

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №197»  
Н.И. Синогейкина  
«01» 11 20 23 г.



## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

**Ясли**

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №197»  
\_\_\_\_\_ Н.И. Синогейкина  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## **ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ**

### **ЯСЛИ**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях. Могильный М.П., Тутельян В.А., 2011**

Работаем на йодированном молоке,  
хлебе, ежедневная витаминизация 3 блюда  
аскорбиновой кислотой.

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (рисовая) с маслом	150	1,2	1,34	14,2	18,82
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	150	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	449,21
<b>Обед</b>						
73	Рассольник со сметаной	150	3,9	2,01	15,01	169,9
11	Салат из репчатого лука	15	0,28	-	1,82	8,2
268	Суфле из рыбы	60	5,7	8	25	304,4
336	Капуста тушеная	90	3,55	1,5	24,5	131
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С (изюм)	150	1	-	30,08	116
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,43	11,51	96,41	729,5
<b>Полдник</b>						
454	Пирожок печеный с картофелем	60	5,82	7,5	45,8	178
401	Снежок	150	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
205	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
394	Чай с молоком	150	4	2,9	15,4	20,4
<b>Итого за ужин</b>			17,15	20,85	51,91	317,29
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
237	Запеканка из творога	130	4,8	6,2	40,4	215
358	Соус ягодный	20	1,6	0,4	5,7	8,1
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,5	10,8	73
6	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,71	14,56	61,45	423,71
<b>Обед</b>						
87	Суп с рыбными консервами	150	3,6	1,9	14,8	174,2
19	Салат из соленых огурцов с луком	15	0,28	-	1,82	8,2
321	Пюре картофельное	60	6,7	9,5	15,2	199,2
298	Голубцы ленивые	60	11,6	9,8	21,7	43,8
355	Соус сметанный с томатом	20	1,7	0,9	21,9	24,7
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	0,52	-	34,4	116
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,65	12,9	90,72	628,6
<b>Полдник</b>						
460	Крендель сахарный	50	7,71	6	44,24	164
400	Молоко кипяченое	150	4	3,2	6,98	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			11,71	9,2	51,22	333
<b>Ужин</b>						
45	Винегрет овощной	130	8,8	20,94	36,41	311,09
392	Чай с сахаром	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			16,93	23,34	57,61	414,69
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (ячневая) с маслом	150	4,79	6,33	40,6	221
397	Какао с молоком	150	4,2	5,25	2,55	91,5
6	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,98	0,36	10,2	78,6
213	Яйцо вареное	1 шт				
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	448,21
<b>Обед</b>						
57	Борщ с картофелем со сметаной	150	2,4	1,1	6,4	64,5
41	Салат из моркови	15	0,28	-	1,82	8,2
304	Плов из птицы	150	2,2	3,1	5,4	102
399	Сок фруктовый	150	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,79	18,61	101,79	655,09
<b>Полдник</b>						
474	Булочка Российская	50	7,08	7,5	40	184,2
401	Йогурт	50	2,9	3,2	15,3	174,4
<b>Итого за полдник</b>			9,98	10,7	55,3	358,6
<b>Ужин</b>						
139	Котлета картофельная с маслом	30	5,5	10,85	29,31	234,5
348	Соус томатный	20	2,2	1,3	4,5	6,0
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
393	Чай с лимоном	150	6	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			14,63	13,23	50,51	338,1
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

День: четверг

Неделя: 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
177	Каша из смеси круп с изюмом, с маслом	150	4,8	6,2	40,4	215
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,5	10,8	73
7	Хлеб пшеничный с сыром	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,71	14,56	61,45	423,71
<b>Обед</b>						
81	Суп картофельный с горохом	150	3,6	1,9	14,8	159,2
33	Салат из свеклы	15	0,28	-	1,82	8,2
302	Птица, тушенная в соусе с овощами	150	4,7	5,9	5,4	133,8
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,52	-	34,4	116
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,65	12,9	90,72	652,4
<b>Полдник</b>						
476	Булочка «Розовая»	50	6,08	7	38	140,2
392	Чай с повидлом	150	9	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			15,08	10,2	53,3	309,2
<b>Ужин</b>						
313	Каша рассыпчатая гречневая	130	5,43	19,94	34,33	311,09
54	Икра морковная	20	1,6	8,8	27,8	37,6
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
394	Чай с молоком	150	6	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			13,56	22,34	55,53	414,69
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
235	Пудинг из творога (запеченный)	130	4,9	6,5	42,2	230
366	Соус молочный жидкий	20	1,2	8,1	34,8	44,1
397	Какао с молоком	150	4,2	5,25	2,55	91,5
6	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			12,71	11,11	55	457,21
<b>Обед</b>						
67	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	2,4	1,3	9,7	100,4
11	Салат из репчатого лука	15	0,28	-	1,82	8,2
294	Запеканка из печени с рисом	130	10,36	12,91	38,87	236,97
354	Соус сметанный	20	1,9	8,3	21,9	32,8
383	Кисель из повидла	150	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,59	19,31	109,49	693,99
<b>Полдник</b>						
	Вафли	40	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	150	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
340	Свекла, тушеная в сметанном соусе	130	4,75	16,98	14,21	241,2
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,71	78,6
392	Чай с сахаром	150	6,	1,5	6,5	25
<b>Итого за ужин</b>			12,88	19,38	35,41	344,8
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (геркулесовая) с маслом	150	8,9	8,95	31,75	230,5
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным с сахаром	150	2,3	2,5	10,8	73
7	Хлеб пшеничный с сыром	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			14,81	17,31	52,8	439,21
<b>Обед</b>						
77	Суп картофельный на мясном бульоне	150	6	0,8	11,5	132,5
313	Гарнир перловый	90	2,2	2,6	34,5	122,5
11	Салат из репчатого лука	15	0,3	0,3	0,76	4,6
277	Гуляш из отварного мяса	60	6,1	9,5	4,3	133,4
383	Кисель из повидла	150	0,8	-	34,4	116
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			18,95	14,7	109,96	640
<b>Полдник</b>						
	Пряник	40	5,82	7,5	45,8	178
401	Йогурт	150	4	2,7	15,3	126
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
229	Вареники ленивые из творога, с маслом	130	2,29	15,39	15,94	313,19
391	Чай-заварка с сахаром	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			10,42	17,74	37,14	416,79
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: вторник

