



Утверждаю:
М.Е. Гладкова
19.09.2024 год

**10 - ДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ
РАЦИОН ЯСЛИ (С 1,5 ДО 3 ЛЕТ)**

Рацион: ЯСЛИ

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

15

Неделя: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная манная	150	3,40	3,82	24,04	128,00	0,00	199
	Яйцо отварное	40	2,60	2,30	0,20	16,00	0,00	227
	Кофейный напиток с молоком	150	2,34	2,00	10,63	70,00	0,98	414
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
			10,79	15,67	49,49	350	0,98	
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Салат из моркови	40	0,80	3,60	4,00	52,40	5,10	37
	Суп картофельный с крупой (пшено) на мясном бульоне	150/7	2,00	10,20	23,10	184,60	6,80	86
	Суфле куриное	60	9,86	10,40	1,84	140,00	0,02	327
	Макароны отварные с маслом	150	3,90	4,00	40,40	130,00	0,00	219
Обед	Соус сметанный с томатом	20	0,30	0,90	1,40	16,02	0,20	373
	Компот из сухофруктов с VitC	150	0,10	0,10	17,90	73,20	1,20	390
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
			19,74	29,86	103,66	674,42	13,32	
Ужин	Пирожок с повидлом	60	7,50	3,40	21,70	147,60	0,06	437
	Чай с сахаром	150/5	0,05	0,01	21,33	28,00	0,02	411
Полдник			7,55	3,41	43,03	175,60	0,08	
			38,62	48,94	206,28	1242,22	17,98	

Примерное циклическое меню

Рацион: ЯСЛИ

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

2

Неделя: 1

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Запеканка из творога с джемом	120/20	20,60	16,00	20,80	220,00	0,24	251
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	21,40	120,60	1,10	416
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	3
Обед 2	Сок пакетированный	100	28,34	25,7	62,15	506,1	1,48	
	Салат из белокочанной капусты	40	0,54	0,00	10,10	42,20	3,60	418
	Суп овощной (фасоль) на мясном бульоне	150	0,50	2,00	5,70	34,90	12,90	21
	Жаркое по домашнему	150	1,04	2,94	8,51	64,60	0,00	99
	Компот из сухофруктов с VnC	150	19,00	16,80	25,60	247,80	6,30	292
	Хлеб пшеничный	20	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	394
	Хлеб ржаной	30	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
Ужин	Рыба запеченная по молочным соусом	75	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Хлеб пшеничный	20	23,38	22,40	75,53	510,20	19,55	
	Чай с сахаром	150/5	4,81	6,41	3,29	122,00	0,26	265
Всего за полдник			0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
			0,05	1,05	2,05	3,05	4,05	411
			5,66	7,76	10,34	151,25	4,31	
Всего за день			57,92	55,86	158,12	1209,75	28,94	

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522	523	52
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	----

У	Энергитическая ценность (ккал)	Витамин С
14,10	258,90	0,84
10,63	70,00	0,98
19,95	165,50	0,14
44,68	494,4	1,96
10,10	42,20	3,60
4,00	52,40	5,10
5,80	41,80	2,70
35,90	255,90	1,10
20,70	84,70	0,35
5,00	26,20	0,00
10,02	52,00	0,00
81,42	513,00	9,25
29,15	202,00	0,04
21,33	28,00	0,02
50,48	230,00	0,06
186,68	1279,60	14,87

Примерное циклическое меню

Рацион: ЯСЛИ

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 1

4

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак 1	Каша молочная из смеси круп (рис-пшено)	150	5,50	4,00	28,91	191,00	0,00	182
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	21,40	120,60	1,10	416
	Бутерброд с маслом и сыром	40/5/7	4,74	7,10	19,95	165,50	0,14	3
Завтрак 2	Сок пакетированный	100	13,24	13,7	70,26	477,1	1,24	418
	Салат из свеклы с курагой и изюмом	40	0,60	2,40	5,40	46,10	3,00	33
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	150	1,92	3,00	9,50	79,05	5,40	63
	Кнели куриные	60	17,03	14,14	5,30	217,00	0,03	329
	Картофель тушёный в молоке	150	2,70	5,00	18,10	132,00	2,50	337
	Компот из сухофруктов с VanC	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Булочка домашняя	70	25,09	25,20	74,02	637,05	11,28	452
Полдник	Чай с сахаром	150/5	0,05	0,01	21,33	28,00	0,02	411
			5,05	8,71	59,03	278,60	0,02	
Итого за день			43,92	47,61	213,41	1434,95	16,14	

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

7

январь за день

ого за день

Примерное циклическое меню

Рацион: ЯСЛИ

Сезон: ОСЕНЬ – ЗИМА

Неделя: 2

10

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак I	Каша молочная из смеси круп (рис-пшено)	150	5,50	4,00	28,91	191,00	0,00	182
	Какао с молоком	150	3,00	2,60	21,40	120,60	1,10	416
	Бутерброд с маслом	30/5	2,45	7,55	14,62	136,00	0,00	1
Полдник	Сок пакетированный	100	10,95	14,15	64,93	447,6	1,1	418
	Салат из репчатого лука	30	0,66	0,03	3,89	46,05	4,75	11
	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне	150	1,68	1,80	12,80	94,50	4,90	88
Ужин	Капуста тушёная с мясом птицы	180	10,20	11,00	12,30	191,60	0,00	139
	Компот из сухофруктов с Vitis	150	0,06	0,00	20,70	84,70	0,35	394
	Хлеб пшеничный	20	0,80	0,30	5,00	26,20	0,00	700
Завтрак II	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,00	0,00	701
	Кондитерские изделия	70	15,38	13,49	64,71	495,05	10,00	489
	Кисель	150	5,50	6,50	54,60	298,40	0,01	396
Полдник			5,80	5,00	8,00	100,00	1,00	
Ужин			11,30	11,50	62,60	398,40	1,01	
Завтрак III			38,17	39,14	202,34	1383,25	15,71	

средне-суточная калорийность за 10 дней равна – 1381,1 ккал

жи: 42,0

ры: 47,0

еводы: 201,0

оводится дополнительно С-витаминизация 3-х блюд

пользуются документами: Сборника рецептов на продукцию для питания детей в школьных образовательных
анизациях/ под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна – М.: ДеЛи плюс, 2016 – 640 с.