

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова
Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Макароны отварные с сыром	100	5,05	5,60	20,93	154,52	204
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,67	3,29	10,08	72,42	1
	Кофейный напиток с молоком	200	3,32	3,64	25,10	143,24	379
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	325	10,04	12,53	56,11	370,18	
ЗАВТРАК 2	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	5,22	4,50	8,64	97,2	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	6,84	5,54	7,33	107,46	88
	Плов из отварной говядины	120	11,95	13,21	25,27	267,94	244
	Салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	40	0,64	1,70	4,16	34,84	65
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	570	22,95	21,12	48,59	570,37	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	6,35	5,75	0,35	78,5	209
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	180	0,07	0,00	0,02	0,74	376
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	255	8,40	6,00	0,89	137,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	46,61	44,15	114,23	1175,44	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 2							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	140	3,30	3,77	16,46	112,76	181
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	33	1,78	3,37	10,71	75,8	2
	Чай с молоком или сливками	180	2,54	2,11	11,25	73,53	378
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	353	7,62	9,25	38,42	262,09	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Суп с фрикадельками из птицы	170	5,92	5,24	6,27	96,73	478,1
	Котлеты рыбные любительские	80	9,77	8,68	14,82	175,9	256
	Пюре картофельное	100	2,17	3,25	14,70	97,07	312
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,22	37,57	67
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		620	21,83	20,17	49,92	560,49	
ПОЛДНИК	Ватрушка с творогом	70	9,04	9,26	37,20	279,58	5/12
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	14,26	13,76	45,84	376,78	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1333	44,15	43,62	144,96	1251,06	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	3,71	4,59	15,44	117,73	8/4
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,67	3,29	10,08	72,42	1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	365	8,52	11,36	49,78	331,07	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,18	20,52	90	
ОБЕД	Суп рыбный	180	5,89	3,42	14,99	114,64	41
	Макаронные изделия отварные с маслом	100	3,44	3,09	20,95	125,24	203
	Котлеты из говядины рубленные, запеченные с соусом	100	12,00	10,00	8,92	172,36	273.1
	Салат из свеклы с огурцами солеными	40	2,11	2,52	6,37	55,74	55
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	H
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	150	0,06	0,06	16,44	67,68	358
	ИТОГО ЗА ОБЕД	620	26,88	19,62	68,79	651,58	
ПОЛДНИК	Омлет натуральный	65	6,23	11,88	1,20	136,66	210
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	7,42	30,51	377
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	H
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	8,35	12,13	9,14	225,62	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1435	43,93	43,29	148,23	1298,27	

согласовано
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 4							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	140	3,54	3,91	16,39	114,6	189
	Бутерброд с сыром	33	3,80	6,05	12,24	119,22	3
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	6,10	7,15	44,75	268,35	380
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		333	13,44	17,11	73,38	502,17	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	9,41	39,01	436
	Печенье затыжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		195	1,40	1,72	19,86	101,19	
ОБЕД	Суп картофельный с крупой	180	6,14	4,55	11,88	113,38	101
	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом томатно-сметанным	100	11,75	15,58	9,98	226,28	307.1
	Картофель в молоке ¹	100	2,31	3,20	15,46	100,18	127
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51		3 70
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	H
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	342
	ИТОГО ЗА ОБЕД	640	23,96	24,03	49,66	602,97	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые отварные (с маслом)	105	14,90	11,40	14,89	221,07	218
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (повидло)	180	0,07	0,00	0,02	0,74	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		285	14,97	11,40	14,91	221,81	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1453	53,77	54,26	157,81	1428,14	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова
Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 5							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	140	3,46	4,45	15,71	116,55	185а
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,67	3,29	10,08	72,42	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,54	2,11	11,25	73,53	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,67	9,85	37,04	262,5	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,40	0,40	9,80	47	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,66	3,76	8,87	76,72	82
	Запеканка из печени с рисом	130	12,13	5,64	19,73	179,24	294
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	6/10
	Салат "Студенческий"	40	2,85	4,04	6,96	74,78	24
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		580	20,07	13,97	46,47	483,96	
ПОЛДНИК	Печенье затяжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	Н
	Напиток кисломолочный	170	4,59	4,25	18,36	134,3	386.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		185	5,86	5,95	28,81	196,48	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1210	34,00	30,17	122,12	989,94	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное


И. А. Севостьянова
Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 6							
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой)	140	3,02	2,76	17,23	105,6	121
	Бутерброд с сыром	33	3,80	6,05	12,24	119,22	3
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		373	9,96	12,29	53,73	365,74	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,18	20,52	90	
ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми	180	9,31	5,69	15,44	150,39	102
	Рагу из отварного мяса говядины ¹	120	9,64	9,41	10,81	166,66	6/8
	Икра свекольная или морковная	40	0,68	2,44	3,40	39,02	75
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	342
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	H
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	23,15	18,21	41,48	516,2	
ПОЛДНИК	Омлет с зеленым горошком	65	5,15	6,03	4,00	91,02	219
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	H
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	7,42	30,51	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	6,69	6,31	12,02	179	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1393	39,98	36,99	127,75	1150,94	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 7							
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	140	3,30	3,77	16,46	112,76	181
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,67	3,29	10,08	72,42	1
	Чай с молоком или сливками	180	2,54	2,11	11,25	73,53	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		345	7,51	9,17	37,79	258,71	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,18	0,18	20,52	90	
ОБЕД	Суп картофельный с мясными фрикадельками	180	6,34	7,49	6,89	120,56	104
	Рыба, запеченная в томатно-сметанном соусе	60	7,15	7,72	11,26	143,62	252
	Пюре картофельное	100	2,17	3,25	14,70	97,07	312
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	40	1,90	2,85	5,60	55,26	40
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	150	0,06	0,06	16,44	67,68	358
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	ИТОГО ЗА ОБЕД	580	21,00	21,90	56,01	600,11	
ПОЛДНИК	Блинчики (с джемом или повидлом или медом или вареньем)	70	4,40	2,84	26,01	146,73	399
	Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,2	385
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,62	7,34	34,65	243,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1355	38,31	38,59	148,97	1192,75	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 8							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	3,71	4,59	15,44	117,73	8/4
	Бутерброды с джемом или повидлом (повидло)	33	1,78	3,37	10,71	75,8	2
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	160	6,10	7,15	44,75	268,35	380
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	333	11,59	15,11	70,90	461,88	
ЗАВТРАК 2	Плоды или ягоды свежие	110	0,44	0,44	10,78	51,7	338яблоки
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		110	0,44	0,44	10,78	51,7	
ОБЕД	Суп из овощей	180	3,26	3,87	12,01	95,13	66
	Жаркое по-домашнему	130	12,73	13,95	15,34	238,29	259
	Овощи натуральные соленные (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3	70
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	19,66	18,38	38,77	489,64	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога	85	12,01	9,22	12,74	233,75	237
	Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом (сахар)	180	0,09	0,00	7,20	28,1	376
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		265	12,10	9,22	19,94	261,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1278	43,79	43,15	140,39	1265,07	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 9							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	140	3,54	3,91	16,39	114,6	189
	Бутерброд с сыром	33	3,80	6,05	12,24	119,22	3
	Чай с молоком или сливками	180	2,54	2,11	11,25	73,53	378
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		353	9,88	12,07	39,88	307,35	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0,18	0,18	20,52	90	389
	Печенье затыжное	15	1,27	1,70	10,45	62,18	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		195	1,45	1,88	30,97	152,18	
ОБЕД	Суп рыбный	180	5,89	3,42	14,99	114,64	41
	Птица или кролик, тушенные с овощами	120	10,73	11,83	15,78	214,69	292
	Винегрет овощной	40	0,54	2,47	3,22	37,57	67
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	10,71	44,21	342
ИТОГО ЗА ОБЕД		570	20,68	18,39	45,82	527,03	
ПОЛДНИК	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные пирожки массой 60 г)	60	3,34	1,39	21,89	113,02	406.1
	Напиток кисломолочный	170	4,59	4,25	18,36	134,3	386.1
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		230	7,93	5,64	40,25	247,32	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1348	39,94	37,98	156,92	1233,88	

СОГЛАСОВАНО
Медсестра МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

Е. В. Бондаренко

27.04.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ "Солнышко" с. Ароматное

И. А. Севостьянова

Приказ № 58-од от 27.04.2023 г.



Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 10							
ЗАВТРАК	Каша жидкая пшено	140	3,46	4,45	15,71	116,55	185а
	Бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	25	1,67	3,29	10,08	72,42	1
	Какао с молоком сгущенным	200	3,14	3,48	24,26	140,92	383
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		365	8,27	11,22	50,05	329,89	
ЗАВТРАК 2	Напиток лимонный	180	0,13	0,02	9,41	39,01	436
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		180	0,13	0,02	9,41	39,01	
ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,66	3,76	8,87	76,72	82
	Гуляш из отварного мяса	80	12,98	14,07	4,93	198,58	277
	Каша рассыпчатая с маслом	90	4,73	3,12	26,22	145,22	171
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,40	0,28	0,60	57,47	Н
	Компот из сухофруктов	180	0,05	0,00	9,79	37,3	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		610	23,37	24,15	53,24	609,44	
ПОЛДНИК	Оладьи с творогом (с джемом или повидлом или медом или вареньем или сахаром)	70	6,54	6,91	20,94	187,52	404
	Чай с лимоном	180	0,14	0,00	7,42	30,51	377
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	6,68	6,91	28,36	218,03	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1405	38,45	42,30	141,06	1196,37	