

День: 1

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
24	1. Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными "Геркулес"	150	4,453	5,431	15,826	131,36	0,103	1,3	0,018	0,025	127,61	136,42	32,06	0,616
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
40	3. Печенье	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014		1,8	0,63	5,22	16,2	3,6	0,378
Всего			8,92	9,853	39,26	283,675	0,157	2,6	1,818	0,655	253,425	248,515	51,379	2,441
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	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														
6	1. Бульон из куры	150	4,583	6,276	2,159	83,651	0,051	2,01	1,432		30,408	100,038	14,256	1,174
11	2. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065				3,91	11,05	2,89	5,78
41	3. Плов из птицы	150	10,49	18,659	22,454	299,708	0,077	0,988	1,263	0,04	23,311	137,747	31,571	1,144
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			19,325	27,025	62,63	566,038	0,353	4,879	2,695	0,04	93,734	317,463	76,646	9,959
Полдник														
10	1. Ватрушка с творогом	60	9,964	7,368	32,717	237,11	0,132	0,284	0,064	1,24	75,81	112,063	26,923	1,292
434/2008	2. Молоко кипяченое	150	4,611	3,975	7,632	85,86	0,064	2,067			190,8	143,1	22,26	0,159
Всего			14,575	11,343	40,349	322,97	0,196	2,351	0,064	1,24	266,61	255,163	49,183	1,451
Итого за 1й день			43,207	48,608	151,725	1212,177	0,735	19,51	4,605	2,467	628,289	831,788	185,92	15,98

День: 2

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	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. Гречка 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	5. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133				8,05	22,75	5,95	11,9
	Всего	20,918	10,927	60,541	409,587	0,345	9,672	3,676	0,431	110,493	190,65	56,969	19,221	
	Итого за 2й день	73,397	63,995	176,84	1554,602	1,263	21,797	4,989	1,139	661,005	1265,238	254,029	45,949	

День: 3

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
60	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	3,936	3,97	17,016	119,896	0,049	0,52	0,014	0,02	108,04	89,14	14,1	0,243
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	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		Всего	11,392	14,289	42,998	339,079	0,207	1,82	0,077	0,136	330,035	256,295	39,619	11,993
2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		Всего	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Обед														
54	1. Свекольник	150	3,299	7,089	9,023	113,247	0,053	5,848	0,513	0,02	26,343	58,027	19,493	0,954
39	2. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
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
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
	6. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	0,01	7,504			17,662	14,823	6,656	0,495
		Всего	28,509	23,524	62,59	577,304	0,554	31,486	6,688	0,243	147,509	521,771	95,216	10,321
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 3й день	47,362	45,537	143,02	1168,239	0,938	113,006	6,918	1,333	564,993	944,341	173,26	24,863

День: 4

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	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														
69	1. Яблоко свежее	96,8	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														
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 куры	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
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	0,019	2,088			13,823	19,91	3,973	0,584
		Всего	31,625	18,603	54,872	504,828	0,287	15,503	0,659	0,287	56,251	138,529	48,148	3,085
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	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133				8,05	22,75	5,95	11,9
		Всего	11,17	10,171	49,113	322,436	0,316	17,479	1,716	0,02	51,726	165,161	49,393	14,276
		Итого за 4й день	66,086	48,85	164,47	1330,15	0,877	44,412	2,583	0,965	453,502	607,704	154,671	32,656

День: 5

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	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
9	2. Бутерброд с сыром	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
21	3. Какао с молоком	150	3,118	2,658	10,042	77,255	0,04	1,3			120,595	95,895	15,719	1,447
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	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014		1,8	0,63	5,22	16,2	3,6	0,378
Всего			5,696	5,644	26,584	208,532	0,076	0,931	1,831	0,63	189,908	157,432	25,328	0,533
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	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133				8,05	22,75	5,95	11,9
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			18,602	12,466	42,008	344,314	0,301	75,885	0,822	0,02	133,395	257,801	51,839	15,742
Итого за 5й день			52,085	47,236	165,373	1307,851	1,003	130	5,217	0,836	762,834	938,361	198,438	32,37

День: 6

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
25	1. Каша вязкая пшененная 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	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014		1,8	0,63	5,22	16,2	3,6	0,378
Всего			8,876	9,331	42,042	290,312	0,153	2,6	1,818	0,655	249,392	228,994	43,104	0,979
2й Завтрак														
69	1. Яблоко свежее	96,8	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			63,067	51,834	169,288	1400,766	0,693	24,469	7,188	3,357	706,56	780,875	191,949	8,79

