

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

ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН

МБДОУ «Детский сад № 174»

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

г. Барнаул, 2021

Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая	150	4	3,6	20,6	135		65
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157		406
	Кофейный напиток на молоке	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	6	0	5	0,1	44,9		401
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			2	23,3	45,8	473,6	2,8	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Огурец свежий	30	0		0,8	4,2		410
	Суп крестьянский со сметаной	150	1	0,8	5,8	117	4,4	37
	Бигус из свежей капусты	220	3	8,3	8,6	147,9	20,9	48,01
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420

Итого за обед:			9	10,4	56,5	450,6	55,3	
Полдник	Пряник	50	3	3,6	35,1	85		412,01
	Молоко кипяченое	150	4	4,8	6,2	84	0,9	127,01
Итого за полдник:			7	8,4	41,3	169	0,9	
Ужин	Запеканка картофельная с томатным подливом	180	7	7,5	6,6	136,8	3,9	95,01
	Чай сладкий с молоком	150	2	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	10,7	35,9	301,2	4,4	
Итого за день:			5	52,9	189,6	1440,4	65,4	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Запеканка творожная	120	1	10,8	11,9	180	0,3	79
	Кофейный напиток на молоке	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Соус молочный сладкий	10	0	0,3	0,8	11,8		113
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за			2	13,8	36,8	328,5	3,1	

завтрак:								
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Суп свекольный на мясном бульоне со сметаной	150	2	1,3	7,6	54	7,4	44
	Котлета мясная	70	1	4,1	3,8	87,5		99
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		116
	Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные)	120	3	4,68	20,3	139,2		
	Компот из кураги с вит.С	150	0		10,1	40,5	30	122,03
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			2	11,68	69,4	464,8	37,4	
Полдник	Расстегай с повидлом	50	4	8	27,9	104,5	0,6	139,02
	Снежок	150	7	4,8	5,3	102		201
Итого за полдник:			1	12,8	33,2	206,5	0,6	
Ужин	Каша пшенная молочная жидкая	180	6	9,4	23,3	234	0,8	68
	Чай сладкий с молоком	150	2	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	12,6	52,6	398,4	1,3	

Итого за день:			6	51,28	202,1	11443,2	59,1	
-----------------------	--	--	----------	--------------	--------------	----------------	-------------	--

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша кукурузная молочная с маслом	150	2	3,9	9,7	84	0,3	68,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			1	13,9	42,5	337,4	1,2	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Рассольник на мясном бульоне со сметаной	150	2	1,4	9,2	70,5	5,5	32
	Жаркое подомашнему	200	1	10,9	19,4	244	4,1	94
	Компот из сухофруктов с	150	0		20,2	81	30	122

	вит.С							
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	13,6	75,4	532	39,6	
Полдник	Булочка «Гребешок»	50	5	8,2	24,6	83,3	1,1	138,02
	Молоко кипяченое	150	4	4,8	6,2	84		127,01
Итого за полдник:			9	13	30,8	167,3	1,1	
Ужин	Суфле рыбное	200	1	8,15	3,1	275	4,5	109,01
	Чай сладкий с лимоном	150	0	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	11,95	29,1	395,9	7,5	
Итого за день:			5	52,55	187,9	1478,6	51,4	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Сырники творожные, запеченные	120	2	16,2	15,7	240	0,3	83
	Кофейный напиток на молоке	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Соус молочный сладкий	10	0	0,3	0,8	11,8		113

	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			2	19,2	40,6	388,5	3,1	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Помидор свежий	30	0		0,9	4,9	0,4	410,01
	Щи со сметаной на мясном бульоне	150	1	1	5,6	72,7	15	30,01
	Азу мясное	60	9	7	2,03	111		93,03
	Гарнир перловый	120	2	4,17	10,34	89,6		68,02
	Компот из изюма с вит.С	150	0		10,13	43,2	30	122,02
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	13,47	55,6	457,9	45,4	
Полдник	Булочка «Хачапури»	50	4	7,1	21,1	128,6	0,9	138,03
	Йогурт	150	7	4,8	5,3	81		201,01
Итого за полдник:			1	11,9	26,4	209,6	0,9	
Ужин	Свекла тушеная	150	3	5	10,2	198	0,4	68,04
	Чай сладкий	150	2	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую							
Итого за ужин:			7	8,2	39,5	362,4	0,9	
Итого за день:			6	53,17	172,2	1463,4	67	

