Утверждено:
ИП Бушуева Д.А
_____Бушуева Д.А.

Согласовано:
Заведующий МАДОУ
«IT- МИР» г.Перми
_____Полякова Ю.Н.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ (ПЛАН-МЕНЮ)
НА МАРТ-МАЙ 2025г.
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1-3 ГОДА и 3-Х ДО 7 ЛЕТ
В ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ

Индивидуальный предприниматель Бушуева Дарья Александровна
ОГРН 320595800003830 ИНН 590306493442

ЯСЛИ

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО ПО:

- СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДОШКОЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РЕДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА Издание 7-е, с дополнениями. Уральский региональный центр питания 2013 г.
- ЕДИНОМУ СБОРНИКУ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ, ШКОЛ, ШКОЛ-ИНТЕРНАТОВ, ДЕТСКИХ ДОМОВ, ДЕТСКИХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ, УЧРЕЖДЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, НУЖДАЮЩИХСЯ В СОЦИАЛЬНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ, ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ УЧРЕЖДЕНИЙ ПОД ОБЩЕЙ РАДАКЦИЕЙ ПРОФЕССОРА А.Я.ПЕРЕВАЛОВА. Издание 4-е, дополненное и исправленное. Уральский региональный центр питания 2021 г.

День 10

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
273	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,01	5,77	27,05	184,16	0,16	0,14	1,09	31,60	109,90	146,61	36,66	0,91
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12					0,46	0,04	0,03	0,04
	Итого ЗАВТРАК :		*10,94*	*17,20*	*53,00*	*410,55*	*0,20*	*0,19*	*1,16*	*54,60*	*206,06*	*225,15*	*45,59*	*1,40*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
57	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,76	0,05	4,24	20,50	0,01	0,02	4,10		19,46	19,43	9,26	0,58
156	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ ЯСЛИ	150	6,80	2,76	12,03	100,18	0,13	0,09	14,67	15,30	24,20	126,32	36,91	0,97
243	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАСЫПЧАТАЯ 120 Г	120	3,59	4,86	28,95	173,90	0,22	0,11	3,64	17,60	11,18	152,11	101,20	3,40
347	КОТЛЕТА "ШКОЛЬНАЯ" 60 Г	60	9,41	6,28	5,79	117,29	0,05	0,09	0,61	11,52	21,79	99,08	12,72	1,07
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ЯСЛИ	150	0,35	0,08	18,68	76,79	0,02	0,01			12,34	19,35	6,30	0,48
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого ОБЕД :		*22,51*	*14,23*	*79,63*	*536,62*	*0,45*	*0,33*	*23,02*	*44,42*	*92,97*	*429,29*	*169,19*	*6,72*
	ПОЛДНИК													
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20 Г	20	0,56	0,46	7,20	35,18	0,01	0,01		0,40	3,20	11,20	2,00	0,30
535	КЕФИР ПОРЦ. 150	150	3,75	3,75	6,00	72,75	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого ПОЛДНИК :		*4,31*	*4,21*	*13,20*	*107,93*	*0,07*	*0,27*	*1,05*	*30,40*	*183,20*	*146,20*	*23,00*	*0,45*
	УЖИН													
301	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ 150	150	5,95	5,22	28,14	183,29	0,07	0,05	0,05	32,45	75,54	78,02	9,75	0,68
1	ИКРА КАБАЧКОВАЯ 30 ГР	30												
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16	0,01	0,01	0,66		36,90	25,41	9,90	2,01
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого УЖИН :		*7,86*	*5,43*	*67,08*	*348,53*	*0,11*	*0,07*	*0,71*	*32,45*	*118,19*	*129,93*	*25,90*	*3,47*
	Всего за день :		*45,62*	*41,07*	*212,91*	*1403,63*	*0,83*	*0,86*	*25,94*	*161,87*	*600,42*	*930,57*	*263,68*	*12,04*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,7

Период: МАРТ-МАЙ 2025 г (ясли)

