

МБДОУ д/с № 17

Приложение 89 к СанПин 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню

Рацион: Ясли день 1

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Омлет натуральный 1,-3	100	9	14	2	170		219
	Икра кабачковая промышленная 1,5-3	45	1	5	5	72	4	29,01
	Чай с молоком 1,5-3	180	5	6	18	143	2	212
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Сыр порционный 1,5-3	10		2	3			36
Итого за Завтрак			19	35	40	553	6	
Завтрак2	Сок 1,5-3	200	1		21	84	4	1
Итого за Завтрак2			1		21	84	4	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп гороховый вегетарианский 1,5-3	180	6	1	18	101	6	488,01
	Рыба, тушеная с овощами 1,5-3	60	8	2	2	53	1	87
	Картофельное пюре 1,5-3	130	3	5	20	139		121
	Свекла отварная 1,5-3	50	1		6	28	7	134,01
	Компот из сухофруктов 1,5-3	180	1		20	81		122
Итого за Обед			23	8	92	530	14	
Полдник	Каша "Дружба" молочная 1,3-5	150	4	6	21	153	1	97
	Кефир 1,5-3	170	5	6	7	101	1	104
Итого за Полдник			9	12	28	254	2	
Итого за день			52	55	181	1421	26	

Утверждено:
Заведующий МБДОУ д/с № 17
Е.А. Рудоманова



МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли День 2

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 1,5-3	150	5	6	24	135	2	166
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Кофейный напиток с молоком 1,5-3	180	4	4	20	133	2	186
Итого за Завтрак			11	17	59	400	4	
Завтрак2	Яблоки свежие 1,5-3	100	1	1	14	64	14	1,06
Итого за Завтрак2			1	1	14	64	14	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Свекольник со сметаной 1,5-3(2-й вариант)	180	2	3	13	95	14	169
	Запеканка вермишелевая с отварным мясом 1,5-3	150	19	17	29	344	1	214,01
	Кисель из концентрата1-3	180	1		24	94	20	156
Итого за Обед			26	20	92	661	35	
Полдник	Пудинг из творога с рисом 1,5-3	130	22	5	29	252		163
	Соус молочный сладкий 1,5-3	30	1	2	9	59		136
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			28	12	45	406	1	
Итого за день			66	50	210	1531	54	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли День 3

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая 1,5-3	150	4	3	19	119	2	113
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Чай с сахаром 1,5-3	180			12	46		138
Итого за Завтрак			6	10	46	297	2	
Завтрак2	Яблоки свежие 3-7	85			11	50	11	120
Итого за Завтрак2					11	50	11	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Борщ с картофелем со сметаной 1,5-3	180	2	4	16	103	22	19
	Оладьи из печени 1,5-3	60	1	6	6	69	20	45
	Картофельное пюре 1,5-3	130	3	5	20	139		121
	Огурец натуральный свежий 1,5-3	30			1	4	3	89
	Компот из сухофруктов 1,5-3	180	1		20	81		122
Итого за Обед			11	15	89	524	45	
Полдник	Булочка домашняя 1,5-3	70	6	5	42	234		129
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			11	10	49	329	1	
Итого за день			28	35	195	1200	59	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли День 4

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша гречневая молочная жидкая 1,5-3	150	5	8	19	123	2	130
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	54		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Какао с молоком 1,5-3	180	5	6	36	180	2	132
Итого за Завтрак			12	21	70	410	4	
Завтрак2	Сок фруктовый 1,5-3	150	1		22	90	4	67,01
	Итого за Завтрак2			1		22	90	4
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп крестьянский с крупой (пшено) 1,5-3	180	2	6	12	112	20	80
	Котлеты, биточки, шницель 1,5-3	160	34	23	12	391	2	32
	Картофельное пюре 1,5-3	130	3	5	20	139		121
	Икра кабачковая промышленная 1,5-3	45	1	5	5	72	4	29,01
	Кисель из концентрата 1-3	180	1		24	94	20	156
Итого за Обед			45	39	99	936	46	
Полдник	Запеканка творожная 1,5-3	130	25	16	20	175	1	514,01
	Соус молочный сладкий 1,5-3	30	1	2	9	59		136
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			31	23	36	329	2	
Итого за день			89	83	227	1765	56	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли День 5

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша ячневая молочная жидкая 1,5-3	150	5	4	27	167	1	137
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Чай с лимоном 1,5-3	180			14	55	2	170
Итого за Завтрак			7	11	56	354	3	
Завтрак2	Яблоки свежие 3-7	85			11	50	11	120
	Итого за Завтрак2					11	50	11
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп с лапшой на курином бульоне 1,5-3	180	2		13	64	7	513,01
	Каша гречневая рассыпчатая 1,5-3	100	3	2	12	117		77,06
	Курица отварная 1,5-3	60	14	14	1	179		58
	Калуста тушеная 1,5-3	45	1	2	6	37	31	140
	Компот из сухофруктов 1,5-3	180	1		20	81		122
	Итого за Обед			25	18	78	606	38
Полдник	Булочка домашняя 1,5-3	80	12	6	47	287	1	127
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			17	11	54	382	2	
Итого за день			49	40	199	1392	54	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли. День 6