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: весна-лето

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша «Артек» на молоке с маслом	150	2		3,9	9,7	84	0,3	68,01
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	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		
Итого за завтрак:			1		13,9	42,5	337,4	1,2	
Завтрак второй	Сок	100	0		0,1	10,1	46	2	130
Обед	Огурец свежий	30	0			0,8	4,2		410
	Суп рыбный из косервов	150	2		0,62	4	36		42
	Печень, тушеная в сметане	70	1		4,4	1,7	124,6		103
	Пюре картофельное	120	2		3,7	6,4	154,5	2,5	56
	Кисель с вит.С	150				14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный	40	3		1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			2		10,02	54,2	500,8	32,5	
Полдник	Вафли	60	1		2	46,5	126		409

	Кефир	150	7	4,8	5,3	102		201
Итого за полдник:			9	6,8	51,8	228		
Ужин	Пудинг морковный со сгущенным молоком	200	1	18	19,8	230	0,6	79,02
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,75	37,5	4,5	132
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
	Яйцо вареное вкрутую	40	1	12	1	157	0	406
Итого за ужин:			2	21,1	45,55	349,4	5,1	
Итого за день:			6	51,92	204,15	1461,6	40,8	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: понедельник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Макаронные изделия с тертым сыром, запеченные	150	5	5,52	14,61	135,8	0,8	76
	Какао-напиток витаминизиро ванный на молоке	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за			1	14,42	47,41	375,1	1,6	

завтрак:								
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Суп картофельный на мясном бульоне с зеленым горошком	180	3	1,8	14	100,8	10,5	36,04
	Гренки для супов	10	1	0,2	9,7	47,6		47
	Плов из риса	220	2	3,5	31,3	168,3	0,4	72,01
	Компот из кураги с вит.С	150	0		10,1	40,5	30	122,03
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	6,8	91,7	493,7	40,7	
Полдник	Печенье	50	1	5,8	33	85		402,01
	Молоко кипяченое	150	4	4,8	6,2	84	0,9	127,01
Итого за полдник:			1	10,6	39,2	169	0,9	
Ужин	Рагу овощное	200	5	6,8	19,03	108	11,2	57
	Яйцо вареное вкрутую	25	8	7,5	0,6	98,1		406
	Чай с сахаром	150	9	2,3	9,8	37,5	4,5	132
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			2	17,4	45,7	325,5	15,7	
Итого за день:			6	49,32	234,1	1363,3	60,9	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: вторник

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

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

Завтрак	Пудинг творожный с изюмом запеченный	100	1	8,9	13,8	192	0,4	81
	Соус молочный сладкий	10	0	0,3	0,8	11,8		113
	Кофейный напиток на молоке	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			1	14,9	33,3	343,1	3,2	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Суп овощной на мясном бульоне со сметаной	180	3	0,5	7,5	55,8	12,9	39,02
	Тефтели мясо- крупяные	80	1	7,6	5,2	135,2	0,6	106
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		
	Свекла тушеная	120	2	4,5	12,3	103,5	1,9	72,01
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			2	13,3	70,3	498,4	45,6	
Полдник	Булочка домашняя	50	8	8,8	26,78	90,45	0,1	136,04
	Ряженка	150	7	4,8	5,25	102		201,02

Итого за полдник:			1	13,6	32	192,45	0,1	
Ужин	Каша «Дружба» молочная жидкая	180	5	9,2	23,7	201,6	0,8	66
	Чай сладкий с молоком	150	2	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	12,4	53	366	1,3	
Итого за день:			6	54,6	198,7	1444,95	66,9	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: среда

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры		
			П	Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная на молоке с маслом	200	3		5,2	12,5	111	0,5	64,03
	Масло сливочное	4			3,3		29,9		401
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4		4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1		1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2		0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			1		15,2	45,3	364,3	1,4	

Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130
Обед	Помидор свежий	30	0		0,9	4,9	0,4	410,01
	Суп лапша на курином бульоне	180	1	0,2	14,47	98,3	5	43,02
	Суфле из курицы	60	7	5,6	1,65	88,8	0,3	93,03
	Картофельное пюре	150	3	4,7	8	165	3,1	56
	Компот из свежих фруктов с вит С	150	1	1,35	13,43	52,5	30	124
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	13,15	65,05	546	38,8	
Полдник	Пирожки с морковью	60	7	8,2	24,8	127,5	0,1	136,03
	Снежок	150	7	4,8	5,25	102		201
Итого за полдник:			1	13	30,05	229,5	0,1	
Ужин	Рыба по- польски с овощами	180	8	4,5	4	207	4	88,02
	Чай сладкий с лимоном	150	0	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	8,3	30	327,9	7	
Итого за день:			5	49,75	180,5	1513,7	49,3	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: четверг

Сезон: весна-лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Ленивые вареники с маслом и сахаром	120	1	12,6	34,24	313,81		146
	Кофейный напиток на молоке	150	1	1,9	8,1	54,8	2,8	126,01
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			1	15,3	58,34	450,51	2,8	
Завтрак второй	Яблоко	100	0	0,4	10,1	45	16,7	140
Обед	Борщ на мясном (курином) бульоне со сметаной	150	0	0,5	1,9	73,8		28,01
	Бефстроганов из говядины	60	9	7,09	2,03	111		93,01
	Вермишель с маслом	120	3	3,94	20	124,8		75
	Кисель с вит.С	150			14,7	45	30	118
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	12,83	65,23	491,1	30	
Полдник	Сдоба венская	50	1	0,2	11,48	55,66	0,9	143
	Кефир	150	7	4,8	5,3	87,4		201
Итого за полдник:			9	5	16,8	143,06	0,9	
Ужин	Каша ячневая	180	3	4,69	11,25	99,9	0,8	64,01

	молочная жидкая							
	Чай сладкий с молоком	150	2	2,4	13,3	82,5	0,5	134
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			7	7,89	40,55	264,3	1,3	
Итого за день:			5	41,42	191,02	1393,97	51,7	

МБДОУ «Детский сад №174»

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

Рацион: ясли

День: пятница

Сезон: весна - лето

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Энергетическая ценность (ккал)				№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	150	2	3,74	11,75	90	0,5	70
	Масло сливочное	4		3,3		29,9		401
	Какао-напиток витаминизированный на молоке	150	4	4,8	16,8	127,5	0,8	117
	Сыр порционный	4	1	1,1		14,1	0,1	27
	Батон молочный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за завтрак:			1	13,74	44,55	343,4	1,4	
Завтрак второй	Сок	100	0	0,1	10,1	46	2	130

Обед	Огурец свежий	30	0		0,8	4,2		410
	Суп фасолевый со сметаной	150	4	0,5	14,4	88,5	5,1	45,01
	Голубцы ленивые	200	8	8,2	10,37	147,8	0,2	92
	Соус томатный с маслом сливочным	10	0	0,3	1	7,1		116
	Компот из сухофруктов с вит.С	150	0		20,2	81	30	122
	Хлеб пшеничный	40	3	1,3	26,6	136,5		420
Итого за обед:			1	10,3	73,37	465,1	35,7	
Полдник	Сухарики в сахарном сиропе	70	4	1,9	21,79	108,27	0,1	136
	Молоко кипяченое	150	4	4,8	6,2	84	0,9	127,01
Итого за полдник:			9	6,7	27,99	176,81	1	
Ужин	Рыба, тушеная с овощами	200	9	4,97	4,4	200		88
	Чай сладкий с лимоном	150	0	3	10	39	3	133
	Хлеб пшеничный	30	2	0,8	16	81,9		
Итого за ужин:			1	8,77	30,4	320,9	3	
Итого за день:			4	39,34	186,41	1352,21	43,1	