

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Детский сад №57»
И.Г. Сайфуллина
Приказ от 24.03.2025 № 29-ОД



Примерное двухнедельное меню
МБДОУ «Детский сад №57»
(Ясли 1,5-3 года)

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	130	3	1	15	83	Технологическая карта № 1.1
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		335	8	5	47	269	
Второй завтрак	Снежок(Ясли)	100	3	3	7	69	
	Печенье	20	3	1	18	112	Технологическая карта № 10.1
Итого за Второй завтрак		120	6	4	25	181	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	Технологическая карта № 3.4
	Щи с капустой и картофелем на к/б	150	3	5	8	102	Технологическая карта № 4.1
	Плов из отварной птицы	160	11	7	21	154	Технологическая карта № 6.1
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		535	17	16	71	488	
Полдник	Пирожок печеный с картофельным фаршем	60	4	2	20	129	
	Молоко стерилизованное(Ясли)	150	5	6	7	111	
Итого за Полдник		210	9	8	27	240	
Итого за день		1 200	40	33	170	1178	

Рацион: Ясли		Неделя: 1			День : вторник		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшенная жидкая молочная	130	5	7	17	150	Технологическая карта № 1.2
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
Итого за Завтрак		360	17	18	49	446	
Второй завтрак							
	Фрукт	100	1	1	14	66	Технологическая карта №2.1;2.2;2.3
Итого за Второй завтрак		100	1	1	14	66	
Обед	Борщ с капустой и картофелем на к/б	150	5	11	15	111	Технологическая карта №4.2
	Рыба, тушеная в томате с овощами	50	6	3	2	62	Технологическая карта № 5.1
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2
	Кукуруза консервированная	30	2		4	24	Технологическая карта № 3.1
	Кисель	150			10	38	Технологическая карта № 8.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		535	19	19	55	419	
Полдник							
	Сырники из творога запеченные	80	13	9	18	208	Технологическая карта № 7.2
	Соус молочный сладкий	15	2	4	5	69	Технологическая карта № 9.2
	Чай с молоком	150	1	1	9	53	Технологическая карта № 8.6
Итого за Полдник		245	16	14	32	330	
Итого за день		1 240	53	52	150	1261	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша "Дружба" на молоке	130	4	6	22	189	Технологическая карта № 1.3
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		350	9	12	54	428	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	30		2	2	29	Технологическая карта № 3.3
	Суп с клецками на к/б	150	9	12	25	136	Технологическая карта №4.3
	Биточки из мяса птицы припущенные	50	7	8	5	121	Технологическая карта № 5.2
	Гороховое пюре	110	12	3	21	157	Технологическая карта № 6.3
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		535	31	26	93	637	
Полдник							
	Булочка домашняя	50	4	2	26	172	Технологическая карта № 7.3
	Чай с сахаром (Ясли)	150			9	38	
Итого за Полдник		200	4	2	35	210	
Итого за день		1 185	45	40	196	1337	

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	130	4	5	18	140	Технологическая карта № 1.4
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
	Итого за Завтрак	360	16	16	50	436	
Второй завтрак	Фрукт	100	1		8	43	Технологическая карта № 2.1;2.2;2.3
	Итого за Второй завтрак	100	1		8	43	
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	Технологическая карта № 3.4
	Суп по-Уральски на к/б	150	4	6	12	150	Технологическая карта № 4.4
	Печень по-строгановски	50	10	7	1	107	Технологическая карта № 5.3
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	25	2		6	50	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед	535	21	21	60	563		
Полдник	Запеканка творожная	80	12	7	15	161	Технологическая карта № 7.4
	Джем	15			9	38	Технологическая карта № 10.3
	Чай с сахаром (лимон)	150			8	31	Технологическая карта № 8.9
Итого за Полдник	245	12	7	32	230		
Итого за день	1 240	50	44	150	1272		

