

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025    Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"  
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

Страница: 1

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,17	0,535	0,05	218,5	466	36,6	5,09
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
Всего			18,349	23,192	34,131	409,609	0,349	2,47	0,57	0,1	347,15	579,75	56,55	17,105
2й Завтрак														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16								
Всего			5,4	6,548	19,625	163,144	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
Обед														
55	1. Суп картофельный с бобовыми (м.г, горох)	150	6,225	6,802	12,047	135,413	0,15	3,249	0,627	0,015	23,532	83,251	25,008	1,394
	2. Тефтели	60	16,104	10,227	8,6	187,806	0,142	1,054	0,021	0,341	24,763	182,074	27,644	5,006
12	3. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092		0,028	0,04	5,627	77,8	51,678	1,731
	4. Соус сметанный с луком	30	0,52	1,59	2,234	25,158	0,01	0,882	0,012	0,067	5,51	8,401	2,272	0,113
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	6. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
Всего			28,73	23,328	62,543	572,262	0,554	9,625	0,696	0,608	75,012	399,701	126,077	9,515
Полдник														
44	1. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
32	2. Котлета рыбная	60	14,752	5,096	15,34	161,723	0,099	0,672	0,05	0,305	18,933	63,548	10,291	5,854
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	4. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	3,75	3,605	0,096	23,045	23,925	16,775	0,668

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3	5. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
<b>Всего</b>			<b>21,277</b>	<b>11,062</b>	<b>63,191</b>	<b>421,337</b>	<b>0,364</b>	<b>9,672</b>	<b>3,676</b>	<b>0,431</b>	<b>111,643</b>	<b>193,9</b>	<b>57,819</b>	<b>20,921</b>
<b>Итого за 2й день</b>			<b>73,755</b>	<b>64,13</b>	<b>179,49</b>	<b>1566,352</b>	<b>1,282</b>	<b>21,797</b>	<b>4,989</b>	<b>1,139</b>	<b>662,155</b>	<b>1268,488</b>	<b>254,879</b>	<b>47,649</b>



№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
16	1. Запеканка творожная	80	15,909	10,372	10,688	199,783	0,06	0,249	0,134	0,03	140,955	135,816	21,668	1,111
36	2. Молоко сгущенное	20	1,44	1,7	11,1	65,6	0,012	0,2	0,01	0,046	61,4	43,8	6,8	0,04
39	3. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
7	4. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
Всего			22,904	19,689	50,999	463,392	0,245	1,749	0,179	0,126	331,005	293,366	48,418	13,166
2й Завтрак														
2	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
Всего			1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
Обед														
58	1. Суп картофельный с рыбой	150	10,494	6,454	7,492	130,399	0,044	3,257	0,634	0,025	15,421	31,437	12,776	0,453
	2. Гуляш из кури	70	14,484	8,121	5,079	143,074	0,029	5,718		0,092	6,496	17,314	8,025	0,387
41	3. Макароны отварные с маслом	100	2,75	2,334	17,78	103,127	0,034		0,018	0,025	4,932	21,693	3,898	0,39
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
50	6. Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,514	0,584	2,066	15,566	0,023	7,868	0,235		10,377	19,174	8,075	0,433
Всего			30,583	18,039	55,262	497,163	0,29	21,283	0,894	0,287	52,805	137,793	52,25	2,934
Полдник														
	1. Жаркое по-домашнему с курой	170	8,405	9,226	20,014	197,192	0,181	17,248	1,716	0,02	30,723	133,495	39,969	1,666
30	2. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
3	3. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
Всего			11,528	10,306	51,763	334,186	0,335	17,479	1,716	0,02	52,876	168,411	50,243	15,976
Итого за 4й день			66,365	48,484	176,924	1381,14	0,906	49,512	2,789	0,433	443,886	624,77	188,711	32,616

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	1,3	0,018	0,025	123,102	102,281	16,495	0,251
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
Всего			11,796	15,021	44,579	353,997	0,217	2,6	0,081	0,141	345,097	269,436	42,014	12,001
2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	0,062	0,931	0,031		184,688	141,232	21,728	0,155
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
Всего			5,471	5,35	24,352	196,022	0,074	0,931	1,531	0,525	189,038	154,732	24,728	0,47
Обед														
	1. Суп картофельный с вермишелью	150	4,497	4,234	9,433	94,18	0,073	5,752	1,099	0,015	16,09	63,884	17,075	0,736
	2. Мясо куриное тушеное с овощами	150	9,044	9,476	17,065	190,754	0,181	44,6	1,386	0,03	55,67	136,612	42,148	1,999
65	3. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	4. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
Всего			15,991	14,105	52,202	401,008	0,408	50,584	2,484	0,045	94,434	253,693	79,257	4,093
Полдник														
20	1. Капуста тушеная	150	2,961	3,839	8,752	82,987	0,097	72,897	0,622	0,02	76,072	58,9	28,805	1,625
3	2. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
66	3. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	4. Мясные ёжики	60	10,538	5,322	9,36	125,867	0,033	0,588	0,075		19,273	78,83	10,363	0,916
70	5. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25
Всего			18,96	12,601	44,658	356,064	0,32	75,885	0,822	0,02	134,545	261,051	52,689	17,442
Итого за 5й день			52,219	47,077	165,791	1307,091	1,019	130	4,917	0,731	763,114	938,911	198,688	34,007

