

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ МО г. Краснодар
«Детский сад № 188»
_____ М.В. Московская
1 сентября 2023г

Основное (организованное) меню

Ясли

утверждено и размещено 1 сентября 2023 года

(Разработано на основании сформированного рациона питания, включающего распределения перечня блюд, кулинарных, мучных, кондитерских и хлебобулочных изделий по отдельным приемам пищи (п.8.1.2 СанПиН 2.3/2.4.3590-20) технологии приготовления блюд **сборника рецептур на продукцию питания детей в дошкольных образовательных организациях.**
Под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна,,: ДеЛи плюс. 2016 -640с

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли (рацион) :

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с клецками-я	180	4	5	6	88	105,01
	Чай с молоком ясли	150	3	3	11	82	413
	Бутерброды с сыром и маслом	35	15	23	48	461	3,03
Итого за Завтрак		365	22	31	65	631	
Второй завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие я	100			10	47	386
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп с рыбными консервами-я	180	8	4	12	114	95,01
	Пудинг из говядины-я	60	15	10	1	150	307,01
	Икра свекольная я	110	3	6	14	119	55,01
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из свежих плодов я	180			11	45	390
Итого за Обед		594	40	22	129	868	
Полдник							
	Запеканка из творога -я	80	11	8	11	162	251,02
	Молоко кипяченое я	150	4	5	7	90	419,01
	Булочка витая-я	60	5	3	33	182	464,01
Итого за Полдник		290	20	16	51	434	
Итого за день		1 349	82	69	255	1980	

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша рассыпчатая с маслом пшеничная я	100		2	3	35	179,01
	Салат из горошка зеленого консервированного я	40	3	5	6	83	10,01
	Яйца вареные ясли	20	10	9	1	126	227,03
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Какао с молоком ясли	170	4	4	14	105	416
	Итого за Завтрак		350	25	21	73	584
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие я	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Обед	Рассольник ленинградский я	150	1	3	10	76	82,01
	Плов из птицы (курица)-я	160	24	26	21	412	321,01
	Салат из соленых огурцов с луком-я	40	1	3	2	42	20,01
	Хлеб пшеничный-15	15	6	1	37	176	0,43
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из свежих плодов 150	150			9	37	390,02
	Итого за Обед		555	37	34	111	901
Полдник	Котлеты рыбные паровые с маслом я	60	6	4	4	75	273,01
	Пюре картофельное-я	120	2	4	15	100	339,01
	Хлеб пшеничный-15	15	6	1	37	176	0,43
	Кисель фруктовый-я	150			21	85	396
	пряник я	20					514
	Итого за Полдник		365	14	9	77	436
Итого за день		1 370	76	64	271	1968	

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный геркулесовый Я	150	7	8	21	185	96,01
	Кофейный напиток с молоком я	150	2	3	12	80	414
	Бутерброды с сыром -я	35	12	18	37	359	3,01
	Итого за Завтрак	335	21	29	70	624	
Второй завтрак	Ряженка Я	150	4	5	6	89	420
	Итого за Второй завтрак	150	4	5	6	89	
Обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками я	150	1	2	10	59	89
	Каша пшеничная рассыпчатая Я	80	7	2	25	142	0,37
	Тефтели из печени с рисом -Я	60	4	3	11	88	301,01
	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Кисель фруктовый-я	150			21	85	396
Итого за Обед	540	26	11	151	805		
Полдник	Макароны, запеченные с сыром я	100	1	4		38	221
	Икра кабачковая ясли	40	1	4	3	48	57,01
	Яйца вареные ясли	20	10	9	1	126	227,03
	Сок фруктовый	200	2		6	36	418
	печенье	20					
Итого за Полдник	380	14	17	10	248		
Итого за день	1 405	65	62	237	1766		

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Омлет натуральный -я	100	10	19	2	213	229,01
	Кофейный напиток с молоком я	150	2	3	12	80	414
	Салат из кукурузы (консервированной)-я	40	1	3	5	46	12,01
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	пряник я	20					514
Итого за Завтрак		330	21	26	68	574	
Второй завтрак							
	Плоды и ягоды свежие я	100			10	47	386
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Борщ с фасолью и картофелем(я)	150	2	3	10	78	69,01
	Биточки рубленые из птицы 60	60	7	8	5	114	323,01
	Пюре картофельное-я	120	2	4	15	100	339,01
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из сушеных фруктов-я	180	1	3	26	108	394,01
Итого за Обед		550	17	19	88	558	
Полдник							
	Пудинг рыбный запеченный(я)	75	11	4	5	96	285,01
	Салат из картофеля с солеными огурцами я	40	1	2	3	35	23,01
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Чай с сахаром	150/7			6	25	411
	Ватрушка с джемом -я	65			1	5	441,02
Итого за Полдник		362	22	7	77	455	
Итого за день		1 342	60	52	243	1634	

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Бутерброды с маслом -я	25	1	5	9	85	1,01
	Суп молочный с крупой пшеничной-я	180	4	6	15	130	101,01
	Кофейный напиток с молоком я	150	2	3	12	80	414
	Итого за Завтрак	355	7	14	36	295	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие я	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Обед	Борщ с картофелем (Свекольник)я	180	2	4	11	86	64
	Капуста тушеная	100	2	4	10	86	354
	Шницель рубленый я	60	9	8	10	146	299
	Комлот из свежих плодов я	180			11	45	390
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Итого за Обед	560	18	17	74	521	
Полдник	Пудинг из творога с рисом я	130	15	10	21	234	250
	Сдоба обыкновенная-я	50	4	3	29	158	449
	Кисель фруктовый-я	150			21	85	396
Итого за Полдник	330	19	13	71	477		
Итого за день	1 345	44	44	191	1340		

