

Утверждено  
Руководитель  
В.В. Кулишова

Муниципальное бюджетное дошкольное

Приложение №6  
к СанПиН 2.3.12.4.3590-20

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
<b>ДЕНЬ 1. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>55,00</b>	<b>43,00</b>	<b>186,00</b>	<b>1343,00</b>	<b>92,00</b>	
ЗАВТРАК	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша овсяная "Геркулес" молочная	150	6,25	7,58	22,50	183,20	1,690	9/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	15,98	105,77	1,300	10/3
	Батон с джемом	20/4						/1
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						
ОБЕД	Салат из зеленого горошка	40	1,13	3,08	2,53	42,25	3,800	6/4
	Суп картофельный с вермишелью	150	1,33	2,96	9,84	71,25	10,750	7/1
	Гарнир перловый рассыпчатый	120	3,74	2,47	26,80	144,39		3/1
	Бефстроганов из печени*	60	10,06	4,33	4,91	98,84	18,849	21/3
	Компот из апельсин и чернослива	150	0,80	0,21	23,15	97,70	24,570	15/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	1,050	
	Груша	50	0,20	0,15	5,15	22,75	2,500	
	Печенье хрустящие палочки	20						
УЖИН	-Икра овощная	40	0,64	1,85	3,15	31,88	5,519	67*/9
	Картофель аппетитный	120	2,87	4,09	18,30	121,47	21,312	11/1
	Котлеты (биточки) рыбные	60	9,42	2,24	2,61	68,20	0,812	5/1
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02		6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 2. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>65,00</b>	<b>59,00</b>	<b>170,00</b>	<b>1461,00</b>	<b>120,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная	150	4,98	6,51	21,72	165,38	1,690	12/1
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39		/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	1,300	7/3
	Апельсины	50	0,45	0,10	4,05	18,90	30,000	
	10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100					/1
ОБЕД	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	2,800	
	Суп "Рябчик"	150	8,03	10,13	8,57	157,49	10,650	20/5
	Бигус с мясом	180	12,20	13,07	8,27	199,51	66,520	9/2
	Компот из сухих фруктов	150	0,34	0,07	0,01	2,07	0,488	20/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,450	
	Крендель в сахаре	50	4,16	3,77	25,83	153,83	0,166	5/3
УЖИН	Салат из тушеной моркови	40	0,74	1,65	4,31	35,00	2,265	39/1
	Запеканка с фруктами и творогом	120	18,47	8,06	20,90	230,01	3,583	2/5
	Подлив сметанный сладкий	30	0,53	3,15	3,85	45,84	0,048	10/2
	Чай полусладкий	200			7,01	28,02		6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта	
			Б	Ж	У				
<b>ДЕНЬ 3. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>52,00</b>	<b>53,00</b>	<b>217,00</b>	<b>1545,00</b>	<b>84,00</b>		
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		327/1	
	Каша молоч. кукурузная	150	5,45	6,58	24,34	178,36	1,694	15/1	
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/6	3,12	5,81	10,35	106,07	0,042	3/1	
	Кофейный напиток сладкий	150	0,27	0,05	11,26	46,57		10/1/3	
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100							
ОБЕД	Салат из редьки с жареным луком	40	0,78	4,09	2,88	51,33	11,420	14/2	
	Борщ*	150	3,65	7,68	10,49	125,57	19,338	36/9	
	Картофельное пюре	120	2,61	5,34	17,56	128,65	20,634	9/1	
	Котлеты из говядины 87	62							
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00			
	Кисель из клюквы (брусники) *	150	0,14	0,04	4,76	19,95	3,000	27/3	
	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350		
ПОЛДНИК	Зефир	10							
	Груша	60	0,24	0,18	6,18	27,30	3,000		
	УЖИН	Рагу со свежемороженными овощами	120	3,40	4,37	20,62	135,39	21,950	32/1
УЖИН	Расстегай с рыбой	120	17,88	9,09	45,24	334,13	1,710	6/1	
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	12,24	49,28		19/3	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32			
	<b>ДЕНЬ 4. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>62,00</b>	<b>58,00</b>	<b>157,00</b>	<b>1389,00</b>	<b>189,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,09	6,60	23,72	178,62	1,690	8/1	
	Батон с маслом сливочным и джемом	20/5/4	1,54	4,21	10,35	85,39		/1	
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	1,300	7/3	
	Киви	50	0,40	0,20	4,05	23,50	90,000		
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						/1	
ОБЕД	Салат из консервированных огурцов и томатов в с/с	40	0,43	3,04	1,29	34,14	3,950	32/1	
	Суп с мучными клецками*	150	2,99	6,27	15,43	130,06	10,650	18/1	
	Голубцы любительские	180	13,14	13,97	9,65	216,78	69,560	8/3	
	Кисель из свежемороженой вишни	150	0,17	0,04	3,73	15,97	3,000	32/3	
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00			
	ПОЛДНИК	Печенье Листики	20						
	ПОЛДНИК	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	1,050	
Яблоки		50	0,20	0,20	4,90	22,20	5,000		
УЖИН		Салат из консервированной кукурузы	40	0,84	2,15	4,26	39,72	1,824	6/4
УЖИН	Пудинг творожный	120	22,72	9,12	15,81	236,11	0,650	10/3	
	Подлив сметанный сладкий	30	0,44	2,35	4,32	40,14	0,032	10/2	
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02		6/3	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит.С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Хлеб прибрежный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
<b>ДЕНЬ 5. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>49,00</b>	<b>48,00</b>	<b>202,00</b>	<b>1428,00</b>	<b>243,00</b>	
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1	5,08	4,60	0,28	62,84		327/1
	Каша манная молочная	150	5,34	6,49	20,73	162,65	1,690	7/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	10/3
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39		/1
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						
ОБЕД	Огурцы свежие	40	0,28	0,04	0,76	4,52	2,800	
	Суп овощной с болгарским перцем и помидорами	150	2,40	5,49	15,17	119,67	28,328	25/4
	Картофельно-гороховое пюре	120	8,42	4,59	23,16	167,56	9,834	21/1
	Зразы ленивые 82	50						
	Компот из шиповника	150	0,51	0,21	16,23	68,84	150,000	29/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,450	
	Булочка домашняя	50	6,99	4,28	43,49	240,35	0,156	3/3
УЖИН	Апельсины	60	0,54	0,12	4,86	22,68	36,000	
	Икра из свежих овощей	40	1,00	4,15	4,47	59,16	12,175	47/5
	Макароны с сыром	120	3,97	5,80	0,03	68,21	0,105	8/1
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02		6/3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
<b>ДЕНЬ 6. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>59,00</b>	<b>61,00</b>	<b>197,00</b>	<b>1564,00</b>	<b>90,00</b>	
ЗАВТРАК	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша ячневая молочная	150	5,79	6,60	23,22	175,42	1,690	13/1
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39		/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	1,300	7/3
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						/1
ОБЕД	Салат из тушеного перца	40	0,41	4,05	2,40	47,61	3,450	36/4
	Щи со свежей капустой*	150	4,63	6,61	10,54	120,12	28,938	31/3
	Жаркое по-домашнему	180	12,42	13,22	24,54	266,79	29,860	6/3
	Компот из яблок и чер. смородины	150	0,20	0,15	13,50	56,18	19,000	12/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
ПОЛДНИК	Ряженка	150	4,35	3,75	6,30	76,35	0,450	
	Банан	60	0,90	0,06	11,52	53,40		
	Печенье Цветочки для сладен	30						
УЖИН	Огурец порционный	40	0,28	0,04	0,76	4,52	2,800	/1
	Рис припущенный с маслом	120	2,63	4,00	27,45	156,26		2/1
	Рыба, тушеная в томатном соусе	50	11,19	8,87	3,04	136,68	2,338	1/1