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшениная молочная	150	4,506	5,02	18,029	136,893	0,098	1,3	0,018	0,025	124,072	122,794	25,504	0,486
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
40	3. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
Всего			8,651	9,037	39,81	277,802	0,15	2,6	1,518	0,55	248,522	226,294	42,504	0,916
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	80	0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	9,68	0,029	0,532	14,52	10,648	8,712	2,13
Всего			0,387	0,387	9,486	39,494	0,029	9,68	0,029	0,532	14,52	10,648	8,712	2,13
Обед														
57	1. Суп картофельный с клёцками	150	6,222	6,942	22,216	176,202	0,114	2,017	0,674	0,783	28,666	104,977	25,061	1,457
34	2. Кура,тушеная в сметанном соусе	80	15,235	7,979	8,634	165,029	0,036	1,305	0,827	0,305	15,969	25,747	9,521	0,353
60	3. Рис отварной	100	1,969	2,736	20,024	112,609	0,017		0,021	0,03	2,391	39,359	12,92	0,258
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
	6. Салат из моркови	40	0,59	1,029	5,463	33,361	0,029	3,75	3,605	0,096	23,045	23,925	16,775	0,668
Всего			26,358	19,233	79,182	592,198	0,357	11,512	5,135	1,359	85,65	242,181	83,752	4,007
Полдник														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
	2. Сырники творожные со сгущенным молоком	100	23,1	16,676	32,059	374,778	0,139	0,646	0,16	0,811	228,648	203,915	41,947	1,566
Всего			27,446	22,884	38,578	478,762	0,154	0,677	0,207	0,811	356,998	299,052	56,381	1,675
Итого за 6й день			62,842	51,54	167,056	1388,256	0,691	24,469	6,888	3,252	705,69	778,175	191,349	8,727

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
38	1. Омлет натуральный	110	12,795	15,575	4,92	211,6	0,176	1,17	0,535	0,05	218,5	466	36,6	5,09
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
Всего			18,447	23,303	33,552	408,505	0,349	2,47	0,57	0,1	347,645	585,645	58,269	18,437
2й Завтрак														
47	1. Ряженка	155,2	4,346	6,208	6,518	103,984	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
42	2. Пряник	17	1,054	0,34	13,107	59,16								
Всего			5,4	6,548	19,625	163,144	0,016	0,031	0,047		128,35	95,138	14,434	0,109
Обед														
	1. Щи из свежей капусты на курином бульоне	150	5,058	8,236	11,274	138,207	0,109	32,673	1,044	0,02	42,704	79,95	27,409	1,302
61	2. Суфле рыбное	65	12,477	4,421	2,053	97,98	0,024	0,13	0,072	0,099	23,848	50,57	4,768	0,554
44	3. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
	4. Соус сметанный с луком	30	0,52	1,59	2,234	25,158	0,01	0,882	0,012	0,067	5,51	8,401	2,272	0,113
65	5. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	6. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
51	7. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	1,65			13,431	15,432	7,895	0,502
Всего			24,1	19,675	60,551	514,515	0,382	38,416	1,15	0,216	166,131	286,656	85,611	4,578
Полдник														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	2. Оладьи со сгущенным молоком	100	7,576	7,771	36,233	245,618	0,137	0,865	0,058	1,102	131,48	161	30,6	1,289
Всего			7,63	7,831	41,439	267,428	0,139	3,265	0,058	1,102	133,98	162,32	31,32	1,34
Итого за 7й день			55,577	57,358	155,168	1353,592	0,886	44,182	1,824	1,418	776,106	1129,759	189,633	24,464



Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025 Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"  
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

Страница: 9

Сезон: ЯСЛИ лето 2024-2025    Утверждаю; Заведующий МДОУ №2 "Радуга"  
Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

