

Утверждаю  
Заведующий МАДОУ МО г. Краснодар  
«Детский сад №193»  
\_\_\_\_\_ Ю.О.Исакова

## **Основное (организованное) меню ясли**

**Муниципального автономного дошкольного образовательного учреждения  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад комбинированного вида №193 «Планета будущего»**

День: Понедельник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	45	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Запеканка из творога	50	9	6	9	131		
	Молоко сгущенное	15		2	9	49		
	Чай с молоком	150	3	3	11	82		
					Итого:399			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2	5	4	27		
					Итого:27			
Обед	Каша вязкая пшеничная	100	6	3	21	132		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Борщ с капустой и картофелем	150	2	4	11	66		
	Икра свекольная	50	2	5	13	54		
	Тефтели из говядины	60	8	7	7	124		
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1	2	3	29		
	Компот из сушеных фруктов	150		2	15	60		
					Итого:595			
Ужин	Омлет натуральный паровой	65	6	12	1	139		
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2	3	4	39		
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	158		
	Икра кабачковая консервированная	40	1	4	3	47		
	Свежие фрукты	80	2		8	45		
	Чай с сахаром	150			9	37		
					Итого:465			
Итого за 1 день			54	68	199	1486		

День: вторник

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	40	4	5	12	107	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный с манной крупой	200	3	3	8	72		
	Какао с молоком	150	3	3	13	93		
					Итого:272			
Второй завтрак	Яблоко	80			9	45		
					Итого:45			
Обед	Суп с клецками	200	1	1	4	69		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Плов из птицы	160	31	34	27	540		
	Огурцы соленые	50				4		
	Сок фруктовый	150	2		4	27		
					Итого:771			
ужин	Пюре картофельное	150	2	4	15	100		
	Рыба запеченная в омлете	60	11	4	2	89		
	Салат из квашенной капусты	60	1	2	5	43		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Чай с сахаром	200			9	37		
					Итого:328			
<b>Итого за 2 день</b>			64	56	147	1415		

День: Среда

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	25	2	7	15	137	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Пудинг из творога	50	12	7	16	117		
	Молоко сгущенное	15	1	2	19	48		
	Кофейный напиток с молоком	150	3	3	12	80		
					Итого:382			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150			4	27		
					Итого:27			
Обед	Суп картофельный с бобами	200	2	2	8	61		
	Запеканка из печени с рисом	155	20	12	22	278		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Соус сметанный с томатом и луком	40	1	2	3	29		
	Огурцы соленые	50				4		
	Компот из свежих плодов	150			24	99		
					Итого:601			
ужин	Суп молочный гречневый	150	3	3	8	54		
	Яблоки	80			9	45		
	Пирог открытый с джемом	50	7	4	60	306		
	Чай с сахаром	150			9	37		
					Итого:442			
<b>Итого за 3 день</b>			55	42	226	1425		

День: Четверг

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	32	2	7	15	142	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Омлет натуральный	65	6	12	1	139		
	Салат из кукурузы	50	2	6	12	116		
	чай с молоком	150	3	3	11	82		
					Итого:479			
Второй завтрак	Молоко	150	6	6	9	90		
	Кондитерские изделия	20			24	96		
					Итого:186			
Обед	Суп с макаронными изделиями	150	1	1	8	36		
	Бефстроганов из отварного мяса	120	19	3	74	107		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Каша пшеничная рассыпчатая	100	3	1	15	79		
	Салат из квашеной капусты	60	1	2	5	43		
	Компот из сушеных плодов	150		2	15	60		
					Итого:455			
ужин	Рыбы отварная с маслом	65	14	5	1	99		
	Картофель отварной	105	2	4	17	87		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1	6	7	44		
	Чай с лимоном	150			7	29		
	Яблоки	40			8	23		
					Итого:341			
<b>Итого за 4 день</b>			66	58	268	1473		

День: Пятница

Неделя: 1 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	45	2	7	15	137	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Суп молочный с пшенной крупой	200	5	6	17	145		
	Чай с молоком	150	3	3	11	82		
					Итого:364			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2		4	27		
					Итого:27			
Обед	Борщ с фасолью и картофелем	200	2	2	7	52		
	Пюре картофельное	150	2	4	5	100		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Биточки паровые	60	9	9	6	119		
	Икра морковная	100	2	5	13	81		
	Компот из свежих плодов	150			24	99		
					Итого:581			
ужин	Вареники ленивые	105	17	8	16	210		
	Бананы	100	2		28	128		
	Молоко сгущенное	30	2	3	17	99		
	Чай с сахаром	150			9	37		
					Итого:474			
Итого за 5 день			51	47	199	1446		

