

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОРТАВАЛЬСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА РЕСПУБЛИКИ КАРЕЛИЯ ДЕТСКИЙ САД №23  
«ЛАДУШКИ»

Утверждаю: Директор МКДОУ  
Сортавальского МО РК ДС № 23  
/Петрова М.В.  
« 20.11.2025 г.  
Приказ № 461



Приложение №8 к СанПин 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория с 1 года до 1,5 лет

| Прием пищи         | Наименование блюда                      | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|--------------------|-----------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                    |                                         |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                    | Каша гречневая молочная<br>(ясли/сад)   | 140            | 2                    | 4  | 6   | 61                                        | 120 207        |
|                    | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)   | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                    | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)         | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| Итого за Завтрак   |                                         |                | 6                    | 9  | 39  | 266                                       |                |
|                    | Сок фруктовый (ясли/сад)                | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                    | Печенье (ясли/сад)                      | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| Итого за Завтрак 2 |                                         |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                    | Икра кабачковая (ясли/сад)              | 30             | 1                    | 3  | 2   | 36                                        | 100 502        |
|                    | Говядина отварная<br>протертая(ясли)    | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                    | Рассольник ленинградский<br>(ясли/сад)  | 150            | 2                    | 3  | 13  | 76                                        | 110 208,01     |
|                    | Плов из отварной говядины<br>(ясли/сад) | 160            | 5                    | 10 | 29  | 230                                       | 120 550,01     |
|                    | Хлеб ржаной (ясли/сад)                  | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                    | Компот из сухофруктов<br>(ясли/сад)     | 150            |                      |    | 16  | 59                                        | 241,01         |
| Итого за Обед      |                                         |                | 13                   | 18 | 70  | 483                                       |                |
|                    | Макароны отварные с сыром<br>(ясли/сад) | 110            | 4                    | 5  | 20  | 138                                       | 206,01         |
|                    | Чай с сахаром (ясли/сад)                | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| Итого за Полдник   |                                         |                | 4                    | 5  | 25  | 155                                       |                |
| Итого за день      |                                         |                | 25                   | 34 | 155 | 1007                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                                      |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая молочная с<br>хлопьями овсяными<br>"Геркулес" (ясли/сад) | 140            | 2                    | 4  | 7   | 70                                        | 93             |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)                                | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                                      | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                                      |                | 6                    | 9  | 40  | 275                                       |                |
|                           | Фрукты                                                               | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                                      |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Горошек зеленый<br>консервированный (ясли/сад)                       | 30             | 1                    |    | 3   | 17                                        | 100 540,01     |
|                           | Птица отварная протертая<br>(ясли)                                   | 20             | 4                    | 3  |     | 48                                        | 120 603,01     |
|                           | Суп с вермишелью и<br>картофелем(ясли/сад)                           | 150            | 1                    |    | 9   | 41                                        | 100,02         |
|                           | Биточки рубленые куриные<br>(ясли/сад)                               | 50             | 6                    | 8  | 7   | 127                                       | 120 611,01     |
|                           | Капуста тушеная (ясли/сад)                                           | 110            | 2                    | 5  | 8   | 62                                        | 130 201,01     |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                               | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Компот из свежих яблок и<br>изюма( ясли/сад)                         | 150            |                      |    | 17  | 64                                        | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                                      |                | 16                   | 16 | 54  | 409                                       |                |
|                           | Булочка творожная(ясли/сад)                                          | 80             | 7                    | 3  | 29  | 175                                       | 479            |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                                             | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                                      |                | 7                    | 3  | 34  | 192                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                                      |                | 29                   | 28 | 138 | 925                                       |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                            |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Суп молочный с изделиями<br>макаронными    | 140            | 4                    | 3  | 15  | 101                                       | 111            |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)      | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром<br>(ясли)       | 35             | 4                    | 6  | 12  | 120                                       | 905,01         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                            |                | 10                   | 10 | 34  | 267                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                   | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                           | Печенье (ясли/сад)                         | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                            |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                           | Морковь отварная                           | 30             |                      |    | 2   | 9                                         | 221,1          |
|                           | Говядина отварная<br>протертая(ясли)       | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                           | Борщ с капустой и<br>картофелем (ясли/сад) | 150            | 1                    | 2  | 8   | 50                                        | 110 101,01     |
|                           | Жаркое по-домашнему<br>(ясли/сад)          | 160            | 9                    | 9  | 14  | 210                                       | 209            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                     | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Напиток клюквенный                         | 150            |                      |    | 7   | 31                                        | 308,01         |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                            |                | 15                   | 13 | 41  | 382                                       |                |
|                           | Омлет натуральный,<br>запеченный           | 80             | 5                    | 8  | 2   | 108                                       | 201            |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                  | 20             | 2                    |    | 10  | 47                                        | 200 102        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                   | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                            |                | 7                    | 8  | 17  | 172                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                            |                | 34                   | 33 | 113 | 924                                       |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|----------------|
