

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

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ № 24

г. Невинномысска

от 20.04.2023г. № 81- о/д

И.О. заведующего  Е.В. Алексеева



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
(теплый период)

1 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	200	4,8	4,4	22,6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		35	3	0,4	14,6	70	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		420					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	304	200	1,9	0,2	16	87,2	10,2
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Капуста тушённая	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		670					
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	893-2	250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Огурец свежий		30	0,3		0,9	4,5	3
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		495					
Ужин							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Пудинг из творога (запечённый)	467	100	15,3	3,5	16,3	163,6	0,36
Итого за ужин		250					
Итого за день		1935	70,3	42,3	209,54	1495,09	78,16

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
			Завтрак				
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	28,2	214,3	
Какао с молоком	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Биточки, рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	
Пюре картофельное	429	120	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		656					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Икра из свежих кабачков	119	120	2,7	8	15,7	142,9	49,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		450					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Итого за ужин		240					
Итого за день		1761	55,8	59,9	183,04	1466,09	90,8

3 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Суп молочный с крупой пшениной 1/2	385	200	4,7	4,5	22,8	145,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
<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	200	2,2	2,7	19,2	105,8	
Котлета	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8
Свекла тушенная	442	120	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		630					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рагу из овощей	445	200	4,2	4,2	26,8	156,4	57,2
Яйцо отварное	2,1	20	2,5	2,3	0,1	31,8	0
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	
Итого за уплотненный полдник		445					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		242					
Итого за день		1832	52,7	45,4	207,3	1478,79	78,1

4 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	385	200	6	7,6	27,8	202	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за завтрак		415					
Обед							
Борщ с картофелем(свекол ьник)	263	200	2	3,6	15,1	97,9	13,2
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Жаркое по- домашнему	820	200	18,3	14	30,9	315	24,8
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		676					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	220	38,8	7,5	34,3	356,7	1
Соус сметанный	1044	40	0,6	2,8	2,6	37,7	
Каша пшеничная	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		450					
Ужин							
Молоко кипяченное	1131	208	5,6	5	9,4	106	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Итого за ужин		248					
Итого за день		1789	61	47,4	210,2	1482,09	59

5 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная манная 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		630					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		242					
Итого за день		1847	65,3	48,1	230,34	1683,79	34

6 ДЕНЬ САД

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	200	4,8	4,4	22,6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого за завтрак		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп картофельный с рисом	304	200	1,7	2,1	16,3	86,7	10,2
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Каша вязкая пшённая	384	120	3,6	2,6	20,8	116,1	
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		650					
Уплотненный полдник							
Птица тушённая в соусе	643	100	25	17,5	0,6	259,9	
Макароньы отварные	566	120	4,7	1,7	33,8	165,3	
Огурец свежий		30	0,4		1,2	6	4
чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Кефир	13,1	208	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье	14,3	42	4,2	2,1	1,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1875	71,8	45,3	205,94	1608,79	20,7

7 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный с крупой (пшённый)	548	200	4,5	3,7	21,7	135,4	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		410					
<u>Обед</u>							
Щи из свежей капусты	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	
Свекла тушенная		150	1	0,06	2	12	3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		668					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Картофель запечённый с яйцом	347	150	7,2	7,4	38	238,2	29,3
Икра кабачковая		100	2	9	8,6	122	7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
<u>Ужин</u>							
Молоко кипяченое	1226	210	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1788	47,3	47,06	195,6	1360,49	64,1

8 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	71,3	
Итого за завтрак		410					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Биточки	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8
Капуста тушённая	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		676					
Уплотненный полдник							
Лапшевник из творога	574	200	23,5	7,3	41,8	344	
Соус молочный спалкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180		0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		440					
Ужин							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1876	75,4	53,3	236,54	1774,49	85,9

9 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	4,7	7,8	31,1	206,3	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Итого за завтрак		410					
Обед							
Суп с рыбными фрикадельками	210	30/200	8,3	2,61	19,4	125,1	14,9
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	
Огурец свежий		30	0,3		0,8	4,5	3
Гуляш	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		666					
Уплотненный полдник							
Икра из свежих кабачков	119	120	2,1	6,4	12,5	114,4	39,7
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Молоко кипяченое	1131	215	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Повидло		15	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за ужин		255				1650,89	
Итого за день		1791	69,5	59,81	219,94	1650,89	59,9

10 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная жидкая "Геркулес" 1/2	548	200	6,2	9,2	28,2	214,3	
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Итого за завтрак		420					
Второй завтрак							
Яблочный сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Борщ с картофелем (свекольник)	263	200	2	3,6	15,1	97,9	13,2
сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Птица тушённая в соусе с овощами	909	160	11	10,7	26,3	234,3	20,6
Огурец свежий		20	0,2		0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		636					
Уплотненный полдник							
Рвба тушённая в томате с овощами	486	120	12,9	6,8	4,8	131,7	7,5
Капуста тушённая	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		475					
Ужин							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1881	57,3	52	200,54	1528,39	113,9

ПРОШНУРОВАНО.
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ



_____ листов(а)
ИТО Заверяющего МБДОУ № 24
г. Новосибирска
№ 24 _____ Е.В. Алексеева