

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 24 «Радуга» с приоритетным
осуществлением художественно-эстетического направления развития
воспитанников» города Невинномыска

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ № 24

г. Невинномыска

от 20.04.2023г. № 81- о\д

И.О. заведующего

 Е.В. Алексеева



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет
(теплый период)

1 день Ясли

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	150	3,6	3,7	16,7	111,2	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		360					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй		100					
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено	304	150	1,5	1,6	12		7,7
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7,7	7,2	4	110,4	
Соус томатный	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Капуста тушённая	440	80	1,9	2,4	7,6	58,8	42,48
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Итого за обед		510					
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	893-2	210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Огурец свежий		20	0,2	0	6	3	2
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		435					
Ужин							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Пудинг из творога(запечённ ый)	467	100	15,3	3,5	16,3	163,6	0,36
Итого за ужин		250					
Итого за день		1655	59,5	42,6	185,84	1262,79	60,84

2 день Ясли

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2		150	4,25	5,14	17,95	132,08	1
Какао с молоком	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		355					
<u>Обед</u>							
Борщ Сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	
Пюре картофельное	429	100	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		516					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	17,4,6	
икра из свежих рыбешек	119	100	2,1	6,4	12,5	114,4	39,7
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Чай	1203	180	0	0	6,1	22,6	
Итого за уплотненный полдник		435					
<u>Ужин</u>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Повидло		15	0,1	0	9,7	36,7	0,1
Итого за ужин		210					
Итого за день		1516	47,08	51,34	157,08	1080,18	69,7

3 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Суп молочный с крупой пшениной 1/2	385	150	3,5	3,7	16,8	111,8	
Кофейный напиток с молоком	1221	150	0,1	0	0,03	2	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		325					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	
Свекла тушенная	442	110	2,2	3,6	13,3	92	12,3
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		530					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рагу из овощей	913	180	3,6	3,8	23,4	137,4	45,5
Яйцо отварное	2,1	20	2,5	2,3	0,1	31,4	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		410					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
Итого за ужин		208					
Итого за день		1563	38,83	33,9	163,13	1124,29	68,8

4 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Каша молочная рисовая 1/2	385	150	4,7	5,5	22	155,1	
Кофейный напиток с молоком	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		360					
<u>Обед</u>							
Борщ с картофелем	263	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Жаркое по- домашнему	820	140	14,5	10,9	24,4	248,2	19,7
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		516					
<u>Уплотненный полдник</u>							
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	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		400					
<u>Ужин</u>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Повидло		15	0,1	0	9,7	36,7	0,1
Итого за ужин		210					
Итого за день		1486	65,83	40,2	174,44	1305,29	32,1

5 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша манная молочная жидкая 1/2		150	3,5	6,4	23,4	168,5	-
Кофейный напиток с молоком 1/2		180	4,3	3,9	15,2	111,3	0,8
Хлеб пшеничный		20	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		355					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп картофельный	299	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Котлера рубленная из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0,6
Бакароны отварные	566	90	3,3	1,3	23,8	117,1	
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		520					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,7	4,2	6,4	104,6	1,2
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,8	50,8	
Чай	1203	180	0	0	6,1	22,6	
Итого за уплотненный полдник		405					
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
Итого за ужин		208					
Итого за день		1588	148,23	42,2	198,4	1392,3	35,2

6 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	150	3,6	3,7	16,7	111,2	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		365					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп картофельный с рисом	304	150	1,3	1,5	12,2	65,2	7,7
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7,7	7,2	4	110,4	
Каша вязкая пшеничная	384	100	3	1,2	17,3	96,8	53,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		520					
Уплотненный полдник							
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	45,5
Макаронные изделия отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб пшеничный		30	2,45	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		425					
Ужин							
Кефир	1227	180	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	14,3	28	2,8	0,14	10,12	105	0
Итого за ужин		250					
Итого за день		1660	54,28	40,14	173,32	1315,49	115,3

7 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Суп молочный с крупой (пшённый)	548	150	3,3	2,8	16,5	102,5	
Какао с молоком	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		15	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Итого за завтрак		350					
<u>Обед</u>							
Щи из свежей капусты	187	150	1,1	3	6,1	54,9	18,6
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Свекла тушеная	442	100	2,1	3,3	12,1	83,6	12,1
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		506					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Картофель запечённый с яйцом	347	150	7,2	7,4	38	238,2	29,3
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	150	1	-	10,02	41	0,05
Итого за уплотненный полдник		430					
<u>Ужин</u>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Повидло		10	0,1	0	6,5	24,5	0,1
Итого за ужин		200					
Итого за день		1486	42,13	44,1	185,02	1269,4	65,65

8 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная манная жидкая ½	548	150	4,45	6,4	22,84	169,5	0,7
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Кофейный напиток с	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Итого за завтрак		355					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0,1	10,1	46	2	
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Суп овощной	300	150	1,2	3	7,9	62	11,9
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Капуста тушённая	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		526					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Лапшевник из творога	574	200	25,3	7,3	41,8	344	
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	180	0	6	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		430					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	180	4,5	7,2	91,8	1,3	0,45
Печенье		28	1,4	11,2	105,2		
Итого за ужин		208					
Итого за день		1619	146,11	75,7	421,38	1322,99	67,75

9 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Каша рисовая молочная 1/2	548	150	3,6	5,6	24,1	156,2	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Кофейный напиток с молоком на 1/2	1221	180	4,3	3,8	15,1	111,4	
Итого за завтрак		350					
Обед							
Суп с рыбными фрикадельками	210	30/150	2,01	13,7	94	11,2	
Каша рассыпчатая гречневая	378	100	6	2,7	32,6	171,1	
Котлета	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		530					
Уплотненный полдник							
Икра из свежих кабачков	119	100	2,1	6,4	12,5	114,4	39,7
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		400					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		15	0,8	0,1	4,2	20,3	
Повидло		10	0,1	0	6,5	24,5	0,1
Итого за ужин		205					
Итого за день		1485	55,04	66,9	261,1	1342,79	42,4

10 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Каша молочная жидкая "Геркулес" 1/2	548	150	4,8	6,7	21,7	162,6	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Итого за завтрак		360					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Борщ картофельный (свекольник)	263	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Биточки	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Птица тушённая 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
Огурец свежий		10	0,1		0,3	1,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Итого за обед		556					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба тушённая в томате с овощами	486	100	10,7	5,7	5,2	114,7	5,4
Капуста тушённая	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		425					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	180	4,5	7,2	91,8	1,3	0,45
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
Итого за ужин		208					
Итого за день		1649	62,83	57,9	268,64	1412,39	96,25

ПРОШНУРОВАНО,
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ



Е.В. Алексеева листов(а)
И.О. Заведующего МБДОУ № 24
г. Новосибирска
Е.В. Алексеева