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак								
	Яйцо вареное 3-7	44	15	13	1	73		25
	Макаронные изделия отварные 1,5-3	100	4	4	29	125		39,01
	Икра кабачковая промышленная 1,5-3	45	1	5	5	65	4	29,01
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Сыр порционный 1,5-3	10	2	3		36		177
	Чай с молоком 1,5-3	180	5	6	18	143	2	212
Итого за Завтрак			29	38	68	574	6	
Завтрак2								
	Сок 1,5-3	200	1		21	84	4	1
Итого за Завтрак2			1		21	84	4	
Обед								
	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп фасолевый 1,5-3	180	6	1	22	112	11	190
	Рыба, тушеная с овощами 1,5-3	70	9	2	2	62	1	87
	Картофель отварной 1,5-3	100	2	3	18	109	22	160
	Свекла отварная 1,5-3	45	1		5	20	6	134,01
	Кисель из концентрата 1-3	180	1		24	94	20	156
Итого за Обед			23	6	97	525	60	
Полдник								
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая 1,5-3	150	6	9	19	180	2	71,01
	Кефир 1,5-3	180	5	6	7	101	1	104
Итого за Полдник			11	15	26	281	3	
Итого за день			64	59	212	1464	73	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.312.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли День 7

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями 1,5-3	150	5	7	15	141	1	199
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Какао с молоком 1,5-3	180	5	6	36	206	2	132
Итого за Завтрак			12	20	66	479	3	
Завтрак2	Яблоки свежие 3-7	85			11	50	11	120
Итого за Завтрак2					11	50	11	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Свекольник со сметаной 1,5-3(2-й вариант)	180	2	3	13	95	14	169
	Голубцы слоеные с отварным мясом 1,5-3	140	4	8	63	165	45	99
	Огурец натуральный свежий 1,5-3	45			1	6	5	89
	Компот из сухофруктов 1,5-3	180	1		20	81		122
Итого за Обед			11	11	123	475	64	
Полдник	Залежанка морковная с творогом 1,5-3	130	12	9	20	215	4	103
	Соус молочный сладкий 1,5-3	30	1	2	9	59		136
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
	Итого за Полдник			18	16	36	369	5
Итого за день			41	47	236	1373	83	

МБДОУ д/с № 17

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли День 8

Приложение №8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 1,5-3	150	5	8	19	169	2	198
	Чай с лимоном 1,5-3	180			14	55	2	170
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Сыр порционный 1,5-3	10	2	3		36		177
Итого за Завтрак			9	18	48	392	4	
Завтрак2								529
Бананы 1,5-3	80							
Итого за Завтрак2								
Обед								
Обед	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Борщ с картофелем со сметаной 1,5-3	180	2	4	16	103	22	19
	Печень по-строгановски 1,5-3	60	12	5	3	97		44,01
	Картофельное пюре 1,5-3	100	2	4	16	107		121
	Огурец натуральный свежий 1,5-3	45			1	6	5	89
	Кисель из концентрата 1-3	180	1		24	94	20	156
Итого за Обед			21	13	86	535	47	
Полдник								
Полдник	Булочка домашняя 1,5-3	80	6	6	48	267		129
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			11	11	55	362	1	
Итого за день			41	42	189	1289	52	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли День 9

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша манная молочная жидкая 1,5-3	150	5	6	24	135	2	166
	Кофейный напиток с молоком 1,5-3	180	4	4	20	133	2	186
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Итого за Завтрак			11	17	59	400	4
Завтрак2	Сок фруктовый 1,5-3	150	1		22	90	4	67,01
Итого за Завтрак2			1		22	90	4	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп из овощей 1,5-3	180	1	4	9	83	19	1
	Тефтели мясо-крупяные 1,5-3	150	25	19	13	337	2	40
	Икра кабачковая промышленная 1,5-3	45	1	5	5	72	4	29,01
	Компот из сухофруктов 1,5-3	180	1		20	81		122
Итого за Обед			32	28	73	701	25	
Полдник	Лапшевник с творогом 1,5-3	100	14	10	18	229	1	135
	Сметанный соус сладкий 1,5-3	30		1	1	23		182,01
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			19	16	26	347	2	
Итого за день			63	61	180	1538	35	

МБДОУ д/с № 17

Приложение №8 к СанПиН 23/2.4.3590-20

Примерное меню и пищевая ценностьготавливаемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли День 10

Возрастная категория: 1,5-3

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак	Каша пшеничная молочная жидкая 1,5-3	180	5	6	24	125	1	171
	Батон нарезной 1,5-3	30	2	1	15	79		154
	Масло сливочное 1,5-3	8		6		53		12
	Чай с сахаром и лимоном 1,5-3	180			201	46	2520	172
Итого за Завтрак			7	13	240	303	2521	
Завтрак2	Яблоки свежие 1,5-3	85	1	1	13	50	13	120
Итого за Завтрак2			1	1	13	50	13	
Обед	Хлеб ржаной 1,5-3	36	2		14	71		205
	Хлеб пшеничный 1,5-3	24	2		12	57		208
	Суп рисовый с томатом 1,5-3	180	3	1	7	70	1	173
	Рагу куриное1,5-3	130	12	10	18	156	17	139,01
	Свекла отварная1,5-3	40	1		5	22	5	134,01
	Кисель из концентрата1-3	180	1		24	94	20	156
Итого за Обед			21	11	80	470	43	
Полдник	Оладьи с повидлом 1,5-3	100	9	9	81	415	4	203
	Кефир 1,5-3	170	5	5	7	95	1	104
Итого за Полдник			14	14	88	510	5	
Итого за день			43	39	421	1283	2582	