Согласовано: заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____

День 9

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
268	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	3,97	4,89	16,91	127,54	0,05	0,13	1,03	31,10	99,43	85,44	13,83	0,25
508	КАКАО С МОЛОКОМ 180	180	3,10	2,25	18,55	106,85	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		*10,12*	*22,37*	*56,09*	*466,14*	*0,13*	*0,29*	*2,20*	*69,10*	*220,23*	*211,63*	*43,11*	*1,48*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
113	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	30	0,02		0,07	0,40			0,15		0,69	0,72	0,42	0,02
160	СУП КРЕСТЬЯНСКИЙ С КРУПОЙ ЯСЛИ	150	1,45	0,17	8,31	40,55	0,05	0,03	12,00		16,02	36,78	13,05	0,60
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 ГР	120	2,65	4,80	17,41	123,40	0,13	0,11	20,41	25,44	34,42	77,36	25,87	0,94
351	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 60	60	9,35	2,12	6,41	81,72	0,07	0,09	0,36	21,40	34,89	139,14	29,82	0,63
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	200	0,16	0,16	16,42	67,76	0,01	0,01	4,00		6,85	4,40	3,60	0,93
114	ХЛЕБ ПОРЦ ЯСЛИ	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого ОБЕД :		*16,88*	*7,70*	*75,99*	*440,30*	*0,32*	*0,26*	*36,92*	*46,84*	*104,92*	*308,50*	*84,31*	*4,43*
	ПОЛДНИК													
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 150	150	0,01	0,01	8,46	33,97			0,17		0,89	0,33	0,22	0,06
	Итого ПОЛДНИК :		*4,77*	*0,96*	*42,59*	*198,04*	*0,08*	*0,05*	*0,43*	*4,00*	*32,41*	*54,47*	*9,62*	*0,59*
	УЖИН													
324	ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА С РИСОМ	150	18,39	10,82	39,32	327,20	0,06	0,40	0,58	188,10	165,64	282,70	38,59	0,98
	ПОДЛИВКА КИСЕЛЬНАЯ 50	50	0,01	0,01	4,24	17,07			0,14		0,62	0,27	0,18	0,04
117	БАТОН	30	2,25	8,70	15,42	148,98	0,03	0,01			5,70	19,50	3,90	0,36
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
	Итого УЖИН :		*20,71*	*19,54*	*69,70*	*536,43*	*0,09*	*0,41*	*3,28*	*188,10*	*174,96*	*303,90*	*43,46*	*1,46*
	Всего за день :		*52,48*	*50,57*	*244,37*	*1640,91*	*0,62*	*1,01*	*42,83*	*308,04*	*532,52*	*878,50*	*180,50*	*7,96*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,7

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

День 8

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ ЯСЛИ	150	4,08	5,05	20,24	142,76	0,08	0,13	0,99	30,50	95,96	106,28	23,25	0,43
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
503	ЧАЙ С САХАРОМ 150	150			6,47	25,90					0,27	0,01	0,01	0,03
	Итого ЗАВТРАК :		*9,01*	*16,48*	*42,13*	*352,93*	*0,12*	*0,18*	*1,06*	*53,50*	*191,93*	*184,79*	*32,16*	*0,91*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,67	0,05	3,43	16,86	0,03	0,03	2,22		14,89	24,27	15,81	0,31
116	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 150	150	1,31	0,84	7,02	40,83	0,05	0,04	14,17	7,20	19,03	35,22	14,21	0,50
297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	2,54	3,16	18,03	110,75	0,04	0,01		16,00	5,52	22,08	3,84	0,39
327	ГУЛЯШ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА	50	0,45	2,42	2,31	32,80	0,01	0,01	1,93	13,20	2,92	7,03	2,54	0,14
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК 150	150	0,15	0,15	16,18	66,71	0,01	0,01	3,80		6,53	4,18	3,42	0,88
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого ОБЕД :		*8,37*	*7,07*	*74,34*	*394,42*	*0,20*	*0,12*	*22,12*	*36,40*	*60,94*	*142,88*	*51,37*	*3,53*
	ПОЛДНИК													
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ ЯСЛИ	180	5,40	4,50	8,46	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30												
	Итого ПОЛДНИК :		*5,40*	*4,50*	*8,46*	*95,94*	*0,07*	*0,27*	*2,34*	*36,00*	*216,00*	*162,00*	*25,20*	*0,18*
	УЖИН													
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 150	150	3,72	4,91	15,13	119,56	0,07	0,09	74,43	26,00	81,21	66,52	33,76	1,33
306	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,38	2,38	0,02	28,94	0,01	0,09		50,00	11,00	38,40	2,40	0,50
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	ЧАЙ КАРКАДЕ 200	200			11,70	46,80					0,45			0,05
	Итого УЖИН :		*9,30*	*7,69*	*46,73*	*291,22*	*0,12*	*0,19*	*74,43*	*76,00*	*100,66*	*130,92*	*41,76*	*2,32*
	Всего за день :		*32,08*	*35,74*	*171,66*	*1134,51*	*0,51*	*0,76*	*99,95*	*201,90*	*569,53*	*620,59*	*150,49*	*6,94*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,4

