

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ  
«Детский сад №231»  
« 20 г.  
Ю.Н.Папина



**Основное меню**  
**Возрастная категория: дети 1,5-3 года**

Барнаул, 2024г.

## Неделя первая

Первый день: ПОНЕДЕЛЬНИК

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ценность ясли	№ рецептуры		
		Белки		Жиры				Углеводы	
		ясли	ясли	ясли	ясли			ясли	ясли
<b>завтрак</b>									
Каша гречневая с маслом сливочным	135	5,37	3,98	24,16	158,42				
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	43	3,75	5,47	15,69	127,45				
Напиток из плодов шиповника	180	0,40	0,00	13,12	52,63				
Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,22				
<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>458</b>	<b>10,02</b>	<b>9,45</b>	<b>63,07</b>	<b>380,72</b>				

<b>обед</b>							
Суп «Рассольник» на мясном бульоне со сметаной	150	3,09	0,75	14,03	79,14		
Зразы из говядины с яйцом	60	9,06	7,08	3,48	114		
Картофельное пюре	110	2,74	3,1	19,5	117,12		
Морковь отварная (порционно)	30	0,84	0,5	4,71	21,33		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6		
Кисель из варенья с вит.С	150	0,03	0	10,67	43,21		
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>540</b>	<b>20,95</b>	<b>16,18</b>	<b>79,95</b>	<b>507,22</b>		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Печенье	30	0,45	4,14	12,87	65,13		
Молоко кипяченое	170	4,35	3,75	7,20	81		
Яблоко	95	0,4	0,4	9,8	47		
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>5,2</b>	<b>8,29</b>	<b>29,87</b>	<b>193,13</b>		

<b>УЖИН</b>							
Суп молочный с макаронными изделиями	190	4,58	4,29	16,21	121,9		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5		
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67		
<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>400</b>	<b>7,2</b>	<b>4,53</b>	<b>36,42</b>	<b>222,07</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1693</b>	<b>43,37</b>	<b>38,45</b>	<b>209,31</b>	<b>1303,14</b>		

Неделя первая  
Второй день: ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ясли	№ рецептуры
		Белки		Жиры			
		ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	125	4,42	3,24	18,25	116,45		
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8		
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,34	3,69	15,72	105,57		
Кофейный напиток с молоком	150	0,16	0,18	6,83	28,21		
Сок	100	0,5	0,00	10,10	42,22		
<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>450</b>	<b>12,5</b>	<b>11,71</b>	<b>51,18</b>	<b>363,25</b>		

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ясли	№ рецептуры
		Белки		Жиры			
		ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>ОБЕД</b>							
Суп «Фасолевый» на курином бульоне со сметаной	150	4,66	2,99	18,89	122,91		
Котлета куриная	60	7,98	2,69	6,22	80,74		
Капуста тушеная	110	1,93	3,26	5,26	59,3		
Лук бланшированный	30	0,84	0,5	4,71	21,33		
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,01	0	7,36	28,06		
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>540</b>	<b>18,06</b>	<b>9,92</b>	<b>63,8</b>	<b>373,94</b>		

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ясли	№ рецептуры
		Белки		Жиры			
		ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>ПОЛДНИК</b>							
Пирог открытый	50	3,09	1,61	27,66	137,5		
Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102		
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>200</b>	<b>10,59</b>	<b>6,41</b>	<b>32,91</b>	<b>239,5</b>		

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ясли	№ рецептуры
		Белки		Жиры			
		ясли	ясли	ясли	ясли		
<b>УЖИН</b>							
Рыба запеченая	70	11,3	15,1	2,5	205		
Гарнир пшеничный	120	5,53	0,48	30,76	141,57		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5		
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67		
<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>400</b>	<b>2,62</b>	<b>0,24</b>	<b>20,21</b>	<b>100,17</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>49,07</b>	<b>41,84</b>	<b>183,43</b>	<b>1287,35</b>		