День: 7

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	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														
67	1. Щи из квашеной капусты с мясом	150	3,733	7,407	9,117	116,051	0,065	7,915	0,637	0,02	35,279	64,358	23,032	1,16
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			22,775	18,847	58,394	492,36	0,338	13,658	0,742	0,216	158,706	271,064	81,234	4,435
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			54,252	56,529	153,01	1331,437	0,842	19,424	1,417	1,418	768,681	1114,167	185,257	24,321

День: 8

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
27	1. Каша гречневая молочная жидкая	150	4,659	5,02	17,419	135,091	0,1	1,3	0,018	0,025	123,102	131,803	41,72	1,041
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	45	4,338	7,661	15,94	141,928	0,118		0,063	0,116	101,4	71,26	9,8	10,303
		Всего	12,017	15,228	43,98	355,378	0,257	2,6	0,081	0,141	344,602	293,063	65,52	11,459
2й Завтрак														
1	1. Апельсин	100	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
		Всего	0,905	0,201	8,141	40,2	0,04	60,3			34,17	23,115	13,065	0,302
Обед														
	1. Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на курином бульоне	150	5,343	5,671	13,838	125,687	0,118	6,863	1,027	0,015	29,74	98,34	26,615	1,233
41	2. 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
39	3. Печень по-строгановски	75	19,235	10,826	10,73	217,432	0,257	15,053	6,153	0,193	22,865	316,617	25,801	6,765
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
		Всего	29,671	19,378	65,193	551,242	0,57	26,355	7,206	0,378	73,115	484,823	75,789	9,658
Полдник														
	1. Запеканка картофельная с отварным мясом	150	13,597	9,087	26,424	240,97	0,216	21,878	1,109	0,03	85,244	178,796	45,899	2,225
	2. салат из квашеной капусты	40	0,512	1,416	1,151	20,108	0,01	7,504			17,662	14,823	6,656	0,495
30	3. Компот из сухофруктов	150	0,255		10,548	42,994	0,002	0,232			12,954	8,917	3,474	0,71
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133				8,05	22,75	5,95	11,9
		Всего	16,872	11,448	56,673	386,322	0,361	29,613	1,109	0,03	123,91	225,285	61,979	15,33
		Итого за 8й день	59,464	46,254	173,986	1333,142	1,229	118,868	8,395	0,549	575,797	1026,286	216,353	36,748

День: 9

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	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														
69	1. Яблоко свежее	96,8	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														
	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. Гречка 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	57,864	53,136	160,288	1335,71	0,901	40,811	0,476	2,036	510,957	898,51	212,735	29,149

День: 10

Сезон: Зима 2024-2025 ЯСЛИ

Утверждаю: Заведующий МДОУ №2 "Радуга"

Возрастная категория: Ясли 1-3 года (новый СанПиН)

А.Ю.Тальянская

Приказ № 69 от 20.12.2023г.

№ Рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	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	45	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	18	1,35	1,764	13,392	75,06	0,014		1,8	0,63	5,22	16,2	3,6	0,378
		Всего	5,696	5,644	26,584	208,532	0,076	0,931	1,831	0,63	189,908	157,432	25,328	0,533
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
	6. салат из соленых огурцов с луком и зеленым горошком	40	1,555	1,148	1,676	23,232	0,019	2,088			13,823	19,91	3,973	0,584
11	7. Гренки из пшеничного хлеба	11	1,219	0,459	9,01	39,95	0,065				3,91	11,05	2,89	5,78
		Всего	27,011	16,606	74,924	545,376	0,503	26,531	0,683	0,343	167,675	287,583	86,609	15,224
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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
3	4. Батон нарезной обогащенный	35	2,51	0,945	18,55	82,25	0,133				8,05	22,75	5,95	11,9
	Всего	14,758	13,665	38,437	327,412	0,309	75,979	1,175	0,02	122,639	251,416	52,765	15,379	
	Итого за 10й день	59,164	50,824	185,102	1436,42	1,107	106,04	3,77	1,134	824,823	959,972	204,997	41,805	

Итоговые показатели

Наименование	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Итого по меню	575,948	512,803	1643,103	13410,495	9,587	638,337	45,559	15,234	6457,441	9367,243	1977,608	292,633
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	17,2	34,4	49									