

Наименование и состав блюд 1-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	168
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	9,2	12,18	41,97	319,3	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Свекольник	150	1,15	3,8	7,47	62,49	7,41	*
Суфле из отварного мяса	50	11,80	8,94	13,07	179	-	279
Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	321
Сельдь с луком репчатым	35	10,67	10,3	1,7	142,2	1,87	70
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	475	27,12	26,585	70,6	629,14	21,68	*
Полдник							
Йогурт	150	4,35	3,75	6,0	75	1,05	401
Печенье	20	2,5	3,88	24,64	90,2	-	609
Всего за полдник (норма 200-250)	170	6,85	7,63	30,64	165,2	1,05	*
Ужин							
Запеканка из творога	120	21,04	14,46	20,58	296	0,28	237
Соус сметанный	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Фрукты	95	0,05	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	435	23,68	16,52	56,08	472,72	5,311	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1518	67,3	62,915	214,44	1650,36	32,081	*

Наименование и состав блюд 2-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,0	-	168
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,30	0,06	3
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	10,23	12,07	48,39	348,3	1,26	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,04	2,93	5,09	35	11,07	67
Бефстроганов	50	10,04	9,5	2,55	135,5	0,29	126
Макаронные отварные	100	3,67	3,01	17,63	112	-	317
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	530	17,77	18,215	63,61	470,91	24,64	*
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Пирожок печеный с повидлом	60	3,45	1,40	33,33	159,6	0,02	454
Всего за полдник (норма 200-250)	210	8,03	5,48	40,91	244,6	2,07	*
Ужин							
Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	1,00	2,51	4,91	46,26	5,88	34
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	410	6,8	8,91	53,03	320,78	35,89	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1583	43,58	44,675	221,09	1448,59	66,86	*

Наименование и состав блюд 3-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	8,55	10,45	67,49	311,3	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Рассольник	150	0,97	5,04	6,56	62	4,52	73
Пюре из гороха с маслом	120	11,5	4,65	28,55	198,9	0,035	206
Котлета	50	8,93	7,74	8,97	132	-	282
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	45
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	550	46,34	93,505	82,19	583,07	9,055	*
Полдник							
Снежок	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Зефир	20	0,4	0	32,6	124	0	153
Всего за полдник (норма 200-250)	170	4,75	3,75	38,9	200	0,45	*
Ужин							
Пудинг из творога	120	17,67	11,92	22,71	268	0,22	236
Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	435	20,19	14,01	57,58	440,22	5,251	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1593	80,58	121,715	261,31	1598,59	18,796	*

Наименование и состав блюд 4-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,3	3,5	14,12	108	0,66	93
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	10,26	10,71	38,06	297,3	1,92	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	150	3,29	5,07	9,79	81	3,48	81
Сухарики	40	2,28	0,24	14,58	-	71,4	4
Жаркое по домашнему	140	8,35	6,07	16,32	180	6,40	276
Огурец соленый	30	0,38	0,07	1,61	8,05	10	*
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	550	16,76	11,795	77,04	422,5	91,58	*
Полдник							
Кисель	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384
Оладьи с джемом	50\15	4,7	4,8	28,3	175,3	0,6	52
Всего за полдник (норма 200-250)	200\15	5,72	4,8	50,06	262,44	0,9	*
Ужин							
Макаронник с мясом	100	14,38	14,87	15,50	249,51	0,68	285
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Хлеб пшеничный	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	4425	19.2	20.0	56.53	483.49	19.85	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1613	52.69	47.305	236.84	1529.73	117,25	*

Наименование и состав блюд 5-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша рисовая с маслом	150	2,32	3,96	24,08	14,2	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	7,47	10,45	45,69	184,5	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,74	2,27	11,43	73,20	0,01	204
Рыба тушеная с овощами	50	5,94	5,42	1,54	61	1,13	247
Рис отварной	70	2,43	3,58	24,45	14	-	315
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	500	12,56	14,075	75,13	332,11	14,42	*
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Вафли	20	0,84	0,99	27,4	106,7	-	602
Всего за полдник (норма 200-250)	170	5,42	5,07	34,98	191,7	2,05	*
Ужин							
Рыба запеченная в омлете	50	9,81	3,15	1,75	75	0,13	249
Капуста тушеная	70	3,13	5,56	14,38	120	24,99	132
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	410	15,64	9,55	49,98	350,52	31,54	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1518	41,84	39,145	220,93	1122,83	52,05	*

Наименование и состав блюд 6-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая геркулесовая с маслом	150	4,05	5,69	20,36	149,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	9,2	12,18	41,97	319,3	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	150	1,09	2,95	7,64	61,5	6,17	57
Гуляш из отварного мяса	50	15,42	12,41	3,96	186	0,6	277
Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162	-	313
Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,37	36,72	4,2	45
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	530	25,24	22,235	75,47	599,67	11,27	*
Полдник							
Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	79	0,45	401
Пряник	20	1,77	1,41	22,5	109,8	-	603
Всего за полдник (норма 200-250)	170	6,12	5,16	28,8	188,8	0,45	*
Ужин							
Лапшевник с творогом	120	12,21	11,66	31,2	283	0,13	212
Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,008	354
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Хлеб пшеничный	40	1,56	0,36	13,29	64,2	8,7	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	435	14,76	13,75	66,18	456,22	15,258	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1573	56,07	53,325	227,57	1627,99	31,018	*