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

День 7

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
171	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 150	150	5,97	4,01	26,35	165,37	0,09	0,17	1,37	27,00	131,54	118,44	19,02	0,55
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12					0,46	0,04	0,03	0,04
	Итого ЗАВТРАК :		*8,27*	*16,34*	*52,37*	*389,57*	*0,12*	*0,18*	*1,37*	*47,00*	*138,90*	*139,48*	*22,95*	*0,96*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
17	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ С ЛУКОМ 40	40	0,63	0,01	1,29	7,77	0,01	0,01	10,03		16,65	12,35	5,70	0,23
136	СВЕКОЛЬНИК ЯСЛИ	150	1,50	2,90	10,30	73,28	0,05	0,05	10,89	18,00	25,22	43,64	19,15	0,93
412	РАГУ ИЗ ПТИЦЫ 150	150	11,05	2,90	14,29	127,41	0,14	0,15	17,89	37,80	22,22	143,48	33,54	1,73
529	КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С АПЕЛЬСИНАМИ	200	0,48	0,20	19,36	81,16	0,03	0,02	27,00		18,85	12,50	7,90	0,83
114	ХЛЕБ ПОРЦ ЯСЛИ	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого ОБЕД :		*16,91*	*6,46*	*72,61*	*416,09*	*0,29*	*0,25*	*65,81*	*55,80*	*94,99*	*262,07*	*77,84*	*5,03*
	ПОЛДНИК													
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	3,73	1,64	35,89	172,94	0,06	0,04	0,10	12,20	10,56	38,00	7,19	0,74
535	КЕФИР ПОРЦ. 150	150	3,75	3,75	6,00	72,75	0,06	0,26	1,05	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого ПОЛДНИК :		*7,48*	*5,39*	*41,89*	*245,69*	*0,12*	*0,30*	*1,15*	*42,20*	*190,56*	*173,00*	*28,19*	*0,89*
	УЖИН													
307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 150	150	12,79	20,65	2,95	239,25	0,09	0,50	0,75	287,10	122,34	231,81	19,09	2,38
82	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ 30 Г ЯСЛИ	30	0,43	0,06	2,80	13,42	0,02	0,01	3,35		6,80	13,73	6,05	0,27
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
531	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА ЯСЛИ	180	0,41	0,09	22,45	92,27	0,03	0,01			14,81	23,22	7,56	0,58
	Итого УЖИН :		*16,83*	*21,20*	*48,08*	*440,86*	*0,18*	*0,53*	*4,10*	*287,10*	*151,95*	*294,76*	*38,30*	*3,67*
	Всего за день :		*49,49*	*49,39*	*214,95*	*1492,21*	*0,71*	*1,26*	*72,43*	*432,10*	*576,40*	*869,31*	*167,28*	*10,55*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,0 : 4,3