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (пшеничная) с маслом	150	4,79	6,33	40,6	200
397	Какао с молоком	150	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			12,6	17,44	53,4	427,21
<b>Обед</b>						
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	23,6	131,4
19	Салат из соленых огурцов с луком	15	0,3	0,3	0,76	4,6
274	Мясо тушеное с овощами в соусе	150	6,79	7,56	34,84	279,57
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С	150	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,54	11,46	108,5	658,99
<b>Полдник</b>						
467	Булочка ванильная	50	4,3	6,5	26,6	132,2
394	Чай с молоком	150	9	3,2	15,3	169
<b>Итого за полдник</b>			13,3	9,7	41,9	301,2
<b>Ужин</b>						
313	Каша рассыпчатая ячневая	110	5,43	19	36	399
54	Икра свекольная	20				
392	Чай с сахаром	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			13,56	21,4	57,2	412,6
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: среда

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
93	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,92	7,2	40,4	201
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,5	10,8	73
7	Хлеб пшеничный с сыром	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			10,83	15,56	61,45	409,71
<b>Обед</b>						
76	Рассольник ленинградский со сметаной	150	2,5	0,9	4,2	104,2
10	Салат из горошка зеленого консервированного	15	0,28	-	1,82	8,2
321	Пюре картофельное	90	2,5	2,8	20,2	60,1
247	Рыба, тушеная с овощами	60	10,36	12,91	28,92	234,09
399	Сок фруктовый	150	1	-	30,08	116
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			20,19	18,11	109,72	653,59
<b>Полдник</b>						
459	Пирог открытый	60	7	6,5	38,4	173
401	Йогурт	150	2,9	3,2	15,3	174,4
<b>Итого за полдник</b>			9,9	9,7	53,7	347,4
<b>Ужин</b>						
168	Каша вязкая (манная) с маслом	150	4,95	14,23	14,93	285,7
394	Чай с молоком	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			13,08	16,63	36,13	389,3
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1838

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: четверг

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
168	Каша вязкая (пшенная) с маслом	150	4,8	6,2	40,4	215
397	Какао с молоком	150	4,2	5,25	2,55	91,5
2	Бутерброд с повидлом	30	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			12,61	17,31	53,2,	442,21
<b>Обед</b>						
85	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,0	22,0	120
20	Салат из белокочанной капусты	15	0,28	-	1,82	8,2
276	Жаркое по-домашнему	150	5,2	5,9	14,2	140,4
376	Компот из сушеных фруктов с витамином С (курага)	150	-	-	24,8	112,42
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			14,53	13	97,12	617,02
<b>Полдник</b>						
479	Булочка молочная	45	6,08	7,6	38,0	140,2
400	Молоко кипяченое	150	4	3,2	15,3	169
	Яблоко (порционно)					
<b>Итого за полдник</b>			10,08	10,8	53,3	309,2
<b>Ужин</b>						
137	Рагу из овощей	150	8,65	16,49	36,18	327,97
393	Чай с лимоном	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			16,78	18,89	57,38	431,57
<b>Итого за день</b>			54	60	261	1800

МБДОУ «Детский сад № 197»

Рацион: ясли

Примерное цикличное меню

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
<b>Завтрак</b>						
236	Пудинг из творога с рисом	130	7,9	8,9	32,4	232,4
350	Соус молочный (для подачи к блюду)	20				
395	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,5	10,8	73
6	Хлеб пшеничный с маслом	25	1,98	0,36	10,2	78,6
<b>Итого за завтрак</b>			13,81	71,26	53,45	441,11
<b>Обед</b>						
63	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	150	6	0,8	10,8	130,6
41	Салат из моркови	15	0,3	0,3	0,76	4,6
282	Котлета мясная	60	5,1	10	5,4	133,6
354	Соус сметанный	20	0,1	6,0	7,9	10,1
313	Гарнир гречневый	70	3,39	3,7	32,99	140,09
398	Напиток из плодов шиповника	150	0,9	-	36	117
	Хлеб ржаной	40	3,55	1,5	24,5	131
<b>Итого за обед</b>			19,24	16,3	110,45	656,89
<b>Полдник</b>						
466	Сдоба обыкновенная	50	5,82	7,5	45,8	178
394	Чай с молоком	150	4	2,7	15,3	126
<b>Итого за полдник</b>			9,82	10,2	61,1	304
<b>Ужин</b>						
126	Картофель в молоке с маслом	150	3	13,84	14,8	294,4
392	Чай с повидлом	150	6	1,5	6,5	25
	Хлеб пшеничный	20	2,13	0,9	14,7	78,6
<b>Итого за ужин</b>			11,13	16,24	36	398
<b>Итого за день</b>			22,26	32,48	72,0	1838