Наименование и состав блюд 7-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша манная с маслом	150	3,40	3,96	22,94	141,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	86	1,20	397
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	9,36	11,17	46,88	327,3	1,26	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп овощной с зеленым горошком	150	3,16	4,6	5,9	41,32	18,77	40
Азу	150	7,74	13,955	19,66	239,2	6,95	637
Салат из белокочанной капусты	40	0,56	2,43	3,6	34,96	12,98	20
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	530	13,92	21,33	63,9	468,93	39	*
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Пирожок с картофелем	60	3,96	4,35	21,19	150,0	3,49	95
Всего за полдник (норма 200-250)	210	8,54	8,43	28,77	235	5,54	*
Ужин							
Омлет натуральный	85	7,52	13,46	1,57	187	0,15	215
Икра кабачковая	35	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	1,26
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,45	57,85	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	405	10,16	16,45	37,77	456,3	9,49	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1583	42,73	57,38	192,47	1551,53	58,29	*

Наименование и состав блюд 8-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Каша «Дружба» вязкая	150	4,09	6,85	23,39	169,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	9,24	13,34	45	339,3	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп вермишелевый	150	1,61	4,70	10,2	62,8	4,45	233
Тефтели с рисом в соусе	60	13,1	10,8	30,7	276,1	0,11	174
Свекла тушеная	70	2,15	4,13	12,89	96	15,45	78
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	470	18,75	20,005	87,9	583,85	20,31	*
Полдник							
Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76	0,45	401
Мармелад	20	0,4	-	65,3	250	0,5	*
Всего за полдник (норма 200-250)	170	4,75	3,75	71,6	326	0,95	*
Ужин							
Запеканка творожно- морковная	120	13,6	11,9	18,2	240	1,49	240
Соус сметанный сладкий	30	0,42	1,22	1,76	22,2	0,011	354
Чай с сахаром	150	0,04	0,01	6,99	28,0	0,02	392
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	435	16,69	13,96	53,7	416,72	6,521	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1513	50,18	51,055	273,35	1729,87	31,821	*

Наименование и состав блюд 9-день (ясли1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,27	4,86	24,48	159,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Какао с молоком	150	3,15	2,72	12,96	89	1,20	397
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	10,23	12,07	48,42	348,3	1,26	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп картофельный с клецками	150	3,12	4,26	11,45	99,44	3,21	37
Плов из птицы	150	14,17	15,4	25,08	264	0,38	304
Салат из свеклы	40	0,77	2,43	3,34	37,56	3,8	33
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	530	19,95	22,465	73,98	549,95	7,69	*
Полдник							
Кисель из концентрата	150	1,02	-	21,76	87,14	0,3	384
Булочка домашняя	50	3,64	6,26	26,96	179,0	-	469
Всего за полдник (норма 200-250)	200	4,66	6,26	48,72	266,14	0,3	*
Ужин							
Рагу из овощей с мясом кур	120	16,3	13,28	11,03	228	3,71	*
Салат из зеленого горошка	30	1,19	2,07	1,27	33	4,4	10
Чай с молоком	150	2,65	2,33	11,31	77	1,19	394
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Фрукты	95	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	435	22,77	18,51	50,36	464,52	14,3	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1603	58,36	59,305	236,63	1692,91	26,55	*

Наименование и состав блюд 10-день (ясли 1-3)	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
		Белки гр.	Жиры гр.	Углеводы гр.			
Завтрак							
Каша вязкая пшеничная с маслом	150	4,08	4,08	25,05	153,0	-	168
Бутерброд с сыром	38	2,81	4,49	10,98	100,3	0,06	3
Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70	0,98	395
Всего на завтрак (норма 350-450)	338	9,23	10,57	46,66	323,3	1,04	*
2 завтрак							
Сок	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Всего за завтрак (норма 100)	100	0,75	-	15,15	64	3,00	*
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,58	2,19	11,66	72,60	-	204
Суфле из рыбы	50	9,54	5,31	2,44	96	0,11	268
Пюре картофельное	100	2,04	3,2	13,62	92	12,1	321
Икра кабачковая	35	0,54	2,12	3,47	35,1	4,32	*
Компот из сушеных фруктов	150	0,33	0,015	20,82	84,75	0,30	376
Хлеб ржаной	40	1,56	0,36	13,29	64,2	-	1
Всего за обед (норма 450-550)	525	15,59	13,195	65,3	444,65	16,83	*
Полдник							
Молоко кипяченое	150	4,58	4,08	7,58	85	2,05	400
Конфета шоколадная	20	96	-	-	380	-	*
Всего за полдник (норма 200-250)	170	100,58	4,08	7,58	465	2,05	*
Ужин							
Тефтели рыбные	50	16,27	4,67	3,87	123,9	0,03	104
Свекла тушеная	70	2,15	4,13	12,89	96	15,45	78
Чай с лимоном	150	0,07	0,01	7,10	29	1,42	393
Хлеб пшеничный	40	2,13	0,33	13,92	68,7	-	1
Фрукты	100	0,50	0,50	12,83	57,82	5,00	*
Всего за ужин (норма 400-500)	410	21,12	9,64	50,61	375,42	21,9	*
Итого за 1 день (норма 1400-1700)	1543	147,27	37,485	185,3	1672,37	44,82	*



**АДМИНИСТРАЦИЯ КИРОВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 122»
ОКПО 19084488 ОГРН 1176451019766 ИНН/КПП 6452129314/645201001**

«УТВЕРЖДАЮ»
Заведующий МАДОУ
«Детский сад № 122»
_____ С.В. Попова

Примерное циклическое десятидневное меню

Для организации питания детей в возрасте 1,5 до 3 (ясли) посещающих
МАДОУ «Детский сад № 122» с 12 часовым пребывание, в соответствии с
физиологическим нормами потребления продуктов питания

2024г.