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Чай с лимоном	150	0,07	0,01	10,24	41,30		19/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 7. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>53,00</b>	<b>46,00</b>	<b>158,00</b>	<b>1254,00</b>	<b>113,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	Вермишель на молоке	150	3,79	6,34	10,14	112,76	1,690	15/1
	Батон с джемом	20/4	1,50	0,58	10,28	52,34		/1
	Масло сливочное	5	0,04	3,63	0,07	33,05		
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	1,300	7/3
	Хурма	60	0,30	0,24	9,18	40,20	9,000	
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок 0,2	100						/1
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая	40						
	Суп картофельный с мясными фрикадельками (мясо филе)	150	4,99	6,28	8,53	110,42	10,900	8/1
	Капуста тушеная с томатом	120	2,36	2,45	7,15	60,12	51,940	10/1
	Ласточкино гнездо	60	11,17	10,38	2,39	147,54	0,544	29/1
	Компот из кураги и изюма	150	0,58	0,07	11,10	47,34	0,280	2/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
<b>ПОЛДНИК</b>	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
	Нектарин	50						
	Печенье Листики	20						
<b>УЖИН</b>	Помидоры свежие	40	0,44	0,08	1,52	8,56	10,000	
	Рыба, запеченная в сметане с картофелем	150	14,52	7,77	23,32	221,19	26,001	3/2
	Чай полусладкий	180			6,01	24,02		6/3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
<b>ДЕНЬ 8. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>76,00</b>	<b>61,00</b>	<b>205,00</b>	<b>1662,00</b>	<b>35,00</b>	
<b>ЗАВТРАК</b>	-Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,84		1*/9
	Каша пшенная молочная	150	6,09	7,00	23,44	181,10	1,690	19/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	10/3
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/8	3,64	6,34	10,35	112,96	0,056	3/1
<b>10 ЧАСОВ</b>	Сок 0,2	100						
<b>ОБЕД</b>	Салат из огурцов и помидоров	40	0,37	3,06	1,24	33,99	6,280	12/2
	Рыба в бульоне с гренками*	150	19,42	3,12	15,44	167,56	3,842	47/9
	Гарнир пшеничный рассыпчатый	120	4,85	2,58	28,56	156,82		4/1
	Гуляш мясной	60	7,41	10,21	1,99	129,36	0,995	16/3
	Компот из апельсинов, сухофруктов или чернослива	150	0,35	0,09	10,90	45,68	15,150	14/2
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	1,050	

