



УТВЕРЖДАЮ

Стрельцова И.В.

подпись расшифровка подписи  
09.01.2024 г.

**МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 177"**

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

**Основное (организационное) меню приготавливаемых блюд**

Неделя

: 1

День: понедельник

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	24.17 Каша манная жидкая ясли	130	5	7	18	135	86
	28.01 Яйца вареные	40	5	5	0,5	43	227
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	02.02 Сыр (порциями) ясли	10	2	3		35	7
	51.09 Какао с молоком ясли	150	3	3	13	65	416
	<b>Итого за Завтрак</b>		350				343
<b>Второй завтрак</b>	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	07.09 Борщ с фасолью и картофелем ясли	150	2	2	7	125	69
	40.01 Запеканка из печени ясли	50	20	11	22	118	311
	41.03 Рис отварной с овощами ясли	110	2	4	23	86	334
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	49.05 Кисель из повидла, джема, варенья ясли	150			15	61	401
	<b>Итого за Обед</b>	550				493	
<b>Уплотненный полдник</b>	02.03 Рыба соленая (порциями) ясли	60	5	1		67	8
	19.01 Картофель отварной ясли	120	2	4	17	126	136
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	56.01 Яблоки ясли	100			9	36	508
	51.01 Чай с сахаром ясли	150			7	25	411
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	450				305	
<b>Итого за день</b>	1450	73	55	292	1197		

(лист 2)

Неделя

: 1

День: вторник

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	------------

		Белки	Жиры	Углеводы	ценност ь	ы	
<b>Завтрак</b>	13.12 Суп молочный с кукурузной крупой ясли	150	5	6	17	145	101
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.02 Кофейный напиток с молоком ясли	180	2	3	12	80	414
	<b>Итого за Завтрак</b>	350				290	
<b>Второй завтрак</b>	52.02 Кефир ясли	100	4	3	5	59	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				59	
<b>Обед</b>	04.06 Икра кабачковая ясли	30	1	4	3	24	57
	16.18 Бульон куриный с гренками и яйцом ясли	150				151	116
	35.07 Биточки рубленные из птицы ясли	50	9	10	6	154	323
	19.01 Картофель отварной ясли	110	2	4	17	116	136
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.04 Компот из сушеных фруктов ясли	150		2	15	32	394
	<b>Итого за Обед</b>	530				529	
<b>Уплотненный полдник</b>	29.14 Сырники из творога с морковью и джемом (повидлом, вареньем) ясли	150	8	6	11	134	246
	28.01 Яйца вареные	40	5	5		63	227
	03.14 Салат из кукурузы (консервированной ) ясли	50	2	6	12	116	12
	48.07 Сок фруктовый ясли	180	1	1	15	60	418
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	450	17	17	27	373	
	<b>Итого за день</b>	1430				1251	

(лист 3)

Неделя

: 1

День:

среда

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге- тическая ценност ь	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.01 Суп молочный овсяный "Геркулес" ясли	150	5	6	16	129	96
	02.02 Сыр (порциями) ясли	10	2	3		36	7
	51.01 Чай с сахаром ясли	170			7	28	411
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
<b>Итого за Завтрак</b>		350				258	
<b>Второй завтрак</b>	52.03 Ряженка ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>							

	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями ясли	150	2	2	15	118	88
	39.06 Тефтели мясные ясли	50	8	7	7	112	304
	20.16 Капуста тушеная ясли	110	3	6	14	83	143
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.15 Напиток лимонный ясли	150			10	47	300
<b>Итого за Обед</b>		<b>520</b>				<b>463</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	34.04 Котлета рыбная любительская ясли	50	18	4	2	113	132
	41.03 Рис отварной с овощами ясли	110	2	4	23	89	334
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли	25	2	3	22	120	2
	02.08 Огурцы соленые	50				40	1
	51.02 Кофейный напиток с молоком ясли	150	2	3	12	80	414
	56.01 Яблоки ясли	100			9	45	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>485</b>				<b>487</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1455</b>	<b>66</b>	<b>60</b>	<b>245</b>	<b>1264</b>	

(лист 4)

**Неделя** : 1 **День:** четверг

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.19 Суп молочный с пшеничной крупой ясли	150	5	6	15	137	97
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.02 Кофейный напиток с молоком ясли	180	2	3	12	80	414
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>350</b>				<b>282</b>	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>				<b>56</b>	
<b>Обед</b>	07.02 Борщ с капустой и картофелем ясли	150	1	2	4	85	63
	38.02 Гуляш ясли	65	26	9	104	189	293
	02.08 Огурцы соленые	24				57	1
	15.02 Макароны отварные с маслом ясли	110	4	5		57	220
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.07 Сок фруктовый ясли	150	1	1	15	60	418
<b>Итого за Обед</b>		<b>559</b>				<b>551</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>							

