	48,91	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Дружба» молочная с маслом	150	4	7,6	19,7	167,3	0,6	68
	Кофейный напиток с молоком	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:		335	1	13,5	53,3	337,4	1,2	
Обед	Икра кабачковая	30	0	0,9	2,5	20,7	0,4	59,03
	Свекольник на кур/б.	150	1	3	7,9	64	6,9	64
	Азу с мясом	50	6	5	1,64	78,12	0,3	277
	Гречневый	120	6	1,2	6,4	195	0	56

	гарнир							
	Компот из с/фруктов	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		540	2	10,92	55,9	517,3	32,9	
Полдник	Печенье	60	1	2	46,5	126		409
	Сок	150	7	4,8	5,3	102		201
Итого за полдник:		210	9	6,8	51,8	228		
Ужин	Суп рыбный из консервов (треска)	150	2	1,8	1,17	137,5	2,35	242660
	Чай с сахаром	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		370	4	13,8	18,23	378,5	2,5	
Итого за день:		1455	8	45,02	179,23	1461,2	36,6	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			П	Ж	У			
Завтрак	Каша пшенная молочная с маслом	150	5	7,8	19,39	168,7	0,6	70
	Кофейный напиток с молоком	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117

	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		435	1	14,1	63,09	434,9	18,1	
Обед	Огурец маринованный	60	0	0,11	2,42	12,08	15	
	Щи из свежей капусты	150	1	2,8	4	46,2	12	66
	Гуляш мясной	50	6	5	1,64	78,12	0,3	277
	Перловка отварная	120	6	4,87	30,9	195	0	313
	Компот из с/фр	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5	0	420
Итого за обед:		570	1	14,08	86,36	551,9	27,6	
Полдник	Вафли	50	1	1,65	38,65	175	0	607
	Йогурт	150	7	4,8	5,7	99	0,9	143
Итого за полдник:		200	8	6,45	44,35	274	0,9	
Ужин	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	120	1	10,8	11,9	216	0,32	81
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
	Чай с сахаром	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		340	2	17,4	45,7	457	15,7	
Итого за день:		1545	6	52,03	239,5	1717,8	62,3	

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая с маслом	130	3	3,8	18,69	122	0,4	81
	Сыр порционный	7	1	1,9	0	24,6	0,2	27
	Какао с молоком	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	5	0	0,3	0,8	11,8	0	113
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:		322	9	8,7	43,59	295	3,4	
Обед	Салат из свеклы с соленым огурцом	50	0	4	3,8	54	4,5	55
	Суп гороховый на курином бульоне	180	3	3,5	11,61	95,94	4,17	81
	Котлета мясная с подливом	50	7	5,89	8	115,8	0	106
	Картофельное пюре	120	2	2,3	12,63	81	10,3	72,01
	Компот из	150	0	0	20,8	84	0,3	376

	с/фруктов							
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		590	1	16,99	83,44	567,24	18,97	
Полдник	Булочка домашняя	50	1	2,8	19,5	143,65	0	136,04
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
Итого за полдник:		200	2	3	34,65	212,65	3	
Ужин	Рыба тушеная с овощами	150	1	11,61	9,9	187,5	14,8	66
	Кефир	150	4	0,075	5,7	45	1,05	143
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9	0	
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:		370	3	24,4	32,6	471	15,85	
Итого за день:		1482	6	53	198,7	1554,64	41,22	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Творожно-манная запеканка со сгущ. молоком	120	1		10,8	11,9	216	0,32	81
	Масло сливочное	5	0		0,3	0,8	11,8	0	113
	Кофейный напиток на молоке	150	3		3,7	16,1	127,5	0,8	130

	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		405	2	16	54,9	482,2	1,9	
Обед	Консервирова нный горошек	30	0	0,9	2,4	20,7	0,4	59,02
	Суп «Московский» на курином бульоне со сметаной	150	1	1,68	10,2	61,95	5	80
	Бигус с говядиной	150	9	6,33	10	199,8	34,7	74
	Компот из с/фруктов	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		520	1	10,21	70	418,95	40	
Полдник	Расстегай	50	4	2,5	25	139	0,1	136,03
	Ряженка	150	4	9	6,15	126	0,45	143
Итого за полдник:		200	8	11,5	31,15	265	0,55	
Ужин	Картофель и овощи тушеные в соусе	150	3	5,2	13,9	141,46	7,59	17
	Чай с сахаром	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		330	5	6	30	225,46	7,74	
Итого за день:		1455	5	43,71	186	1391,61	50,19	

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	150	2		3,74	11,75	90	0,5	70
	Какао с молоком	150	4		4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	4			3,3		29,9		401
	Сыр порционный	4	1		1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2		0,8	16	81,9		
	Яблоко	100	0		0,4	10,1	45	16,7	140
Итого за завтрак:		438	1		14,14	54,65	388,4	18	
	Лук бланшированный	20	0		0,54	1,56	12,28	1,9	11
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	150	3		3	13,14	89,25	3,75	261
	Мясной рулет с яйцом	50	9		7,9	6,88	133,8	16,25	67
	Свекла тушеная	120	2		7,3	11,49	122,4		75
	Компот из с/фруктов	150	0		0	20,8	84	0,3	376

	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		530	2	20	80,47	578,23	22,2	
Полдник	Булка витая	50	3	3,75	28,44	163,16	1,5	138,03
	Варенец	150	5	4,5	7,58	97,2	0,54	401
Итого за полдник:		200	9	8,25	36	260,36	2,04	
Ужин	Котлеты рыбные любительские	150	3	4,66	8,94	204,9	0,93	26
	Чай сладкий	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		330	3	5,53	25	288,9	1,08	
Итого за день:		1498	7	47,92	196,12	1515,89	43,14	

МБДОУ «Детский сад №174»

Приложение № 7 к СанПин 2.3./2.4..3590-20

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: осень-зима

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная с маслом	150	4	3,74	11,75	141	1,4	179
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Кофейный -напиток	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406

Итого за завтрак:		374	1	13,74	44,55	343,4	2,2	
Обед	Икра кабачковая	30	0	0,9	2,5	20,7	0,4	59,03
	Суп овощной на кур. бульоне со сметаной	150	0	3,36	5,49	56,1	5,5	78
	Мясо тушеное с картофелем по домашнему	150	1	11,71	9,73	201,18	3,27	274
	Компот из с/фруктов	150	0	0	20,8	84	0,3	376
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:		520	2	17,27	65,12	501,18	35,7	
Полдник	Печенье	70	4	1,9	21,79	108,27	0,1	136
	Сок	150	0	0,15	15,15	69	3	43
Итого за полдник:		220	5	2,05	36,94	177,27	3,1	
Ужин	Лапша отварная с маслом	150	5	4,51	26,44	168,45		88
	Кефир	150	0	0,075	0,06	2,1	0,15	391
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:		330	8	5,38	42,5	252,45	0,15	
Итого за день:		1424	4	38,44	189,1	1325,43	41,15	