

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель _____ Стрельцова И.В.

подпись расшифровка подписи

МБДОУ МО г.Краснодар "Детский сад № 177"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Ежедневное меню основного питания

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

Понедельник
День: 14.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	350				343	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
	Итого за Обед	550				493	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	450				305	
Итого за день		1450	73	55	292	1197	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Вторник 15.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		350				290	
Второй завтрак							
	52.02 Кефир ясли	100	4	3	5	59	320
Итого за Второй завтрак		100				59	
Обед							
	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 рубленые 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
Итого за Обед		530				529	
Уплотненный полдник							
	29.14 Сырники из творога с морковью и джемом (повидлом, вареньем) ясли	150	8	6	11	134	246
		30					
	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
Итого за Уплотненный полдник		450	17	17	27	373	
Итого за день		1430				1251	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Среда 16.04.24г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	350				258	
Второй завтрак	52.03 Ряженка ясли	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
	Итого за Обед	520				463	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	485				487	
Итого за день		1455	66	60	245	1264	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Четверг 17.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		350				282	
Второй завтрак							
	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед							
	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
Итого за Обед		559				551	
Уплотненный полдник							
	20.05 Картофель тушеный 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
Итого за Уплотненный полдник		450				373	
Итого за день		1459	66	50	313	1262	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 1

День: Пятница 18.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	355				342	
Второй завтрак	52.05 Йогурт ясли	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	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
	Итого за Обед	560				555	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	460				312	
Итого за день		1475	63	47	255	1265	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День:

Понедельник
21.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		350				211	
Второй завтрак							
	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед							
	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
Итого за Обед		615				505	
Уплотненный полдник							
	13.17 Суп молочный с пшенной 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
Итого за Уплотненный полдник		435				486	
Итого за день		1500	75	57	227	1258	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Вторник 22.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
	Итого за Завтрак	360				268	
Второй завтрак	52.02 Кефир ясли	100	4	3	5	56	320
	Итого за Второй завтрак	100				56	
Обед	03.17 Салат из квашеной капусты с луком ясли	40	1	2	5	43	21
	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
	Итого за Обед	520				459	
Уплотненный полдник	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
	Итого за Уплотненный полдник	450				504	
Итого за день		1430	68	79	167	1287	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Среда 23.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	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
Итого за Завтрак		360				349	
Второй завтрак							
	52.03 Ряженка ясли	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед							
	10.05 Суп картофельный с макаронными изделиями ясли	150	2	2	15	137	88
	32.01 Жаркое под домашнему ясли	130	22	6	20	170	292
	02.09 Помидоры соленные 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
Итого за Обед		540				504	
Уплотненный полдник							
	29.06 Пудинг из творога со сгущенным молоком ясли	150	8	6	13	135	249
	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	
Итого за день		1480	65	47	217	1275	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Четверг 24.04.25г

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	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
Итого за Завтрак		378				350	
Второй завтрак	52.04 напиток "Снежок" ясли	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
Обед	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
Итого за Обед		565				457	
Уплотненный полдник	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
Итого за Уплотненный полдник		450				413	
Итого за день		1493	74	56	292	1276	

Рацион: ЯСЛИ

Неделя: 2

День: Пятница 25.04.25г

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
Итого за Завтрак		355				289	
Второй завтрак							
	52.05 Йогурт ясли	100	4	3	5	56	320
Итого за Второй завтрак		100				56	
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
Итого за Обед		590				608	
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
Итого за Уплотненный полдник		460				307	
Итого за день		1505	59	46	260	1260	
Итого за период		14677	654	556	2463	12595	
Среднее значение за период 1467			65,4	55,6	246,3	1260	