Период МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____

День 6

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
168	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 150	150	6,34	5,16	33,03	203,88	0,14	0,15	0,98	30,20	123,43	207,56	30,75	0,82
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 40	40	4,60	13,61	12,92	192,55	0,03	0,05	0,07	43,00	95,95	76,75	8,25	0,40
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
	Итого ЗАВТРАК :		*11,00*	*18,78*	*56,67*	*439,61*	*0,17*	*0,20*	*3,61*	*73,20*	*222,38*	*285,74*	*39,79*	*1,30*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,75	0,05	4,43	21,18	0,01	0,02	5,03		18,61	21,68	11,07	0,70
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,74	1,86	12,91	75,33	0,07	0,04	10,01	8,80	10,22	39,92	15,23	0,61
8	КАПУСТА, ТУШЕНАЯ С КУРОЙ 150	150	10,50	2,57	6,17	89,82	0,08	0,12	36,85	36,05	49,73	122,22	28,86	1,52
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16	0,01	0,01	0,66		36,90	25,41	9,90	2,01
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*15,60*	*4,79*	*69,92*	*385,21*	*0,21*	*0,20*	*52,55*	*44,85*	*124,66*	*251,63*	*75,06*	*6,08*
	ПОЛДНИК													
585	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	50	4,76	0,95	34,13	164,07	0,08	0,05	0,26	4,00	31,52	54,14	9,40	0,53
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 150	150	4,50	3,75	7,05	79,95	0,06	0,23	1,95	30,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого ПОЛДНИК :		*9,26*	*4,70*	*41,18*	*244,02*	*0,14*	*0,28*	*2,21*	*34,00*	*211,52*	*189,14*	*30,40*	*0,68*
	УЖИН													
	ПЮРЕ ГОРОХОВОЕ 130	130	13,12	4,14	27,37	199,25	0,53	0,10		20,00	75,95	215,35	69,55	4,43
351	КОТЛЕТА РЫБНАЯ 70	70	11,72	3,18	7,96	106,86	0,10	0,12	0,47	27,04	45,04	183,06	39,43	0,81
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
	Итого УЖИН :		*26,50*	*7,53*	*55,99*	*397,25*	*0,65*	*0,23*	*3,03*	*47,04*	*127,99*	*412,84*	*112,57*	*5,54*
	Всего за день :		*62,36*	*35,80*	*223,76*	*1466,09*	*1,17*	*0,91*	*61,40*	*199,09*	*686,55*	*1139,35*	*257,82*	*13,60*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,6

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

День 5

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
270	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	6,70	5,94	32,50	210,32	0,14	0,18	1,17	36,00	123,62	176,31	34,20	1,70
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12					0,46	0,04	0,03	0,04
	Итого ЗАВТРАК :		*9,00*	*18,27*	*58,52*	*434,52*	*0,17*	*0,19*	*1,17*	*56,00*	*130,98*	*197,35*	*38,13*	*2,11*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
17	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 40	40	0,70		1,17	7,51	0,01	0,01	11,73		18,77	12,19	6,26	0,24
133	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ 150	150	1,75	0,84	10,37	56,00	0,05	0,06	17,62	7,50	31,86	45,30	21,60	0,98
411	ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ПТИЦЫ ЯСЛИ	180	22,60	5,89	38,40	297,05	0,13	0,20	3,37	78,40	27,06	268,58	49,34	2,42
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,42	0,02	19,79	81,00		0,01	0,38		21,42	14,63	5,70	1,17
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*27,35*	*7,03*	*89,65*	*531,28*	*0,23*	*0,29*	*33,10*	*85,90*	*108,31*	*383,10*	*92,90*	*6,05*
	ПОЛДНИК													
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ 20 Г	20	0,56	0,46	7,20	35,18	0,01	0,01		0,40	3,20	11,20	2,00	0,30
534	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ 180	180	5,40	4,50	8,46	95,94	0,07	0,27	2,34	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого ПОЛДНИК :		*5,96*	*4,96*	*15,66*	*131,12*	*0,08*	*0,28*	*2,34*	*36,40*	*219,20*	*173,20*	*27,20*	*0,48*
	УЖИН													
319	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,53	11,42	28,17	297,16	0,07	0,48	1,10	199,77	225,96	311,74	37,28	0,79
	ПОДЛИВКА КИСЕЛЬНАЯ 50	50	0,01	0,01	4,24	17,07			0,14		0,62	0,27	0,18	0,04
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
	ЧАЙ КАРКАДЕ 150	150			8,81	35,26					0,34			0,03
	Итого УЖИН :		*23,74*	*11,83*	*61,10*	*445,41*	*0,11*	*0,49*	*1,24*	*199,77*	*234,92*	*338,01*	*43,06*	*1,30*
	Всего за день :		*66,05*	*42,09*	*224,93*	*1542,33*	*0,59*	*1,25*	*37,85*	*378,07*	*693,41*	*1091,66*	*201,29*	*9,94*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,6 : 3,4

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г (ясли)

