

Утверждаю:

Руководитель  
с/п «детский сад «Росинка»



**10- ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ ПЕРИОД**

РАЦИОН ЯСЛИ (С 1.5 ДО 3 ЛЕТ)

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 1

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная жидкая манная	150	4,1	7,7	29,6	204,5	199
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,94</b>	<b>14,52</b>	<b>60,54</b>	<b>427,8</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из моркови тушеной с изюмом	30	0,4	0,2	4	28,7	445
	Суп из овощей с горошком зеленым на курином бульоне со сметаной	150	1,05	2,96	8,55	64,95	99
	Суфле куриное	50	8,75	11,75	1,75	147,5	285
	Гарнир из крупы (гречка)	110	3,35	4,0	18,5	122,1	
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,97</b>	<b>21,63</b>	<b>75,23</b>	<b>555,5</b>	
<b>Полдник</b>	Ватрушка с джемом	70	5,92	1,3	40,2	188,5	437
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,0</b>	<b>1,3</b>	<b>52,64</b>	<b>260,5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,45</b>	<b>37,45</b>	<b>198,51</b>	<b>1286</b>	

## Примерное цикличное меню

Сезон: весна-лето

Рацион: ясли

Неделя: 1

День 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Запеканка из творога	120	15,4	4,55	22,9	194,25	251
	Джем	20	0,4	0	0,8	11,8	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	
<b>Итого за завтрак</b>	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,04	6,16	11,08	113,04	3
			<b>21,52</b>	<b>12,72</b>	<b>55,93</b>	<b>432,89</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из соленых огурцов с луком	30	0,27	1,5	1,29	19,8	21
	Суп картофельный с бобовыми на курином бульоне со сметаной	150	3,0	3,2	14,3	98,2	
	Биточка куриная	50	7,7	7,9	11,2	147	
	Картофель тушеный в молоке	110	2,64	4,95	17,38	124	327
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	337
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	394
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,67</b>	<b>18,23</b>	<b>85,07</b>	<b>564,25</b>	
<b>Полдник</b>	Булочка «Веснушка» с изюмом	70	5,32	4,34	39,48	218,4	456
	Кисло-молочный напиток	150	4,76	5,44	6,97	96,05	
<b>Итого за полдник</b>			<b>10,08</b>	<b>9,78</b>	<b>46,45</b>	<b>314,45</b>	<b>420</b>
<b>Итого за день</b>			<b>49,81</b>	<b>40,73</b>	<b>197,55</b>	<b>1353,79</b>	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 3

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Суп молочный с макаронными изделиями	150	2,5	2,9	12,42	85,6	100
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	15/5	1,23	4,3	6,6	73,5	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,53</b>	<b>9,6</b>	<b>39,02</b>	<b>272,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,47	3,3	28,5	47
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Плов из птицы	160	15,8	20,2	22,5	348,0	321
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>20,94</b>	<b>25,25</b>	<b>75,8</b>	<b>619,05</b>	
<b>Полдник</b>							
	Суфле их рыбы	50	8,58	4,0	2,08	79,42	283
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,64	33,15	
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,87</b>	<b>4,19</b>	<b>21,16</b>	<b>162,33</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>37,88</b>	<b>39,04</b>	<b>146,08</b>	<b>1095,78</b>	



## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 4

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая из смеси круп (рис, пшено) с курагой	150	4,3	2,7	32,0	170,0	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	16,2	11,06	113,04	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>10,38</b>	<b>20,91</b>	<b>64,21</b>	<b>396,84</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из свеклы отварной	• 30	0,48	1,8	3,3	31,2	24
	Суп картофельный с клёцками на курином бульоне со сметаной	150	2,2	2,4	10,1	71,8	91
	Жаркое по домашнему с курицей	160	15,5	7,13	19,2	203,8	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>22,24</b>	<b>12,01</b>	<b>73,5</b>	<b>482,05</b>	
<b>Полдник</b>	Латшеник с творогом	130	11,35	9,89	26,61	241,38	226
	Кисель (соус)	20	0,08	0	2,25	9,53	517
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>11,51</b>	<b>9,89</b>	<b>41,30</b>	<b>300,67</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>44,67</b>	<b>42,81</b>	<b>189,11</b>	<b>1221,76</b>	

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 5

Неделя: 1

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая ячневая	150	6,4	10,0	47,0	304,4	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	92,6	3
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,24</b>	<b>16,82</b>	<b>77,94</b>	<b>527,7</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>	Салат из репчатого лука с зеленым горошком	30	0,61	1,97	1,5	29,9	52
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне со сметаной	150	1,59	1,66	14,5	79,5	88
	Голубцы ленивые	160	13,5	12,6	10,2	208,9	315
<b>Итого за обед</b>	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>		40	<b>20,12</b>	<b>17,95</b>	<b>68,63</b>	<b>510,55</b>	
<b>Полдник</b>	Кондитерские изделия		3,14	2,63	21,94	138,29	263
<b>Итого за полдник</b>	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
			<b>3,22</b>	<b>2,63</b>	<b>34,38</b>	<b>188,05</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,12</b>	<b>37,4</b>	<b>191,05</b>	<b>1268,5</b>	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 6