|                           |                                                        |                | Б                    | Ж  | У   |                                      |                |
|                           | Каша вязкая манная<br>молочная (ясли/сад)              | 140            | 3                    | 4  | 17  | 112                                  | 88             |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)                  | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                   | 261            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                        | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                  | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                        |                | 7                    | 9  | 50  | 317                                  |                |
|                           | Фрукты                                                 | 100            |                      |    | 10  | 49                                   | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                        |                |                      |    | 10  | 49                                   |                |
|                           | Салат из свеклы с<br>растительным маслом<br>(ясли/сад) | 30             |                      | 3  | 2   | 35                                   | 100 407        |
|                           | Суп рыбный (ясли/сад)                                  | 150            | 6                    | 6  | 7   | 104                                  | 1,1            |
|                           | Суфле рыбное (ясли/сад)                                | 50             | 6                    | 4  | 2   | 76                                   | 548,01         |
|                           | Рагу из овощей (ясли/сад)                              | 110            | 1                    | 3  | 10  | 72                                   | 77             |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                 | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                   | 200 103        |
|                           | Компот из свежих яблок и<br>изюма( ясли/сад)           | 150            |                      |    | 17  | 64                                   | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                        |                | 15                   | 16 | 48  | 401                                  |                |
|                           | Запеканка из творога<br>(ясли/сад)                     | 80             | 9                    | 8  | 14  | 174                                  | 120 305,01     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                               | 150            |                      |    | 5   | 17                                   | 160 105        |
|                           | Молоко сгущенное с сахаром<br>8,5% жирности (ясли/сад) | 20             | 1                    | 2  | 11  | 66                                   | 140 201        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                        |                | 10                   | 10 | 30  | 257                                  |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                        |                | 32                   | 35 | 138 | 1024                                 |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 5)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая ячневая<br>молочная (ясли/сад)     | 140            | 3                    | 4  | 7   | 70                                        | 99             |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)          | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                |                | 7                    | 9  | 40  | 275                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                       | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                |                | 1                    |    | 14  | 58                                        |                |
|                           | Морковь отварная                               | 30             |                      |    | 2   | 9                                         | 221,1          |
|                           | Говядина отварная<br>протертая(ясли)           | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                           | Суп крестьянский с крупой                      | 150            | 1                    | 3  | 5   | 53                                        | 110 305,02     |
|                           | Печень, тушенная в сметане,<br>протертая(ясли) | 50             | 2                    | 4  | 5   | 94                                        | 204,01         |
|                           | Пюре картофельное<br>(ясли/сад)                | 110            | 2                    | 2  | 16  | 86                                        | 202            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                         | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Компот из плодов сухих<br>(чернослив)          | 150            |                      |    | 14  | 54                                        | 160 215        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                |                | 10                   | 11 | 52  | 378                                       |                |
|                           | Кефир (ясли/сад)                               | 160            | 5                    | 4  | 6   | 85                                        | 230 013        |
|                           | Вафли                                          | 40             | 2                    | 12 | 25  | 217                                       | 602            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                |                | 7                    | 16 | 31  | 302                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |                | 25                   | 36 | 137 | 1013                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                             | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                                |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая молочная "Дружба" (ясли/сад) 10/10 | 140         | 2                    | 4  | 16  | 103                            | 120 211     |
|                           | Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)             | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261         |
|                           | Бутерброд с маслом(ясли/сад)                   | 35          | 2                    | 4  | 26  | 159                            | 900         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                |             | 6                    | 9  | 49  | 308                            |             |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                       | 125         | 1                    |    | 14  | 58                             | 160 234     |
|                           | Печенье (ясли/сад)                             | 10          | 1                    | 2  | 7   | 45                             | 604         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                |             | 2                    | 2  | 21  | 103                            |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад)    | 30          | 1                    |    | 3   | 17                             | 100 540,01  |
|                           | Говядина отварная протертая(ясли)              | 10          | 3                    | 2  |     | 32                             | 120 509,01  |
|                           | Суп гороховый с гречками (ясли/сад)            | 150         | 4                    | 3  | 13  | 95                             | 110 327,01  |
|                           | Гуляш из отварного протертого мяса (ясли)      | 50          | 5                    | 5  | 2   | 82                             | 120 549,02  |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая (ясли/сад)          | 110         | 3                    | 3  | 21  | 124                            | 130 309,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                         | 15          | 1                    |    | 5   | 25                             | 200 103     |
|                           | Компот из сухофруктов (ясли/сад)               | 150         |                      |    | 16  | 59                             | 241,01      |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                |             | 17                   | 13 | 60  | 434                            |             |
|                           | Салат "Зимний" (ясли/сад)                      | 80          | 2                    | 5  | 10  | 96                             | 41          |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                      | 20          | 2                    |    | 10  | 47                             | 200 102     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                       | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                |             | 4                    | 5  | 25  | 160                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                                |             | 29                   | 29 | 155 | 1005                           |             |