Рацион: Ясли

Неделя: 1

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша пшеничная молочная (Артек)	130	4	3	13	147	Технологическая карта № 1.13
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		350	9	9	45	386	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта № 8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	30		2	2	29	Технологическая карта № 3.3
	Суп гороховый на к/б	150	6	2	16	75	Технологическая карта № 4.5
	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	50	9	7	5	118	Технологическая карта № 5.4
	Капуста тушеная (Ясли)	110	5	8	19	165	
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		555	24	22	84	608	
Полдник	Каша рисовая молочная жидкая	100	4	4	30	170	
	Чай с сахаром	150			6	25	
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	
Итого за Полдник		270	6	5	47	249	
Итого за день		1 275	40	36	190	1305	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Макароны запеченные с сыром	130	5	6	24	173	Технологическая карта № 1.6
	Кофейный напиток с молоком (ясли)	180	3	3	19	119	
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	
Итого за Завтрак		335	10	10	56	359	
Второй завтрак	Йогурт(Ясли)	100	3	4	8	83	
	Вафли	20	2	1	13	84	Технологическая карта № 10.2
Итого за Второй завтрак		120	5	5	21	167	
Обед	Горошек зеленый консервированный	30	1		2	26	Технологическая карта № 3.2
	Суп из овощей на к/б	150	3	5	9	91	Технологическая карта № 4.6
	Каша перловая	110	3		19	101	Технологическая карта № 6.5
	Гуляш из отварной говядины	50	12	10	3	100	Технологическая карта № 5.5
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		535	22	16	73	512	
Полдник	венская сдоба	50	3	2	22	143	Технологическая карта № 7.6
	Чай с сахаром (Ясли)	150			9	38	
Итого за Полдник		200	3	2	31	181	
Итого за день		1 205	40	34	179	1249	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша манная молочная	130	5	7	21	176	Технологическая карта № 1.5
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с джемом	25/10	2	1	13	67	
Итого за Завтрак		345	10	11	53	362	
Второй завтрак	Фрукт	100	1	1	19	85	Технологическая карта № 2.1; 2.2; 2.3
	Итого за Второй завтрак		100	1	1	19	85
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	Технологическая карта № 3.4
	Рассольник Ленинградский	150	2	2	8	118	Технологическая карта № 4.7
	Биточки рыбные	50	7	2	5	65	Технологическая карта № 5.6
	Пюре картофельное	110	3	4	6	77	Технологическая карта № 6.2
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Кисель	150			10	38	Технологическая карта № 8.5
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
Итого за Обед		555	16	14	51	470	
Полдник	Пудинг творожный	80	10	6	13	136	Технологическая карта № 7.7
	Чай с молоком	150	1	1	9	53	Технологическая карта № 8.6
Итого за Полдник		230	11	7	22	189	
Итого за день		1 245	42	37	140	1162	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: Среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Омлет натуральный	110	11	12	25	166	Технологическая карта № 1.7
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		330	19	21	57	440	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта №8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Кукуруза консервированная	30	2		4	24	Технологическая карта № 3.1
	Суп-харчо на к/б	150	2		19	87	Технологическая карта № 4.8
	Запеканка из печени	50	10	6	2	125	Технологическая карта № 5.7
	Свекла тушеная	110	2	3	9	79	Технологическая карта № 6.6
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
Итого за Обед		535	19	10	74	509	
Полдник	Картофель отварной, запеченный	100	2	3	18	114	Технологическая карта № 7.8
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
	Молоко стерилизованное	150	5	6	7	111	Технологическая карта № 8.10
Итого за Полдник		270	9	10	36	279	
Итого за день		1 235	48	41	181	1290	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев "геркулес" жидкая	130	5	7	20	158	Технологическая карта № 1.8
	Какао с молоком	180	6	6	19	154	Технологическая карта № 8.4
	Бутерброд с сыром	35/15	6	5	13	142	Технологическая карта № 1.11
Итого за Завтрак		360	17	18	52	454	
Второй завтрак	Фрукт	100	1		8	43	Технологическая карта № 2.1;2.2;2.3
	Итого за Второй завтрак		100	1		8	43
Обед	Нарезка из отварной свеклы	30		3	2	38	Технологическая карта № 3.4
	Свекольник на к/б (Ясли)	150	5	10	14	105	
	Макаронные изделия отварные	110	3	3	18	146	Технологическая карта № 6.4
	Соус томатный с овощами	20	1	2	2	27	Технологическая карта № 9.1
	Котлеты мясные	50	9	5	10	79	Технологическая карта № 5.8
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		555	18	15	82	585	
Полдник	Чай с молоком	150	1	1	9	53	Технологическая карта № 8.6
	Ватрушка с творогом	60	2	4	36	178	Технологическая карта № 7.9
Итого за Полдник		210	3	5	45	231	
Итого за день		1 135	39	38	187	1313	

Рацион: Ясли

Неделя: 2

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	130	5	5	17	203	Технологическая карта № 1.12
	Кофейный напиток с молоком	180	3	3	19	119	Технологическая карта № 8.1
	Бутерброд с маслом	35/5	2	3	13	120	Технологическая карта № 1.10
Итого за Завтрак		350	10	11	49	442	
Второй завтрак							
	Сок	100	1		14	62	Технологическая карта №8.7
Итого за Второй завтрак		100	1		14	62	
Обед	Нарезка из отварной моркови	30		2	2	29	Технологическая карта № 3.3
	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	2	1	10	67	
	Биточки из мяса птицы припущенные	50	7	8	5	121	Технологическая карта № 5.2
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	110	5	4	21	144	Технологическая карта № 6.7
	Компот из с/ф	150			22	87	Технологическая карта № 8.2
	Хлеб ржаной бородинский	20	1		5	40	Технологическая карта № 10.4
	Хлеб пшеничный	25	2	1	13	67	Технологическая карта № 10.5
Итого за Обед		535	17	12	84	555	
Полдник							
	Чай с сахаром (лимон)	150			8	31	Технологическая карта № 8.9
	Хлеб пшеничный	20	2	1	11	54	Технологическая карта № 10.5
	Суп молочный с крупой (гречневый)	100	4	7	16	136	Технологическая карта № 7.10
Итого за Полдник		270	6	8	35	221	
Итого за день		1 255	32	44	180	1318	
Итого за период		12 230	426	400	1729	12738	
Среднее значение за период			42,6	40,0	172,9	1273,8	