Согласовано: заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____

День 4

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
274	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	4,86	5,94	28,58	187,24	0,06	0,16	1,25	37,20	118,63	129,30	27,29	0,40
514	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (2-Й ВАРИАНТ) ЯСЛИ	180	2,70	2,25	11,25	76,05	0,04	0,14	1,17	18,00	108,27	81,00	12,60	0,12
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
	Итого ЗАВТРАК :		*12,49*	*19,62*	*55,25*	*447,56*	*0,14*	*0,35*	*2,49*	*78,20*	*322,60*	*288,80*	*48,79*	*0,97*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
1	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ ЯСЛИ	40	0,67	0,05	3,43	16,86	0,03	0,03	2,22		14,89	24,27	15,81	0,31
145	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ ЯСЛИ	150	1,18	0,12	5,77	28,91	0,04	0,04	19,00		20,62	29,04	13,82	0,49
297	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 120	120	2,54	3,16	18,03	110,75	0,04	0,01		16,00	5,52	22,08	3,84	0,39
392	СУФЛЕ ИЗ ОТВАРНОЙ ПЕЧЕНИ 60 \ 20 СОУС МОЛ	80	7,55	4,43	4,32	86,34	0,11	0,76	10,72	2659,99	23,67	132,78	9,09	2,49
526	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ ИЛИ ЯГОД ЯСЛИ	150	0,73	0,03	26,49	109,16	0,01	0,01	0,66		36,90	25,41	9,90	2,01
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого ОБЕД :		*13,85*	*7,97*	*70,49*	*408,10*	*0,26*	*0,86*	*32,60*	*2675,99*	*107,35*	*260,08*	*58,71*	*6,47*
	ПОЛДНИК													
535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ (2-Й ВАРИАНТ) 50	50	2,69	10,15	27,74	213,05	0,04	0,01	0,08		8,75	24,10	5,60	0,62
	Итого ПОЛДНИК :		*7,19*	*14,65*	*34,94*	*300,35*	*0,11*	*0,32*	*1,34*	*36,00*	*224,75*	*186,10*	*30,80*	*0,80*
	УЖИН													
201	РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ 150 ГР	150	2,53	0,31	14,50	70,92	0,11	0,09	29,90		41,46	78,00	40,52	1,15
306	ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	20	2,38	2,38	0,02	28,94	0,01	0,09		50,00	11,00	38,40	2,40	0,50
114	ХЛЕБ ПОРЦ 40 Г	40	3,20	0,40	19,88	95,92	0,04	0,01			8,00	26,00	5,60	0,44
503	ЧАЙ С САХАРОМ	200			11,70	46,81					0,53	0,05	0,04	0,05
	Итого УЖИН :		*8,11*	*3,09*	*46,10*	*242,59*	*0,16*	*0,19*	*29,90*	*50,00*	*60,99*	*142,45*	*48,56*	*2,14*
	Всего за день :		*41,64*	*45,33*	*206,78*	*1398,60*	*0,67*	*1,72*	*66,33*	*2840,19*	*715,69*	*877,43*	*186,86*	*10,38*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,1 : 5,0

Период с МАРТ-МАЙ 2025 г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

День 3

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
508	КАКАО С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	3,10	2,25	18,55	106,85	0,04	0,14	1,17	18,00	112,00	98,69	24,08	0,74
273	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ 180	180	7,21	6,97	32,50	221,58	0,19	0,17	1,31	38,16	131,90	175,95	43,99	1,10
117	БАТОН ПОРЦ.	40	3,00	11,60	20,56	198,64	0,04	0,01			7,60	26,00	5,20	0,48
111	МАСЛО СЛИВОЧНОЕ (ПОРЦИЯМИ)	5	0,05	3,63	0,07	33,11		0,01		20,00	1,20	1,50		0,01
	Итого ЗАВТРАК :		*13,36*	*24,45*	*71,68*	*560,18*	*0,27*	*0,33*	*2,48*	*76,16*	*252,70*	*302,14*	*73,27*	*2,33*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
113	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ 30	30	0,02		0,07	0,40			0,15		0,69	0,72	0,42	0,02
149	СУП ГОРОХОВЫЙ ЯСЛИ	150	3,43	2,44	12,33	85,04	0,15	0,05	8,48	12,00	22,50	70,72	25,48	1,28
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ 120 ГР	120	2,65	4,80	17,41	123,40	0,13	0,11	20,41	25,44	34,42	77,36	25,87	0,94
	КНЕЛИ МЯСНЫЕ С РИСОМ ЯСЛИ	50	0,52	0,22	3,59	18,38	0,01	0,01	0,09	1,40	8,75	12,90	3,18	0,05
526	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК ЯСЛИ	150	0,15	0,15	16,18	66,71	0,01	0,01	3,80		6,53	4,18	3,42	0,88
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.25 Г	25	1,18	0,18	12,45	56,08	0,03	0,01			5,75	26,50	6,25	0,78
	Итого ОБЕД :		*7,95*	*7,79*	*62,03*	*350,01*	*0,33*	*0,19*	*32,93*	*38,84*	*78,64*	*192,38*	*64,62*	*3,95*
	ПОЛДНИК													
559	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	60	4,27	1,70	39,47	189,94	0,07	0,04	0,10	12,20	11,50	42,47	8,02	0,80
	ЧАЙ КАРКАДЕ 150	150			8,81	35,26					0,34			0,03
	Итого ПОЛДНИК :		*4,27*	*1,70*	*48,28*	*225,20*	*0,07*	*0,04*	*0,10*	*12,20*	*11,84*	*42,47*	*8,02*	*0,83*
	УЖИН													
319	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	20,53	11,42	28,17	297,16	0,07	0,48	1,10	199,77	225,96	311,74	37,28	0,79
	ПОДЛИВКА КИСЕЛЬНАЯ 50	50	0,01	0,01	4,24	17,07			0,14		0,62	0,27	0,18	0,04
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12					0,46	0,04	0,03	0,04
114	ХЛЕБ ПОРЦИОН.	30	2,40	0,30	14,91	71,94	0,03	0,01			6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого УЖИН :		*22,94*	*11,73*	*57,85*	*428,29*	*0,10*	*0,49*	*1,24*	*199,77*	*233,04*	*331,55*	*41,69*	*1,20*
	Всего за день :		*48,52*	*45,67*	*239,84*	*1563,68*	*0,77*	*1,05*	*36,75*	*326,97*	*576,22*	*868,54*	*187,60*	*8,31*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 4,9

