

«УТВЕРЖДЕНО»:
Приказом № 64
от 26.05.2025 г.

**10 – дневное меню
на теплый период года
с 1,5 до 3 лет**

1 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с макаронами	548	150	5,7	1,4	13,8	72,2	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп картофельный	206	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Шницель рыбный натуральный	675	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		510	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Ватрушка с повидлом	1312	50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Плов из курицы (бедро)	893-2	35/210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 400		430	0	0	0	0	0
Итого			49,3	36,6	188,3	1235,89	33,7

2 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	150	6,8	7,9	24,3	192	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп с рыбными консервами	87	150	6	3,2	12	104	7,3
Биточки, рубленые из птицы	671	70	10,6	7,8	6,4	136,6	0
Капуста тушеная	440	80	1,8	2,4	7,7	58,7	42,5
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		490	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 200		260	0	0	0	0	0
Ужин							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	111,3	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
Итого			77,6	50,7	228,4	1427,89	65,6

3 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	548	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Котлета рубленая из птицы	667	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0
Свекла тушеная	442	70	1,4	2,3	7,9	55,4	7,3
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		480	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	90	11,8	1,8	6,9	90,7	1,2
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные		100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 400		440	0	0	0	0	0
Итого			48,9	34,3	171,1	1189,69	25,1

4 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		504	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	119	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
Итого			48,82	50,5	166,72	1295,69	73,2

5 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	150	6,6	7,5	26,9	196,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	204	150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Котлеты	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	5,4	2,4	29,2	153,4	0
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		520	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье	1312	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход (200-250)		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	675	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб пшеничный		20	0,3	1,5	1,3	19,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
Итого			60,4	50,4	185,9	1428,19	26,1

6 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	150	5,8	7,7	20,4	79,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	150	1,3	1,1	12,2	61,6	7,7
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	90	11,8	1,8	6,9	90,7	1,2
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Макароны отварные	566	40	1,5	0,8	10,5	52,6	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		515	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Биточки, рубленые из птицы	671	70	10,6	7,8	6,4	136,6	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 400		420	0	0	0	0	0
Итого		840	48,9	36,3	155,3	1054,89	98,5

7 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами 1/2	548	150	3,3	2,8	16,5	102,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	290	150	1,2	3	6,4	56,3	19,3
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Котлета рубленая из птицы	667	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0
Свекла тушеная	442	80	1,68	2,64	9,68	66,88	8,96
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		494	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
Итого			39,4	36,14	161,3	1104,57	61,26

8 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	548	150	6,6	7,5	26,9	196,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с крупой пшено	304	150	1,5	1,2	12	61,9	7,7
Птица, тушенная с овощами	909	160	11	10,7	26,3	234,3	20,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		520	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 200		240	0	0	0	0	0
Ужин							
Пудинг с рисом		200	30,8	7,8	33,3	321,2	0,8
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	131	0
Итого выход 400		425	0	0	0	0	0
Итого			73,2	49	260,8	1527,49	35,3

9 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	548	150	4,3	6,2	25,3	169,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Яблоки свежие		100	0,4	0	11,3	46	13
100			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ сибирский	320	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		4	0,12	1	0,12	10	0
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	5,4	2,4	29,2	153,4	0
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		509	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,2	3,8	7,1	79,5	0
Ватрушка с повидлом	1312	50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Фрикадельки мясные	276	60	13,9	9,2	0,5	139,8	0,5
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 400		440	0	0	0	0	0
Итого			59,12	52,2	214,12	1525,69	50,3

10 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	150	4,7	5,5	23	158,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Итого выход 350		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп с клецками	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Капуста тушеная с мясом		120	13,2	13,2	8	203,7	17,3
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Итого выход 450		500	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	119	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
Итого			48,8	51,1	148,1	1255,39	61,2

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва «Лада» 2009 год.

Сборник рецептуры блюд кулинарных изделий. Москва 2002год