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная вязкая рисовая	150	5,3	9,8	48,0	304,0	182
	Чай с сахаром	150	0,07	0	10,9	42,0	411
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>7,41</b>	<b>14,22</b>	<b>69,84</b>	<b>456,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Икра кабачковая	30	0,42	1,44	2,55	24,9	445
	Щи из свежей капусты с картофелем и фасолью на м/бульоне со сметаной	150	0,96	2,95	6,9	58,0	73
	Котлета из мяса говядины	50	7,7	7,9	11,2	147	299
	Макароны отварные	110	3,96	4,62	26,84	165,0	199
	Соус сметанный с томатом	20	0,36	1,04	1,53	17,0	373
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>17,46</b>	<b>18,63</b>	<b>89,92</b>	<b>587,15</b>	
<b>Полдник</b>	Рогалик	70	5,25	9,24	43,63	274,4	424
	Кисло-молочный напиток	160	4,48	5,12	6,56	90,4	420
<b>Итого за полдник</b>			<b>9,73</b>	<b>14,36</b>	<b>50,19</b>	<b>364,8</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>35,14</b>	<b>47,21</b>	<b>220,05</b>	<b>1450,35</b>	



## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 7	Наименование блюда	Выход блюдо	Неделя: 2			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Пищевые вещества	Б	Ж		
<b>Завтрак 1</b>	Каша молочная вязкая пшеничная	150	5,8	7,7	38,9	249,0	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
<b>Итого за завтрак</b>	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	475,1	
<b>Обед</b>	Салат из свежеты отварной	30	0,48	1,8	3,3	31,2	47
	Рассольник ленинградский на курином бульоне со сметаной	150	1,2	3,6	12,3	81,7	82
	Котлета рубленая из птицы	50	8,1	12,1	7,8	173,0	327
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168,0	312
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			16,26	26,54	85,2	629,15	
<b>Полдник</b>	Пудинг из творога с рисом	130	21,6	14,0	22,8	303,0	456
	Кисель (соус)	20	0,08	0	2,25	9,53	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			21,76	14,0	37,49	362,29	
<b>Итого за день</b>			48,96	53,8	190,07	1508,74	



## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 8

Неделя: 2

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак 1</b>							
	Каша молочная вязкая геркулесовая с курагой	150	6,7	11,9	45,3	315,8	182
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с сыром	15/5/6	2,6	6,05	6,7	81,6	1
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,98</b>	<b>19,96</b>	<b>73,15</b>	<b>511,2</b>	
<b>Завтрак 2</b>	Сок пакетированный	100	<b>0,54</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,2</b>	
<b>Обед</b>							
	Салат из репчатого лука	30	0,4	1,8	3	27,6	52
	Борщ с капустой и картофелем на курином бульоне со сметаной	150	1,0	2,9	9,1	67,3	63
	Кнели из кур с рисом	50	7,1	10,7	3,6	140,0	301
	Картофель тушеный с овощами	110	2,42	8,36	20,9	168	312
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,32	10,9	44,2	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
<b>Итого за обед</b>			<b>14,58</b>	<b>24,44</b>	<b>77,5</b>	<b>567,1</b>	
<b>Полдник</b>	Рыба запеченая в молочн. соусе	70	5,18	5,32	7,0	96,6	265
	Хлеб пшеничный	15	1,21	0,19	6,54	33,15	
	Чай с сахаром	170	0,08	0	12,44	49,76	411
<b>Итого за полдник</b>			<b>6,47</b>	<b>5,51</b>	<b>25,98</b>	<b>179,51</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>33,57</b>	<b>49,91</b>	<b>186,73</b>	<b>1300,01</b>	

## Примерное циклическое меню

Рацион: ясли

Сезон: весна-лето

День 9

Неделя: 2

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюдо	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Каша молочная вязкая из гречневой крупы	150	6,2	8,4	37,7	252,2	182
	Какао с молоком	150	2,8	2,4	20,0	113,1	416
Итого за завтрак	Бутерброд с сыром	25/5/6	3,4	6,16	11,08	113,04	3
			12,4	16,96	68,78	478,34	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из квашеной капусты	30	0,48	1,8	3,3	31,2	
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне со сметаной	150	1,4	1,68	14,6	79,3	63
	Котлета рыбная	50	7,1	1,4	4,3	57,9	271
	Картофельное пюре	110	2,64	4,95	17,38	124,3	337
	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Итого за обед			15,68	15,24	82,01	467,95	
Полдник	Ватрушка с творогом	70	9,22	5,48	29,15	202,0	226
	Чай с сахаром	170	0,08	-	12,44	49,76	411
Итого за полдник			9,3	5,48	41,59	251,76	
Итого за день			37,92	37,68	202,48	1240,25	

## Примерное цикличное меню

Рацион: ясли

День 10

Неделя: 2

Сезон: весна-лето

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак 1	Омлет натуральный	120	10,9	22,3	11,5	289,6	229
	Кофейный напиток с молоком	150	2,68	2,01	21,15	113,8	414
	Бутерброд с маслом	25/5	2,04	4,42	10,94	110,2	3
Итого за завтрак			15,62	28,73	43,59	513,6	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	9,54	0	10,1	42,2	
Обед	Салат из моркови тушеной с курагой	30	0,4	1,2	4	28,7	11
	Суп картофельный с крупой (рис) и томатом на курином бульоне со сметаной	150	1,32	1,69	12,34	69,9	86
	Капуста тушеная с мясом птицы	160	3,2	5,76	16,96	132,8	354
Итого за обед	Компот из с/фруктов	150	0,06	0	16,4	65,7	394
	Хлеб пшеничный	25	2,02	0,32	10,9	55,25	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	13,6	54,3	
Полдник	Кондитерские изделия	40	8,98	9,33	74,2	406,65	
Итого за полдник	Чай с молоком	170	1,1	1,3	14,0	72,0	420
			4,24	3,93	35,94	210,3	
Итого за день			29,38	41,99	163,83	1172,75	