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано: заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____

День 2

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
4	БУТЕРБРОД С СЫРОМ 30/10	30\10	4,93	11,43	15,42	184,27	0,04	0,05	0,07	23,00	95,70	78,50	8,90	0,45
506	ЧАЙ С МОЛОКОМ ЯСЛИ	180	1,13	0,94	8,78	48,07	0,02	0,06	0,49	7,50	45,33	33,79	5,28	0,07
272	КАША ОВСЯНАЯ ИЗ "ГЕРКУЛЕСА" ЖИДКАЯ ЯСЛИ	150	4,47	5,93	17,85	142,62	0,13	0,15	1,04	31,22	108,85	147,03	40,24	0,91
	Итого ЗАВТРАК :		*10,53*	*18,30*	*42,05*	*374,96*	*0,19*	*0,26*	*1,60*	*61,72*	*249,88*	*259,32*	*54,42*	*1,43*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
51	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ 40	40	0,60	0,04	3,55	16,97	0,01	0,02	4,03		14,91	17,38	8,87	0,56
152	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ	150	1,74	1,86	12,91	75,33	0,07	0,04	10,01	8,80	10,22	39,92	15,23	0,61
428	КАПУСТА ТУШЕНАЯ 120	120	3,16	4,08	12,72	100,25	0,06	0,08	63,79	21,60	69,56	56,58	28,73	1,13
417	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ ИЗ КУРЫ ЯСЛИ	50	7,00	1,87	4,88	64,33	0,04	0,06	0,67	25,90	7,78	67,10	7,96	0,69
527	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ 150	150	0,42	0,02	19,79	81,00		0,01	0,38		21,42	14,63	5,70	1,17
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*14,80*	*8,15*	*73,77*	*427,60*	*0,22*	*0,22*	*78,88*	*56,30*	*133,09*	*238,01*	*76,49*	*5,40*
	ПОЛДНИК													
535	КЕФИР ПОРЦ ЯСЛИ	180	4,50	4,50	7,20	87,30	0,07	0,31	1,26	36,00	216,00	162,00	25,20	0,18
607	КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ	30												
	Итого ПОЛДНИК :		*4,50*	*4,50*	*7,20*	*87,30*	*0,07*	*0,31*	*1,26*	*36,00*	*216,00*	*162,00*	*25,20*	*0,18*
	УЖИН													
434	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	130	2,98	5,16	20,06	138,60	0,15	0,12	23,65	27,08	36,37	87,06	29,63	1,08
341	СУФЛЕ РЫБНОЕ 60	60	10,77	5,12	2,82	99,24	0,08	0,15	0,57	50,39	56,47	180,20	36,00	0,79
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ 35	35	1,65	0,25	17,43	78,51	0,04	0,01			8,05	37,10	8,75	1,09
	Итого УЖИН :		*15,46*	*10,54*	*51,03*	*359,53*	*0,27*	*0,28*	*26,78*	*77,47*	*103,89*	*305,79*	*75,17*	*3,04*
	Всего за день :		*45,29*	*41,49*	*174,05*	*1249,39*	*0,75*	*1,07*	*108,52*	*231,49*	*702,86*	*965,12*	*231,28*	*10,05*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 0,9 : 3,8

Период : МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

Полякова Ю.Н.