День: Понедельник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом и сыром	32	2	7	15	142	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьельяна	
	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	3	3	8	72		
	Какао с молоком	150	3	3	13	93		
					Итого:307			
Второй завтрак	печенье	40	2	2	16	132		
	йогурт	150	10	3	7	94		
					Итого:226			
Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	2	2	8	61		
	Котлеты куриные	60	10	14	11	214		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Соус с томатом и сметаной	40	1	2	3	29		
	Салат из соленых огурцов с луком	50	1	5	3	63		
	Каша с овощами	80		4	2	43		
	Компот из сушеных фруктов	150	2		15	60		
					Итого:600			
ужин	Яйцо вареное	40	5	5		63		
	Макаронны, запечённые с сыром	155	6	7	6	60		
	Яблоки	80			8	45		
	Салат из кукурузы	50	2	6	12	116		
	Сок фруктовый	10			4	27		
					Итого:311			
<b>Итого за 6 день</b>			53	63	158	1444		

День: Вторник

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с маслом	25	2	15	20	137	Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
	Суп молочный манный	200	3	3	8	72	
	Чай с молоком	150	3	3	11	82	
					Итого:291		
Второй завтрак	Молоко	150	6	6	9	90	
	Печенье	40	2	2	16	132	
					Итого:222		
Обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1	2	5	42	
	Капуста тушеная	100	2	4	11	91	
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Огурцы соленые	50			2	4	
	Компот из свежих плодов	150			24	99	
	Тефтели из говядины	60	8	7	7	124	
Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	29		
					Итого:519		
ужин	Пюре картофельное	150	2	4	15	100	
	Рыба запеченная в омлете	60	11	4	2	89	
	Салат из квашенной капусты	60	1	2	5	43	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Яблоки	80			9	45	
	Чай с сахаром	150			9	37	
					Итого:373		
<b>Итого за 7 день</b>			48	54	195	1405	



День: Среда

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с маслом	25	2	7	15	137	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Сырники из творога	55	10	11	6	161		
	Молоко сгущенное	15	1	2	8	48		
	Кофейный напиток	150	3	3	12	80		
					Итого:426			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2		4	27		
					Итого:27			
Обед	Каша гречневая	80	6	2	27	117		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Суп с макаронными изделиями	150	1	1	8	36		
	Салат из соленых огурцов	60	1	5	3	63		
	Соус сметанный с томатом	40	1	2	3	29		
	Компот из сушеных плодов	150		2	15	60		
	Тефтели из печени с рисом	60	8	7	21	176		
					Итого:611			
ужин	Суп молочный с пшениной крупой	150	5	6	17	108		
	Сдоба обыкновенная	50	4	3	29	158		
	Кефир	150	4	5	6	89		
	Яблоки	40			9	23		
	Яйцо вареное	1	5	5		63		
					Итого:500			
Итого за 8 день			56	59	202	1505		

День: Четверг

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Бутерброды с сыром и маслом	32	5	7	15	142	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна
	Суп молочный с рисовой крупой	150	2	3	7	52	
	Какао с молоком	150	3	3	13	93	
					Итого:287		
Второй завтрак	Вафли	30	1	1	24	103	
	молоко	150	6	6	9	90	
					Итого:193		
Обед	Суп с клецками	200	1	1	4	69	
	Гуляш	120	20	7	78	156	
	Хлеб пшеничный	40	2		15	71	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Каша пшеничная	100	6	3	21	132	
	Огурцы соленые	50			2	4	
	Компот из свежих плодов	150			24	99	
					Итого:590		
ужин	Котлеты рыбные любительские	60	8	7	4	114	
	Пюре картофельное	100	2	4	15	75	
	Хлеб ржаной	30	2		12	59	
	Свекла тушенная в сметанном соусе	50	2	4	11	46	
	Чай с сахаром	150			9	37	
	Яблоки	80			9	45	
					Итого:354		
<b>Итого за 9 день</b>			62	46	284	1446	

День: Пятница

Неделя: 2 неделя

Возрастная категория: ясли

Прием пищи	Наименования блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
Завтрак	Бутерброды с джемом	40	2	4	29	161	Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна	
	Омлет белковый	65	6	12	1	82		
	Салат из зеленого горошка консервированного	30	3	5	6	63		
	Чай с молоком	150	3	3	11	82		
					Итого:388			
Второй завтрак	Сок фруктовый	150	2		4	27		
					Итого:27			
Обед	Суп с рыбными консервами	150	4	2	7	48		
	Хлеб пшеничный	30	2		15	71		
	Хлеб ржаной	30	2		12	59		
	Картофель отварной	105	2	4	17	87		
	Биточки паровые	60	9	6	6	119		
	Салат из соленых огурцов	60	1	5	3	63		
	Компот из сушеных фруктов	150	2		15	60		
					Итого:507			
Ужин	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2	3	4	39		
	Ватрушки	115	11	8		310		
	Кефир	150	4	5	6	89		
	Бананы	100	2		28	128		
					Итого:566			
<b>Итого за 10 день</b>			59	55	168	1488		

<b>Итого за весь период</b>			555	554	2040	14533	
<b>Среднее значение за период</b>			55	55	204	1453	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>			3	3	13		