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Пудинг из творога (ясли)	80	13	9	20	216	249
	Чай с молоком ясли	150	3	3	11	82	413
	Вафли-я	20					
	Итого за Завтрак	250	16	12	31	298	
Второй завтрак	Ряженка Я	150	4	5	6	89	420
	Итого за Второй завтрак	150	4	5	6	89	
Обед	Суп картофельный с крупой рисовой-я	160	2	2	13	76	85,01
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным я	120		3		27	219,01
	Суфле куриное ясли	56	8	13		145	327
	Соус сметанный ясли	15		1	1	17	385
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Салат из соленых огурцов с луком-я	40	1	3	2	42	20,01
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из сушеных фруктов-я	180	1	3	26	108	394,01
	Итого за Обед	631	25	27	123	808	
Полдник	Запеканка картофельная с печенью	125	6	4	13	113	164
	Хлеб пшеничный	20	8	1	49	235	0,44
	Сдоба обыкновенная-я	50	4	3	29	158	449
	Сок яблочный-я	200	2		6	36	418,01
	Итого за Полдник	395	20	8	97	542	
Итого за день	1 426	65	52	257	1737		

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный манный	150	4	5	12	108	99
	Какао с молоком ясли	170	4	4	14	105	416
	Вафли-я	20					
Итого за Завтрак		340	8	9	26	213	
Второй завтрак							
	Ряженка Я	150	4	5	6	89	420
Итого за Второй завтрак		150	4	5	6	89	
Обед	Суп картофельный с бобовыми	175	4	4	13	106	87
	Котлета мясная	60	8	4	8	103	299
	Рагу из овощей ясли	105	1	8	8	112	148
	Хлеб пшеничный-15	15	6	1	37	176	0,43
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из свежих плодов я	180			11	45	390
Итого за Обед		575	24	18	109	700	
Полдник	Каша пшенная рассыпчатая-я	100	5	1	27	137	0,03
	Печень тушеная в соусе	60	4	3	11	88	301
	Хлеб пшеничный-25	25	10	1	62	294	0,4
	Сок яблочный-я	200	2		6	36	418,01
	Ватрушка с творогом-я	65			1	5	441,01
Итого за Полдник		450	21	5	107	560	
Итого за день		1 515	57	37	248	1562	

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный рисовый	180	4	6	13	123	97
	Кофейный напиток с молоком я	150	2	3	12	80	414
	Бутерброды с сыром и маслом	35	15	23	48	461	3,03
	Итого за Завтрак	365	21	32	73	664	
Второй завтрак	Плоды и ягоды свежие я	100			10	47	386
	Итого за Второй завтрак	100			10	47	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1	2	2	25	77
	Каша рассыпчатая гречневая	110	4	1	25	123	0,22
	Котлета мясная	60	8	4	8	103	299
	Кисель фруктовый-я	150			21	85	396
	Хлеб пшеничный-24	24	9	1	59	282	0,1
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
Итого за Обед	534	27	9	147	776		
Полдник	Салат из свеклы	40	1	2	3	38	34
	Рыба, запеченная в омлете	60	11	4	2	89	263
	Хлеб пшеничный-15	15	6	1	37	176	0,43
	Чай с сахаром	180			7	29	411
Итого за Полдник	295	18	7	49	332		
Итого за день	1 294	66	48	279	1819		

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный гречневый я	150	5	6	16	139	96,03
	Чай с молоком ясли	150	3	3	11	82	413
	печенье-с	20					513
Итого за Завтрак		320	8	9	27	221	
Второй завтрак	Молоко кипяченое я	150	4	5	7	90	419,01
	Итого за Второй завтрак		150	4	5	7	90
Обед	Борщ с капустой и картофелем я	150	1	3	8	66	185,02
	Жаркое по-домашнему я	170	22	6	20	220	292,01
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Компот из сушеных фруктов-сад	200	1	3	29	120	394
Итого за Обед		590	40	14	163	917	
Полдник	Винегрет овощной	40	1	2	3	37	46
	Яйца вареные ясли -40	40	20	18	1	251	227,02
	Хлеб пшеничный-30	30	11	1	74	353	0,38
	Чай с сахаром	150/7			6	25	411
	Каша рассыпчатая с овощами рисовая	120		3	1	33	180
Итого за Полдник		387	32	24	85	699	
Итого за день		1 447	84	52	282	1927	

Рацион: Ясли (рацион)

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Суп молочный с крупой пшенной-я	180	4	6	15	130	101,01
	Кофейный напиток с молоком я	150	2	3	12	80	414
	Бутерброды с сыром и маслом	35	15	23	48	461	3,03
Итого за Завтрак		365	21	32	75	671	
Второй завтрак							
	Фрукты и ягоды свежие я	100			10	47	386
Итого за Второй завтрак		100			10	47	
Обед							
	Суп картофельный с клецками	180	1	2	7	49	91
	Голубцы ленивыеясли	135	10	7	9	145	315
	Хлеб ржаной -40	40	5	1	32	158	0,41
	Хлеб пшеничный-40	40	15	2	98	470	0,5
	Компот из свежих плодов я	180			11	45	390
Итого за Обед		575	31	12	157	867	
Полдник							
	Пудинг из творога с яблоками ясли	100	5	5	6	85	254
	Сдоба обыкновенная-я	50	4	3	29	158	449
	Ряженка Я	150	4	5	6	89	420
Итого за Полдник		300	13	13	41	332	
Итого за день		1 340	65	57	283	1917	