Технолог:

Зав.производством:

Руководитель:

День 1

N рец.	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества, г			Калории, ккал	Витамины				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
266	КАША "ДРУЖБА" С МАСЛОМ 180	180	4,88	6,02	24,22	170,58	0,09	0,15	1,19	36,36	115,12	127,29	27,82	0,52
2	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 30/5	30\5	2,30	12,33	15,49	182,08	0,03	0,01		20,00	6,90	21,00	3,90	0,37
503	ЧАЙ С САХАРОМ 180	180			10,53	42,12					0,46	0,04	0,03	0,04
	Итого ЗАВТРАК :		*7,18*	*18,35*	*50,24*	*394,78*	*0,12*	*0,16*	*1,19*	*56,36*	*122,48*	*148,33*	*31,75*	*0,93*
	2-ОЙ ЗАВТРАК													
118	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПОРЦ.	80												
	Итого 2-ОЙ ЗАВТРАК :													
	ОБЕД													
17	САЛАТ ИЗ КВАШЕННОЙ КАПУСТЫ 40	40	0,70		1,17	7,51	0,01	0,01	11,73		18,77	12,19	6,26	0,24
139	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	150\5	1,50	0,93	10,35	55,83	0,07	0,05	10,07	7,50	14,56	46,05	15,91	0,59
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ 150	150	2,87	3,48	21,83	130,12	0,16	0,10	27,86	16,40	16,57	80,70	32,11	1,30
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ ЯСЛИ	150	0,94	0,05	17,76	75,27	0,02	0,04	0,72		29,13	26,28	18,90	0,61
115	ХЛЕБ РЖАНОЙ ПОРЦ.	40	1,88	0,28	19,92	89,72	0,04	0,01			9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого ОБЕД :		*7,89*	*4,74*	*71,03*	*358,45*	*0,30*	*0,21*	*50,38*	*23,90*	*88,23*	*207,62*	*83,18*	*3,98*
	ПОЛДНИК													
583	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	60	4,50	0,62	35,86	166,90	0,08	0,03		3,00	8,64	42,00	7,26	0,59
516	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ 150	150	0,01	0,01	8,46	33,97			0,17		0,89	0,33	0,22	0,06
	Итого ПОЛДНИК :		*4,51*	*0,63*	*44,32*	*200,87*	*0,08*	*0,03*	*0,17*	*3,00*	*9,53*	*42,33*	*7,48*	*0,65*
	УЖИН													
307	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ 180	180	12,45	19,18	2,83	224,35	0,09	0,49	0,72	274,78	118,22	225,22	18,53	2,32
002	ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК НА ПОДГАРНИРОВКУ 40	40	1,24	0,08	2,60	16,08	0,04	0,02	4,00		8,00	24,80	8,40	0,28
114	ХЛЕБ ПОРЦ 20 Г	20	1,60	0,20	9,94	47,96	0,02	0,01			4,00	13,00	2,80	0,22
504	ЧАЙ С ЛИМОНОМ 180	180	0,06	0,01	10,72	43,18			2,56		3,00	1,43	0,79	0,08
	Итого УЖИН :		*15,35*	*19,47*	*26,09*	*331,57*	*0,15*	*0,52*	*7,28*	*274,78*	*133,22*	*264,45*	*30,52*	*2,90*
	Всего за день :		*34,93*	*43,19*	*191,68*	*1285,67*	*0,65*	*0,92*	*59,02*	*358,04*	*353,46*	*662,73*	*152,93*	*8,46*

Соотношение Б : Ж : У = 1 : 1,2 : 5,5

Период: МАРТ-МАЙ 2025 Г. (ясли)

Согласовано : заведующий МАДОУ " ДЕТСКИЙ САД « IT-МИР» Г. ПЕРМИ

_____ Полякова Ю.Н.

Технолог: _____

Зав.производством: _____

Руководитель: _____