	20.05 Картофель тушенный с луком ясли	130	3	7	20	136	144
	02.09 Помидоры соленые ясли	50			6	55	60
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	49	65	1
	53.04 Оладьи с молоком сгущенным ясли	100		10		89	432
	51.01 Чай с сахаром ясли	150			7	28	411
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450				373	
<b>Итого за день</b>		1459	66	50	313	1262	

(лист 5)

Неделя

: 1

День: пятница

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.15 Суп молочный с гречневой крупой ясли	150	5	6	15	137	97
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	25	1	5	9	70	12
	02.02 Сыр (порциями) ясли	10	2	3		42	7
	51.03 Какао с молоком ясли	170	3	3	13	93	416
	<b>Итого за Завтрак</b>	355				342	
<b>Второй завтрак</b>	52.05 Йогурт ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	03.17 Салат из квашеной капусты с луком ясли	30	1	2	5	43	21
	10.13 Суп из овощей ясли	150	1	1	8	87	83
	39.05 Котлеты ясли	60	13	11	14	156	299
	19.01 Картофель отварной ясли	110	2	4	17	106	136
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.07 Сок фруктовый ясли	150	1	1	15	60	418
	<b>Итого за Обед</b>	560				555	
<b>Уплотненный полдник</b>	34.05 Тефтели рыбные тушеные ясли	60	8	3	9	97	277
	02.08 Огурцы соленые	50				40	1
	20.15 Свекла, тушенная в белом соусе ясли	150	2	3	12	85	357
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	51.05 Чай с лимоном ясли	180			7	39	412
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	460				312	
<b>Итого за день</b>		1475	63	47	255	1265	

(лист 6)

Неделя

: 2

День: понедельник

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептур
------------	--------------------	-----------	------------------	--	--	----------------	------------

			Белки	Жиры	Углеводы	ценност ь	ы
<b>Завтрак</b>	20.13 Пудинг из творога с повидлом ясли	150	7	6	8	118	254
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.01 Чай с сахаром ясли	180			7	28	411
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350</b>				<b>211</b>	
<b>Второй завтрак</b>	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>				<b>56</b>	
<b>Обед</b>	10.04 Суп картофельный с крупой ясли	180	1	2	5	64	79
	40.01 Запеканка из печени ясли	50	20	11	22	157	311
	45.01 Соус сметанный ясли	45	2	3	6	54	372
	15.02 Макароны отварные с маслом ясли	100	4	5		67	220
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.13 Компот из сушеных плодов ясли	180		2	15	60	394
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615</b>				<b>505</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>	13.17 Суп молочный с пшеничной крупой ясли	150	5	6	17	145	101
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	53.12 Крендель сахарный ясли	95	6	9	30	220	443
	48.07 Сок фруктовый ясли	170	1	1	15	70	418
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	<b>435</b>				<b>486</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1500</b>	<b>75</b>	<b>57</b>	<b>227</b>	<b>1258</b>		

(лист 7)

Неделя

: 2

День: вторник

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.13 Суп молочный овсяный "Геркулес" ясли	150	5	6	16	139	96
	02.02 Сыр (порциями) ясли	10	2	3		36	7
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.01 Чай с сахаром ясли	180			7	28	411
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>360</b>				<b>268</b>	
<b>Второй завтрак</b>	52.02 Кефир ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>100</b>				<b>56</b>	
<b>Обед</b>	03.17 Салат из квашеной капусты	40	1	2	5	43	21

	с луком ясли						
	16.01 Бульон из мяса курицы с гренками и яйцом ясли	180				113	116
	32.04 Плов из птицы ясли	110	31	34	27	178	321
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	40	65	37
	48.07 Сок фруктовый ясли	150	1	1	15	60	418
<b>Итого за Обед</b>		520				459	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	34.02 Шницель рыбный натуральный ясли	60	10	7	7	132	274
	20.10 Рагу из овощей ясли	125	2	10	12	132	148
	02.08 Огурцы соленые	50				40	101
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли	35	2	3	22	120	23
	51.07 Кофейный напиток с молоком ясли	180	2	3	12	80	414
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		450				504	
<b>Итого за день</b>		1430	68	79	167	1287	

(лист 8)