Неделя первая  
Третий день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли	ясли	ясли		
<b>завтрак</b>								
Шпеканка из творога со сметанным соусом	135	16,67	10,96	19,14	242,58			
Бутерброд с маслом сливочным	35	2,34	3,69	15,72	105,57			
Какао с молоком	180	4,17	3,52	13,17	100,85			
<b>ИТОГО за завтрак:</b>	<b>350</b>	<b>23,18</b>	<b>18,17</b>	<b>48,03</b>	<b>449</b>			
<b>обед</b>								
Суп «Полевой» на мясном бульоне со сметаной	150	10,76	10,08	12,33	183,23			
Жаркое по-домашнему	170	6,95	8,6	12,55	155,55			
Морковь отварная (порционнo)	30	0,49	0,43	2,86	17,25			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6			
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,01	0	7,36	28,06			
<b>ИТОГО за обед:</b>	<b>540</b>	<b>20,85</b>	<b>19,59</b>	<b>56,46</b>	<b>445,69</b>			
<b>ПОЛДНИК</b>								
Булочка сдобная	50	3,93	4,28	26,28	159,29			
Ряженка	150	4,2	6	6,3	147			
Яблоки	95	0,66	0,66	16,17	77,55			
<b>ИТОГО за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>8,79</b>	<b>10,94</b>	<b>48,75</b>	<b>383,84</b>			
<b>УЖИН</b>								
Каша молочная рисовая с маслом сливочным	190	3,75	6,15	22,73	161,25			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5			
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67			
<b>ИТОГО за ужин:</b>	<b>400</b>	<b>2,62</b>	<b>0,24</b>	<b>20,21</b>	<b>100,17</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1585</b>	<b>55,44</b>	<b>48,94</b>	<b>173,45</b>	<b>1378,7</b>			

Неделя первая

Четвертый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
	ясли		Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли	ясли	
<b>завтрак</b>									
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	125		2,38	3,38	8,98			104,34	
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41		3,75	5,47	15,69			127,45	
Яйца вареные	40		5,08	4,6	0,28			70,8	
Чай с сахаром	150		0,34	0	5,45			23,67	
Сок	100		0,5	0,00	10,10			42,22	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>456</b>		<b>12,05</b>	<b>13,45</b>	<b>40,5</b>			<b>368,48</b>	

**обед**

Суп «Борш» на мясном бульоне со сметаной	150		5,64	5,02	20,23			149,96	
Уляш из говядины	60		6,76	5,46	2,29			85,49	
Гарнир перловый	110		0,99	0,33	13,75			58,4	
Икра кабачковая	30		0,57	2,67	2,31			35,7	
Слеб ржаной	40		2,64	0,48	21,36			61,6	
Хишель из варенья с вит.С	150		0,03	0	10,67			43,21	
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>		<b>16,63</b>	<b>13,96</b>	<b>70,61</b>			<b>434,36</b>	

**ПОЛДНИК**

Улочка домашняя	50		3,93	4,28	26,28			159,29	
Молоко кипяченое	150		4,35	3,75	7,2			81	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>200</b>		<b>8,28</b>	<b>8,03</b>	<b>33,48</b>			<b>240,29</b>	

**УЖИН**

Рыба тушеная с овощами	190		19,7	10,64	6,27			201,1	
Слеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76			76,5	
Напиток из плодов шиповника с вит.С	180		0,4	0	13,12			52,63	
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400</b>		<b>22,38</b>	<b>10,88</b>	<b>34,15</b>			<b>330,23</b>	
<b>Итого за день:</b>	<b>1596</b>		<b>59,34</b>	<b>46,32</b>	<b>178,74</b>			<b>1373,36</b>	

Неделя первая  
Пятый день: Пятница

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли	кал	ясли		
							ясли	
<b>завтрак</b>								
Каша овсяная "Геркулес" молочная вязкая	135	4,64	5,21	20,95	157,31			
Мутерброд с маслом сливочным и сыром	41	3,75	5,47	15,69	127,45			
Софийный напиток с молоком	180	0,16	0,18	6,83	28,21			
Чай	100	0,5	0	10,1	42,22			
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>456</b>	<b>6,79</b>	<b>9,03</b>	<b>41,6</b>	<b>302,22</b>			

**обед**

Суп «Гороховый» на курином бульоне (с сухариками)	150	5,45	2,67	18,21	119,12			
Печень по-строгановски	60	6,29	6,59	1,25	90			
Макароны отварные	110	2,97*	5,37	18,28	135,34			
Свекла отварная (порционно)	30	0,49	0,43	2,86	17,25			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6			
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,01	0	7,36	28,06			
<b>Итого за обед:</b>	<b>540</b>	<b>17,85</b>	<b>15,54</b>	<b>69,32</b>	<b>451,37</b>			

**ПОЛДНИК**

Пряник	30	2,4	0,9	32,35	99,9			
Молоко кипяченое	170	4,35	3,75	7,2	81			
Яблоки	95	0,4	0,4	9,8	47			
<b>Итого за полдник:</b>	<b>295</b>	<b>7,15</b>	<b>5,05</b>	<b>49,35</b>	<b>227,9</b>			

**УЖИН**

Рагу из овощей	150	2,45	4,14	52,76	487,08			
Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	70,8			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5			
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67			
<b>Итого за ужин:</b>	<b>400</b>	<b>10,15</b>	<b>8,98</b>	<b>73,25</b>	<b>658,05</b>			
<b>Итого за день:</b>	<b>1691</b>	<b>41,94</b>	<b>38,6</b>	<b>233,52</b>	<b>1639,54</b>			