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                          | Выход блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая ценность (ккал) | № рецептуры |
|---------------------------|---------------------------------------------|-------------|----------------------|----|-----|--------------------------------|-------------|
|                           |                                             |             | Б                    | Ж  | У   |                                |             |
|                           | Каша вязкая ячневая молочная (ясли/сад)     | 140         | 3                    | 4  | 7   | 70                             | 99          |
|                           | Чай с молоком с сахаром (ясли/сад)          | 180         | 2                    | 1  | 7   | 46                             | 261         |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром (ясли)           | 35          | 4                    | 6  | 12  | 120                            | 905,01      |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                             |             | 9                    | 11 | 26  | 236                            |             |
|                           | Фрукты                                      | 100         |                      |    | 10  | 49                             | 400         |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                             |             |                      |    | 10  | 49                             |             |
|                           | Горошек зеленый консервированный (ясли/сад) | 30          | 1                    |    | 3   | 17                             | 100 540,01  |
|                           | Птица отварная протертая (ясли)             | 20          | 4                    | 3  |     | 48                             | 120 603,01  |
|                           | Свекольник со сметаной (ясли/сад)           | 150         | 1                    | 2  | 8   | 52                             | 101         |
|                           | Гуляш из отварной протертой птицы (ясли)    | 50          | 2                    | 4  | 50  | 178                            | 120 601,03  |
|                           | Изделия макаронные отварные (ясли/сад)      | 110         | 3                    | 3  | 26  | 132                            | 130 401,01  |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                      | 30          | 2                    |    | 10  | 50                             | 200 103     |
|                           | Компот из свежих яблок и изюма( ясли/сад)   | 150         |                      |    | 17  | 64                             | 160 209,03  |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                             |             | 13                   | 12 | 114 | 541                            |             |
|                           | Оладьи (ясли/сад)                           | 80          | 4                    | 5  | 35  | 191                            | 120 702,01  |
|                           | Повидло (ясли/сад)                          | 20          |                      |    | 13  | 50                             | 140 210     |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                    | 150         |                      |    | 5   | 17                             | 160 105     |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                             |             | 4                    | 5  | 53  | 258                            |             |
| <b>Итого за день</b>      |                                             |             | 26                   | 28 | 203 | 1084                           |             |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                     | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|--------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                        |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая рисовая<br>молочная (ясли/сад)             | 140            | 2                    | 4  | 5   | 58                                        | 274            |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)                  | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                        | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                        |                | 6                    | 9  | 38  | 263                                       |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                               | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                        | 160 234        |
|                           | Печенье (ясли/сад)                                     | 10             | 1                    | 2  | 7   | 45                                        | 604            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                        |                | 2                    | 2  | 21  | 103                                       |                |
|                           | Салат из свеклы с<br>растительным маслом<br>(ясли/сад) | 30             |                      | 3  | 2   | 35                                        | 100 407        |
|                           | Фрикадельки мясные                                     | 20             | 3                    | 3  | 2   | 48                                        | 121            |
|                           | Суп с крупой и<br>фрикадельками                        | 150            | 1                    | 2  | 11  | 59                                        | 83             |
|                           | Печень, тушенная в сметане, 50<br>протертая(ясли)      | 50             | 2                    | 4  | 5   | 94                                        | 204,01         |
|                           | Пюре картофельное<br>(ясли/сад)                        | 110            | 2                    | 2  | 16  | 86                                        | 202            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                 | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Кисель вишневый                                        | 150            |                      |    | 13  | 47                                        | 160 225        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                        |                | 10                   | 14 | 59  | 419                                       |                |
|                           | Запеканка из творога<br>(ясли/сад)                     | 80             | 9                    | 8  | 14  | 174                                       | 120 305,01     |
|                           | Молоко сгущенное с сахаром<br>8,5% жирности (ясли/сад) | 20             | 1                    | 2  | 11  | 66                                        | 140 201        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                               | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                        |                | 10                   | 10 | 30  | 257                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                        |                | 28                   | 35 | 148 | 1042                                      |                |



