

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 29.09.2023 г. № 168 - о/д

И.о. заведующего

Е.В. Алексеева



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

1 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	150	3.7	5.8	15.8	127.4	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Масло сливочное		5	0.1	3.6	0.1	33.1	
Итого за завтрак		355					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй		100					
Обед							
Суп картофельный	299	150	1.6	3.1	14.4	88	11.1
Котлета рубленая из птицы	667	60	9.6	7.3	9.7	135.3	
Каша вязкая пшённая	384	100	3	1.2	17.3	96.8	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	10.7	43	
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	
Хлеб пшеничный		20	1.5	0.2	8	38.6	
Итого за обед		540					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный	511	60	9.2	3.6	5.5	89.7	1.1
Капуста тушённая	440	100	2.4	3	9.6	73.6	53.1
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Чай	1203	150	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		400					
Ужин							
Кефир	1227	150	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3
Ватрушка с повидлом	1312/ 1322	50	3.6	3.5	31.7	164.9	0.1
Итого за ужин		200					
Итого за день		1595	49.4	39.1	189.24	1281.1	68.7

#ССЫЛКА!

2 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2		150	4.25	5.14	17.95	132.08	1
Какао с молоком 1/2	1221	180	2.6	2.4	10.3	72	
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					
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1.7	2.1	14.4	80	7.7
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9.1	6.7	5.4	118.1	
Пюре картофельное	429	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4
Капуста квашенная		10	0.1	0	0.2	1.4	2
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							
Пудинг из творога	467	180	27.6	3	29.4	294.5	0.6
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	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		400					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4.5	8.5	95.4	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Повидло		15	0.1	0	9.7	36.7	0.1
Итого за ужин		215					
Итого за день		1296	61.28	35.04	178.35	1289.48	25.8

3 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	Витамины
			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 1/2	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
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>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<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	
Котлета рубленая из птицы	667	60	9.6	7.3	9.7	135.3	
Свекла тушеная	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		506					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Макароны отварные	566	100	3.6	1.5	26.3	129.4	
Икра кабачковая		100	2	9	8.8	122	7
Яйцо отварное	424	40	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Чай	1203	150	0	0	6.1	22.6	
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		1579	44.93	44.9	187.24	1342.7	35.1

4 день (Я.ли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Суп молочный с макаронами 1/2	548	150	3.4	5.5	16.6	127.7	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	
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>							
Суп кар офельный с крупой (пшено)	304	150	1.5	1.6	12	138.4	7.7
Жаркое домашнему	820	140	11.2	8.4	18.9	193.04	15.32
Капуста квашенная		10	0.2	0	0.4	2.8	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		490					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рыба запечённая под молочным соусом	508	60/110	14.9	9.2	9.3	178	8
Каша вязкая пшённая	384	100	3	1.2	17.3	96.8	0
Соус молочный	796	60	1.6	5.7	6.4	80.9	
Огурец соленый		20	0.6	0	0.3	3.8	
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Чай	1203	150	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		410					
<u>Ужин</u>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4.5	8.5	95.4	
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Повидло		15	0.1	0	9.7	36.7	0.1
Итого за ужин		215					
Итого за день		1470	50.83	41.6	182	1361.44	35.02

5 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
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		30	2.3	0.3	14.7	67.8	
Масло сливочное		5	0.03	4.1	0	37.5	
Итого за завтрак		365					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Борщ Украинский	278	150	1.5	2	10.9	65.8	14.4
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
Плов из говядины	8998	180/40	14.3	13.95	31.8	281.7	3.7
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		526					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Капуста тушеная	440	100	2.4	3	9.6	73.6	53.1
Хлеб пшеничный		30	2.4	0.4	12.6	60.9	
Чай	1203	180	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		420					
<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		1619	53.73	55.05	181.8	1435.9	75.3

6 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
			<u>Завтрак</u>				
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	10.24	71.3	
Хлеб пшеничный		20	2	0.3	10.5	50.8	
Масло сливочное		5	0.03	4.1	0	37.5	
Итого за завтрак		355					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй		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	
Рыба, тушенная в томате с овощами	486	100	10.7	5.7	5.2	114.7	5.4
Капуста тушенная	440	100	2.4	3	9.6	73.6	53.1
Огурец соленный		10	0.6	0	0.3	3.8	
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		566					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Биточки рубленые из птицы	841	60	14.3	11.2	13.3	208.7	0.6
Макароны отварные	566	100	3.6	1.5	26.3	129.4	
Соус красный основной	1011	30	0.8		0.4	5.7	2
Хлеб пшеничный		20	1.5	0.18	9.8	45.2	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
Итого за уплотненный полдник		400					
<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		1629	55.43	42.48	176.64	1332.29	76.3

7 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	150	3.6	5.6	24.1	156.2	
Какао с молоком 1/2	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	170	8.2	8.3	43.1	269.8	33.2
Огурец соленый		30	0.6				
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Чай	1203	180	1	-	10.02	41	0.05
Итого за уплотненный полдник		400					
<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		1506	42.43	40.6	190.92	1254.7	63.95

8 день (Если)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
			<u>Завтрак</u>				
Каша молочная манная жидкая 1/2	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 молоком 1/2	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		100					
<u>Обед</u>							
Суп с рыбными фрикадельками	210	30/150	2.01	13.7	94	11.2	
Птица тушеная с овощами	909	160	11	10.7	26.3	234.3	20.6
Соус красный основной	1011	20	0.3	1.5	9.5	1	1.1
Огурец соленый		10	0.3	0	0.1	1.6	
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16	76	
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	10.7	43	
Итого за обед		550					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Вареники ленивые	615 (616)	170	26	4.9	6.1	50.2	
Соус сметанный		30	0.4	2.2	2	29.4	
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
Итого за уплотненный полдник		400					
<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		1613	149.3	75.7	491.98	959.99	22.85

9 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	236	150	3.5	3.7	16.8	111.8	
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					
<u>Обед</u>							
Рассольник ленинградский	297	150	1.6	3	12	79.1	7.4
Сметана		6	0.2	0.9	0.2	9.6	
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
Соус красный основной	1011	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1
Капуста квашенная		10	0.1	0	0.2	1.4	2
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		536					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Рагу овощное	445\321	150	3.3	3.2	20.1	117.3	42.9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7.7	7.2	4	110.4	
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9	18.7	
Хлеб пшеничный		20	1.2	0.2	6.3	30.5	
Чай	1203	150	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		400					
<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	52.83	46.6	182.3	1329.3	54

10 день (Ясли)

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
<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		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1203	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
Итого за завтрак		355					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Суп с клецками	213	150	2.4	3.4	15.8	100.6	5.4
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	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0.4	0.1	10.7	43	
Итого за обед		500					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	174.6	
Икра кабачковая		100	2	9	8.6	122	7
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	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		1573	54.93	63	265.04	1412.29	27.45

ПРОШНУРОВАНО,
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО
ПЕЧАТЬЮ

И.О. Заведующего _____ листов(а)

И.О. Заведующего МБДОУ № 24
г. Невинномыска

Е.В. Алексеева