Неделя вторая

Шестой день: Понедельник

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли		Белки	Жиры	Углеводы	ясли	ясли		
								ясли	
<b>завтрак</b>									
Макаронны отварные с сыром	128	4,35	2,68	26,66	148,04				
Шницли паровые	40	5,08	4,6	0,28	70,8				
Бутерброд с повидлом	45	3	1,16	20,56	104,8				
Чай с сахаром	150	0,34	0	5,45	23,67				
Сок	100	0,5	0	10,1	42,22				
<b>ИТОГО:</b>	<b>985</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>				

**обед**

Суп «Свекольник» на мясном бульоне со сметаной	150	4,2	3,87	18,67	126,88			
Азу	60	6,45	5,45	0,78	77,93			
Гарнир гречневый	110	4,37	3,24	19,69	129,08			
Акра кабачковая	30	0,57	2,67	2,31	35,7			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6			
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150	0,01	0	7,36	28,06			
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>18,24</b>	<b>15,71</b>	<b>70,17</b>	<b>459,25</b>			

**ПОЛДНИК**

Сушарники	30	6,94	9,88	3,74	131,66			
Молоко кипяченое	170	4,35	3,75	7,2	81			
Бублики	95	0,4	0,4	9,8	47			
<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>	<b>11,69</b>	<b>14,03</b>	<b>20,74</b>	<b>259,66</b>			

**УЖИН**

Суфле рыбное с тушеными овощами	190	14,6	18,41	4,2	280,01			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5			
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67			
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>17,22</b>	<b>18,65</b>	<b>24,41</b>	<b>380,18</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>2220</b>	<b>65,95</b>	<b>57,31</b>	<b>209,13</b>	<b>1630,19</b>			

Неделя вторая

Седьмой день: ВТОРНИК

Наименование блюда	Вес блюда ясли	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки		Жиры		ккал	ясли	
		ясли	ясли	ясли	ясли			
<b>ЗАВТРАК</b>								
Пудинг творожно-манный со сметанным соусом	135	24,02	17,12	35,38	392,27			
Путерброд с маслом сливочным	35	2,34	3,69	15,72	105,57			
Сыкво с молоком	180	4,17	3,52	13,17	100,85			
Чок	100	0,5	0	10,1	42,22			
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>			

**ОБЕД**

Суп с клецками на мясном бульоне	150	4,77	2,21	20,51	121,23			
Насточкино гнездо	60	9,06	7,08	3,48	114			
Картофельное пюре	110	2,74	3,1	19,5	117,12			
Свекла отварная (порционно)	30	0,49	0,43	2,86	17,25			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6			
Кисель из варенья с вит.С	150	0,03	0	10,67	43,21			
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>19,73</b>	<b>13,3</b>	<b>78,38</b>	<b>474,41</b>			

**ПОЛДНИК**

Растегай с повидлом	50	4,86	3,95	24,93	156,32			
Йогурт	150	7,5	4,8	5,25	102			
<b>ИТОГО:</b>	<b>200</b>	<b>12,36</b>	<b>8,75</b>	<b>30,18</b>	<b>258,32</b>			

**УЖИН**

Кулеш пшеничный	190	8,63	7,77	35,95	248,6			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5			
Напиток из плодов шиповника	180	0,4	0	13,12	52,63			
<b>ИТОГО:</b>	<b>400</b>	<b>11,31</b>	<b>8,01</b>	<b>63,83</b>	<b>377,73</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1590</b>	<b>74,43</b>	<b>54,39</b>	<b>246,76</b>	<b>1751,37</b>			

Неделя вторая - Восьмой день: СРЕДА

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		ясли	ясли	
<b>завтрак</b>									
Салат яичный молочная с маслом сливочным	125		3,81	3,82	21,3		134,43		
Бутерброд с маслом сливочным и сыром	41		3,75	5,47	15,69		127,45		
Пшеница варенные	40		5,08	4,6	0,28		70,8		
Чай с молоком	150		0,92	0,5	9,02		44,33		
Сок	100		0,5	0	10,1		42,22		
<b>Итого:</b>	<b>456</b>		<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		<b>419,23</b>		

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		ясли	ясли	
<b>обед</b>									
Суп «Московский» на мясном бульоне со сметаной	150		4,62	2,44	13,77		95,8		
Винегрет	170		11,78	11,43	7,79		182,63		
Лук бланшированный	30		0,84	0,5	4,71		21,33		
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	21,36		61,6		
Компот из смеси сухофруктов с вит.С	150		0,01	0	7,36		28,06		
<b>Итого:</b>	<b>540</b>		<b>19,89</b>	<b>14,85</b>	<b>54,99</b>		<b>389,42</b>		