Приказ № 3 от 22.02.2024г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
43	1. Пудинг из творога с яблоками	130/20	16,565	12,062	24,735	274,137	0,084	1,634	0,143	0,192	224,44	198,643	32,052	1,546
21	2. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
7	3. Бутерброд с маслом	35	2,535	5,07	18,59	119,65	0,133		0,035	0,05	8,55	23,75	5,95	11,9
Всего			22,218	19,791	53,367	471,042	0,258	2,934	0,178	0,242	353,585	318,288	53,721	14,893
2й Завтрак														
2	1. Банан	90	1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
Всего			1,35	0,45	18,9	86,4	0,036	9			7,2	25,2	37,8	0,54
Обед														
	1. Рассольник на курином бульоне	150	3,487	6,866	8,907	111,783	0,075	6,308	0,024	0,015	16,212	58,152	16,19	0,792
12	2. Греча отварная	100	3,538	4,162	16,816	118,888	0,092		0,028	0,04	5,627	77,8	51,678	1,731
	3. Котлета из говядины	60	18,646	12,776	13,412	240,118	0,151	0,608	0,064	0,252	31,628	221,833	29,146	5,496
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
30	5. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
51	6. Салат из свеклы	40	0,582	1,235	3,303	26,654	0,006	1,65			13,431	15,432	7,895	0,502
Всего			28,703	25,435	68,142	613,518	0,477	8,798	0,116	0,307	89,572	426,414	124,943	9,88
Полдник														
66	1. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
	2. Пирожок с капустой и яйцом	60	6,502	7,463	24,086	189,846	0,134	17	0,153	0,955	50,78	141,84	24,64	2,196
Всего			6,556	7,523	29,292	211,656	0,137	19,4	0,153	0,955	53,28	143,16	25,36	2,247
Итого за 9й день			58,826	53,199	169,701	1382,616	0,908	40,131	0,447	1,504	503,637	913,062	241,823	27,56

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
22	1. Каша вязкая манная молочная	150	4,34	4,701	18,597	134,814	0,059	1,3	0,018	0,025	123,102	102,281	16,495	0,251
39	2. Кофейный напиток	150	3,02	2,547	10,621	78,359	0,04	1,3			120,1	90	14	0,115
9	3. Бутерброд с сыром	44	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
Всего			11,698	14,909	45,158	355,101	0,217	2,6	0,081	0,141	344,602	263,541	40,295	10,669
2й Завтрак														
17	1. Йогурт питьевой	155,2	4,346	3,88	13,192	133,472	0,062	0,931	0,031		184,688	141,232	21,728	0,155
40	2. Печенье	15	1,125	1,47	11,16	62,55	0,012		1,5	0,525	4,35	13,5	3	0,315
Всего			5,471	5,35	24,352	196,022	0,074	0,931	1,531	0,525	189,038	154,732	24,728	0,47
Обед														
4	1. Борщ с капустой и картофелем	150	3,978	5,312	12,031	109,878	0,087	15,633	0,619		38,192	69,033	26,524	1,27
44	2. Пюре картофельное	110	3,013	3,797	15,982	110,443	0,081	2,85	0,021	0,03	57,965	79,108	23,233	0,748
63	3. Тефтели рыбные в молочном соусе	60/30	14,904	5,343	13,38	156,876	0,091	1,52	0,036	0,168	38,206	60,308	10,514	5,571
65	4. Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	36	2,196	0,396	15,156	73,08	0,151				9,72	44,28	16,56	0,648
	5. Компот из свежих фруктов	150	0,146	0,151	7,689	31,917	0,01	4,44	0,008	0,145	5,859	3,894	2,916	0,623
51	6. Салат из свежих огурцов	60	0,505	1,065	1,742	18,524	0,019	6			14,136	25,872	8,4	0,536
Всего			24,742	16,064	65,979	500,718	0,438	30,443	0,683	0,343	164,078	282,495	88,146	9,396
Полдник														
	1. Капуста тушеная с мясом куры и рисом	170	9,655	10,36	14,541	191,952	0,139	73,579	1,05	0,02	84,589	131,346	40,095	2,178
66	2. Чай с сахаром и лимоном	150	0,054	0,06	5,206	21,81	0,002	2,4			2,5	1,32	0,72	0,051
70	3. Яйца вареные	20	2,54	2,3	0,14	31,4	0,035		0,125		27,5	96	6	1,25

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
3	4. Батон нарезной обогащенный	40	2,868	1,08	21,2	94	0,152				9,2	26	6,8	13,6
Всего			15,117	13,8	41,087	339,162	0,328	75,979	1,175	0,02	123,789	254,666	53,615	17,079
Итого за 10й день			57,028	50,124	176,576	1391,003	1,058	109,952	3,47	1,029	821,507	955,434	206,784	37,614

# Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Итого по меню</b>	<b>577,021</b>	<b>510,96</b>	<b>1663,716</b>	<b>13487,051</b>	<b>9,705</b>	<b>685,498</b>	<b>46,224</b>	<b>13,767</b>	<b>6445,464</b>	<b>9423,025</b>	<b>2053,763</b>	<b>291,823</b>
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности</b>	<b>17,1</b>	<b>34,1</b>	<b>49,3</b>									