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Пирог с повидлом или джемом открытый	50	3,64	3,31	23,78	139,45	0,151	0/1
УЖИН	Салат из свеклы с черносливом	40	0,83	5,11	9,27	86,35	4,300	27/1
	Творог, припущенный (запеченный) со сметаной	70	11,36	5,98	10,96	143,05	0,505	14/1
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Кисель из свежемороженой фруктовой (ягодной) смеси	150			11,98	47,90		32/3
	Виноград	70						
<b>ДЕНЬ 9. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>57,00</b>	<b>200,00</b>	<b>1574,00</b>	<b>61,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша молоч. кукурузная	150	5,45	6,58	23,34	174,37	1,694	15/1
	Кофейный напиток с молоком	150	3,17	3,25	15,96	105,77	1,300	10/3
	Батон с маслом сливочным	20/5	1,54	4,21	10,35	85,39		/1
	Мандарин	75	0,60	0,15	5,63	28,50	28,500	
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						/1
ОБЕД	Салат из томатов в с/с	40	0,47	1,04	1,56	17,40	5,500	31/1
	Суп гороховый	150	7,14	5,41	15,51	139,22	10,650	28/3
	Макаронные изделия с маслом	120	0,04	3,63	0,07	33,05		6/1
	Суфле мясное (мясо-филе)	60	9,39	10,14	1,23	133,78	0,688	24/3
	Компот из кураги	150	0,52	0,03	11,09	46,70	0,400	23/3
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
ПОЛДНИК	Снежок	150	4,05	3,75	16,20	114,75	1,350	
	Крендель в сахаре	50	4,16	3,77	29,82	169,80	0,156	5/3
УЖИН	Свекла отварная порционно	40	0,57	2,04	3,34	33,98	3,800	333/1
	Пудинг творожный	120	23,59	9,32	16,16	242,76	0,670	10/3
	Подлив сметанный сладкий	30	0,43	2,35	3,71	37,64	0,032	10/2
	Хлеб прибрежный	30	2,28	0,24	14,76	70,32		
	Чай полусладкий	150			5,01	20,02		6/3
	Яблоки	60	0,24	0,24	5,88	26,64	6,000	
<b>ДЕНЬ 10. Энергетическая и пищевая ценность за день</b>			<b>67,00</b>	<b>69,00</b>	<b>181,00</b>	<b>1602,00</b>	<b>47,00</b>	
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	6,09	6,60	23,72	178,62	1,690	8/1
	Какао с молоком	150	3,14	3,35	12,78	93,87	1,300	7/3
	Батон с маслом сливочным и сыром	20/5/8	3,64	6,34	10,35	112,96	0,056	3/1
	Груша	40	0,16	0,12	4,12	18,20	2,000	
10 ЧАСОВ	Сок 0,2	100						/1
ОБЕД	Салат из зеленой редьки	40	0,72	3,08	2,55	40,73	11,020	10/2
	Рассольник*	150	1,69	6,37	10,98	107,97	11,538	29/2
	Пюре из гороха с маслом *	120	9,07	4,80	18,72	154,27	0,234	7/1

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ Перспективное меню, Ясли**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Вит. С (г, мг)	Номер рецепта
			Б	Ж	У			
	Суфле мясное (мясо-филе)	60	12,71	13,56	1,60	179,26	0,860	24/3
	Компот из свежих фруктов	150	0,24	0,19	4,88	22,19	5,000	33/1
	Хлеб столичный	40	3,08	1,20	20,04	94,00		
<b>ПОЛДНИК</b>	Кефир	150	4,35	4,80	6,00	84,60	1,050	
	Кекс песочный	50	5,01	6,19	32,47	205,52		12/2
<b>УЖИН</b>	Гарнир свекольно-морковный	120	2,17	8,17	10,96	125,91	10,190	19/1
	Котлеты (биточки) рыбные	60	11,80	3,57	2,61	89,71	1,800	5/1
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76		
	Чай несладкий	180			0,02	0,07		333/3
	Шоколад	10						
<b>ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА П</b>			<b>604,00</b>	<b>556,00</b>	<b>1872,00</b>	<b>14822,00</b>	<b>1073,00</b>	
<b>СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕ</b>			<b>60,00</b>	<b>56,00</b>	<b>187,00</b>	<b>1482,00</b>	<b>107,00</b>	
<b>Содержание белков, жиров, углеводов в % от калорийности</b>			<b>16,30</b>	<b>33,80</b>	<b>50,50</b>			

Сформировано 17:44 10.02.21

Страница 6

**Перечень технологических сборников, используемых при составлении данного меню:**

- 1 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для ДООУ" г. Пермь 2001 г.
- 2 М.И. Снигур "Питание детей"
- 3 "Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений" г. Пермь
- 4 К.С. Ладодо, Л.В. Дружинина "Питание здорового и больного ребёнка"
- 5 "Питание детей по гипоаллергенной диете" г. Екатеринбург
- 9 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для питания детей в ДООУ под ред. М.П. Могильного. В.А. Тутельяна. 2016г.