Неделя

: 2

День: среда

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>							
	28.05 Омлет с морковью ясли	150	5	10	2	121	231
	03.01 Салат из горошка зеленого консервированного ясли	40	3	5	6	83	112
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.02 Кофейный напиток с молоком ясли	150	2	3	12	80	414
<b>Итого за Завтрак</b>		360				349	
<b>Второй завтрак</b>							
	52.03 Ряженка ясли	100	4	3	5	56	320
<b>Итого за Второй завтрак</b>		100				56	
<b>Обед</b>							
	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями ясли	150	2	2	15	137	88
	32.01 Жаркое подомашнему ясли	130	22	6	20	170	292
	02.09 Помидоры соленые ясли	50				40	104
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	301
	48.15 Напиток лимонный ясли	150				54	312
<b>Итого за Обед</b>		540				504	
<b>Уплотненный полдник</b>							
	29.06 Пудинг из творога со сгущенным	150	8	6	13	135	249

	молоком ясли						
	53.14 Сдоба обыкновенная ясли	80	4	3	29	158	449
	51.01 Чай с сахаром ясли	150			7	28	411
	56.01 Яблоки ясли	100			9	45	508
		480				366	
<b>Итого за день</b>		1480	65	47	217	1275	

(лист 9)

**Неделя** : 2 **День:** четверг

**Рацион: ЯСЛИ**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>Завтрак</b>	13.10 Суп молочный с ячневой крупой ясли	130	3	3	8	72	99
	28.01 Яйца вареные	40	5	5		63	227
	03.14 Салат из кукурузы (консервированной) ясли	30	2	6	12	85	127
	02.02 Сыр (порциями) ясли	8	2	3		36	71
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	20	1	5	9	65	12
	51.05 Чай с лимоном ясли	150			7	29	412
	<b>Итого за Завтрак</b>		378				350
<b>Второй завтрак</b>	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	100				56	
<b>Обед</b>	03.07 Салат из свеклы ясли	30	1	4	5	56	34
	10.10 Суп картофельный с горохом ясли	150	2	2	8	61	87
	38.04 Мясо тушеное в кисло-сладком соусе ясли	65	20	8	85	135	290
	23.08 Каша рассыпчатая гречневая ясли	110		4	2	45	181
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	49.06 Кисель из плодов ясли	150			14	57	369
	<b>Итого за Обед</b>	565				457	
<b>Уплотненный полдник</b>	34.03 Биточки рыбные с овощами запеченные ясли	65	18	4	2	113	132
	19.01 Картофель отварной ясли	120	2	4	17	89	136
	02.08 Огурцы соленые	50				45	101
	01.01 Бутерброды с джемом или повидлом ясли	35	2	3	22	86	203
	51.07 Кофейный напиток с молоком ясли	180	2	3	12	80	414
	<b>Итого за Уплотненный полдник</b>	450				413	

Итого за день	1493	74	56	292	1276	
---------------	------	----	----	-----	------	--

(лист 10)

Неделя

: 2

День: пятница

Рацион: ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	29.08 Запеканка из творога с джемом ясли	150	9	6	9	131	251
	01.05 Бутерброд с маслом ясли	25	1	5	9	65	12
	51.03 Какао с молоком ясли	180	3	3	13	93	416
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>355</b>				<b>289</b>	
Второй завтрак	52.05 Йогурт ясли	100	4	3	5	56	320
	<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>100</b>			<b>56</b>	
Обед	03.17 Салат из квашеной капусты с луком ясли	30	1	2	5	43	205
	07.04 Борщ украинский ясли	150	1	2	4	84	63
	27.01 Биточки из говядины паровые ясли	60	13	11	14	156	205
	43.02 Соус томатный ясли	30	1	5	7	75	366
	19.08 Пюре картофельное ясли	110	2	4	15	96	339
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	57.02 Хлеб ржаной ясли	40	6	1	25	52	3
	48.12 Компот из плодов ясли	150			12	51	390
	<b>Итого за Обед</b>		<b>590</b>				<b>608</b>
Уплотненный полдник	13.03 Суп молочный рисовый ясли	130	4	5	11	103	97
	59.01 Хлеб пшеничный 20	20	8	1	24	51	1
	53.10 Ватрушка ясли	60			10	48	509
	48.07 Сок фруктовый ясли	150	1	1	15	60	418
	56.01 Яблоки ясли	100			9	45	508
<b>Итого за Уплотненный полдник</b>		<b>460</b>				<b>307</b>	
<b>Итого за день</b>		<b>1505</b>	<b>59</b>	<b>46</b>	<b>260</b>	<b>1260</b>	
<b>Итого за период</b>		<b>14677</b>	<b>654</b>	<b>556</b>	<b>2463</b>	<b>12595</b>	
<b>Среднее значение за период</b>		<b>1467</b>	<b>65,4</b>	<b>55,6</b>	<b>246,3</b>	<b>1260</b>	