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		ясли	ясли	
<b>ужин</b>									
Уточка витая	50		3,93	4,28	26,28		159,29		
Болоко кипяченое	150		4,35	3,75	7,2		81		
Блюки	95		0,4	0,4	9,8		47		
<b>Итого:</b>	<b>295</b>		<b>8,68</b>	<b>8,43</b>	<b>43,28</b>		<b>287,29</b>		

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетическая ценность		№ рецептуры
	ясли		Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли		ясли	ясли	
<b>Итого за день:</b>									
Уфле из печени с рисом	190		9,76	10,87	4,06		99,25		
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76		76,5		
Чай с сахаром	180		0,34	0	5,45		23,67		
<b>Итого:</b>	<b>400</b>		<b>12,38</b>	<b>11,11</b>	<b>24,27</b>		<b>199,42</b>		
<b>Итого за день:</b>	<b>1691</b>		<b>57,02</b>	<b>52,03</b>	<b>199,44</b>		<b>1435,72</b>		

Неделя вторая

Девятый день: ЧЕТВЕРГ

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки		Жиры		ясли		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
Завтрак								
Суп куриный молочный с маслом сливочным	125	5,12	5,26	25,22	179,62			
Суп борщ с маслом сливочным и сыром	41	3,75	5,47	15,69	127,45			
Софитный напиток с молоком	150	0,16	0,18	6,83	28,21			
Варенье	40	5,08	4,6	0,28	70,8			
Итого:	100	0,5	0	10,1	42,22			
	965	0	0	0	0			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки		Жиры		ясли		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
Обед								
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной	150	4,57	4,95	14,46	121,85			
Плов	170	10,22	11,21	21,35	227,38			
Морковь отварная (порционно)	30	0,387	0,09	3,74	24,75			
Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	21,36	61,6			
Напиток из варенья с вит.С	150	0,04	0	18,28	73,86			
Итого:	540	17,857	16,73	79,19	509,44			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки		Жиры		ясли		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
Ужин								
Уточка дорожная	50	3,39	6,98	26,07	181			
Вареники	150	4,2	6	6,3	147			
Итого:	200	7,59	12,98	32,37	328			

Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества				Энергетическая		№ рецептуры
		Белки		Жиры		ясли		
		ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	ясли	
Итого за день:								
Картофель тушеный	160	2,45	4,14	52,76	487,08			
Огурец соленый (порционно)	30	0,38	0,07	1,61	8,05			
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	76,5			
Чай с сахаром	180	0,34	0	5,45	23,67			
Итого:	400	5,45	4,45	74,58	595,3			
Итого за день:	2105	52,887	56,42	196,95	1499,95			

Неделя вторая

Десятый день: ПЯТНИЦА

Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества				Энергетиче		№ рецептуры
	ясли	ясли	Белки ясли	Жиры ясли	Углеводы ясли	ясли	ясли	ская ясли	
<b>ЗВТРАК</b>									
Виссаканка из творога со сметанным соусом	135		16,67	10,96	19,14			242,58	
Бутерброд с маслом сливочным	35		2,34	3,69	15,72			105,57	
Кофейный напиток с молоком	180		0,16	0,18	6,83			28,21	
Сок	100		0,5	0	10,1			42,22	
<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>		<b>19,67</b>	<b>14,83</b>	<b>51,79</b>			<b>418,58</b>	
<b>ОБЕД</b>									
Суп «Паутинка» на мясном бульоне	150		10,76	10,08	12,33			183,23	
Биточки из говядины	60		7,93	8,2	4,85			125,05	
Картофельное пюре	110		2,74	3,1	19,5			117,12	
Отулец соленый (порционно)	30		0,38	0,07	1,61			8,05	
Хлеб ржаной	40		2,64	0,48	21,36			61,6	
Кисель из варенья с вит.С	150		0,03	0	10,67			43,21	
<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>		<b>24,48</b>	<b>21,93</b>	<b>70,32</b>			<b>538,26</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>									
Творог	30		2,4	0,9	32,35			99,9	
Толокло кипяченое	170		4,35	3,75	7,2			81	
Олоки	95		0,4	0,4	9,8			47	
<b>ИТОГО:</b>	<b>295</b>		<b>15,75</b>	<b>11,35</b>	<b>49,35</b>			<b>482,8</b>	
<b>УЖИН</b>									
Орощница с маслом сливочным	190		13,41	6,74	34,46			178,27	
Свекла отварная (порционно)	30		0,49	0,43	2,86			17,25	
Хлеб пшеничный	30		2,28	0,24	14,76			76,5	
Чай с сахаром	180		0,34	0	5,45			23,67	
<b>ИТОГО:</b>	<b>430</b>		<b>16,52</b>	<b>7,41</b>	<b>57,53</b>			<b>295,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1715</b>		<b>76,42</b>	<b>55,52</b>	<b>228,99</b>			<b>1735,33</b>	