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 9)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                    | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|-------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|-------------------------------------------|----------------|
|                           |                                                       |                | Б                    | Ж  | У   |                                           |                |
|                           | Каша вязкая манная<br>молочная (ясли/сад)             | 140            | 3                    | 4  | 17  | 112                                       | 88             |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)                 | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                        | 261            |
|                           | Бутерброд с<br>маслом(ясли/сад)                       | 35             | 2                    | 4  | 26  | 159                                       | 900            |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                       |                | 7                    | 9  | 50  | 317                                       |                |
|                           | Фрукты                                                | 100            |                      |    | 10  | 49                                        | 400            |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                       |                |                      |    | 10  | 49                                        |                |
|                           | Морковь отварная                                      | 30             |                      |    | 2   | 9                                         | 221,1          |
|                           | Говядина отварная<br>протертая(ясли)                  | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                        | 120 509,01     |
|                           | Суп картофельный с<br>бобовыми (фасоль)<br>(ясли/сад) | 150            | 3                    | 3  | 11  | 78                                        | 110 329        |
|                           | Котлета рубленая из фарша<br>рыбного (ясли/сад)       | 50             | 6                    | 2  | 7   | 74                                        | 120 401,01     |
|                           | Рис отварной (ясли/сад)                               | 110            | 2                    | 4  | 29  | 149                                       | 258            |
|                           | Соус молочный (ясли/сад)                              | 10             |                      | 1  | 2   | 16                                        | 446            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                        | 200 103        |
|                           | Компот из свежих яблок и<br>изюма( ясли/сад)          | 150            |                      |    | 17  | 64                                        | 160 209,03     |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                       |                | 16                   | 12 | 78  | 472                                       |                |
|                           | Омлет натуральный,<br>запеченный                      | 80             | 5                    | 8  | 2   | 108                                       | 201            |
|                           | Хлеб пшеничный (ясли/Сад)                             | 20             | 2                    |    | 10  | 47                                        | 200 102        |
|                           | Чай с сахаром (ясли/сад)                              | 150            |                      |    | 5   | 17                                        | 160 105        |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                       |                | 7                    | 8  | 17  | 172                                       |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                       |                | 30                   | 29 | 155 | 1010                                      |                |

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Ясли с 1 года до 1,5

Сезон:

Возрастная категория

| Прием пищи                | Наименование блюда                                         | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | №<br>рецептуры |
|---------------------------|------------------------------------------------------------|----------------|----------------------|----|-----|--------------------------------------|----------------|
|                           |                                                            |                | Б                    | Ж  | У   |                                      |                |
|                           | Каша вязкая пшениная<br>молочная (ясли/сад)                | 140            | 2                    | 4  | 7   | 70                                   | 96             |
|                           | Чай с молоком с сахаром<br>(ясли/сад)                      | 180            | 2                    | 1  | 7   | 46                                   | 261            |
|                           | Бутерброд с маслом и сыром<br>(ясли)                       | 35             | 4                    | 6  | 12  | 120                                  | 905,01         |
| <b>Итого за Завтрак</b>   |                                                            |                | 8                    | 11 | 26  | 236                                  |                |
|                           | Сок фруктовый (ясли/сад)                                   | 125            | 1                    |    | 14  | 58                                   | 160 234        |
| <b>Итого за Завтрак 2</b> |                                                            |                | 1                    |    | 14  | 58                                   |                |
|                           | Салат из отварной моркови с<br>зеленым горошком (ясли/сад) | 30             | 1                    | 2  | 5   | 44                                   | 31             |
|                           | Говядина отварная<br>протертая(ясли)                       | 10             | 3                    | 2  |     | 32                                   | 120 509,01     |
|                           | Щи из свежей капусты на<br>мясном бульоне (ясли/сад)       | 150            | 1                    | 2  | 7   | 46                                   | 104            |
|                           | Котлеты, биточки, шницели<br>из говядины (ясли/сад)        | 50             | 6                    | 7  | 8   | 124                                  | 203            |
|                           | Пюре картофельное<br>(ясли/сад)                            | 110            | 2                    | 2  | 16  | 86                                   | 202            |
|                           | Хлеб ржаной (ясли/сад)                                     | 30             | 2                    |    | 10  | 50                                   | 200 103        |
|                           | Компот из плодов сухих<br>(чернослив)                      | 150            |                      |    | 14  | 54                                   | 160 215        |
| <b>Итого за Обед</b>      |                                                            |                | 15                   | 15 | 60  | 436                                  |                |
|                           | Сдоба обыкновенная<br>(плюшки с сахаром)                   | 80             | 6                    | 6  | 38  | 224                                  | 292,01         |
|                           | Напиток "Снежок"(ясли/сад)                                 | 160            | 4                    | 2  | 20  | 110                                  | 314            |
| <b>Итого за Полдник</b>   |                                                            |                | 10                   | 8  | 58  | 334                                  |                |
| <b>Итого за день</b>      |                                                            |                | 34                   | 34 | 158 | 1064                                 |                |

Составил

БашБашкина

Дата

30.12.25