

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 28.02.2022 г. № 59- о/д

Заведующий

 С.В. Костина



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 1 года 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	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
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		380					
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	150	1.5	1.6	12	88	7.7
Рыба тушённая в томате с овощами	486	100	10.7	5.7	5.2	114.7	5.4
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		530					
Уплотненный полдник							
Плов из птицы	893-2	210	13.9	11.9	31.1	279	4.3
Капуста квашенная		20	0.2	0	0.4	2.8	4
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
Итого за уплотненный полдник		415					
Ужин							
Кефир	1227	150	4.2	4.8	6.2	89	1
Пудинг из творога(запечённы й)	467	100	15.3	3.5	16.3	163.6	0.36
Итого за ужин		250					
Итого за день		1675	64.8	43.1	180.04	1376.79	67.24

#####

2 день Ясли

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2		150	4.25	5.14	17.95	132.08	1
Какао на цельном молоке	1221	150	5	5.4	14.75	130.7	1.51
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							
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	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4
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		526					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11.1	13.6	2.1	17,4,6	
Капуста тушённая	470	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
Хлеб пшеничный		15	1.2	0.2	6.3	30.5	
Чай	1203	180	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		425					
Ужин							
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	50.38	52.04	161.9	1121.68	93.31

3 ДЕНЬ ЯСЛИ

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	150	3.5	3.7	16.8	111.8	
Кофейный напиток с молоком	1221	180	2.6	2.3	10.4	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>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за втори й 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		510					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Картофельное пюре	429	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4
Рыба тушённая в томате с овощами	486	100	10.7	5.7	5.2	114.7	5.4
Соус томатный	1029	20	0.3	1	1.9		
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		1588	49.33	40.7	178.6	1269.7	43.1

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	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
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		380					
<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	180	14.5	10.9	24.4	248.2	19.7
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		536					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Пудинг из творога (запечённый)	467	180	27.6	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	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		1526	66.73	42.4	176.04	1347.29	30

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 завиток с молоком 1/2		180	4.3	3.9	15.2	111.3	0.8
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					
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 рубленая 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	
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		510					
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
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб пшеничный		20	1.6	0.2	8.4	40.6	
Чай	1203	180	0	0	6.1	22.6	
Итого за уплотненный полдник		410					
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		1583	150.43	44.4	199.7	1427.5	33.2

6 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 без молока	1221	180	0.1	0	6	25.4	
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Масло сливочное		5	0.03	4.1	0	37.5	
Итого за завтрак		380					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.5	0.1	10.1	46	2
Итого за второй		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 пшённая	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 тушённая в соусе	643	75	18.8	13.2	0.4	195.8	
Макароны отварные	566	100	3.6	1.5	26.3	129.4	
Соус красный основной	1011	30	0.3	0.4	2.5	14.8	1.6
Хлеб пшеничный		20	2.3	0.3	14.7	67.8	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
Итого за уплотненный полдник		405					
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		1655	68.53	45.6	179	1399.29	68.16

7 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<u>Завтрак</u>				
Суп молочный с макаронами 1/2	548	150	3.3	2.8	16.5	102.5	
Какао на цельном молоке	1221	180	5.3	4.7	14.8	122.4	
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 тушенная	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	
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
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		526					
<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		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		1476	47.33	48.7	189.62	1351.2	65.65

8 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
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 молоком	1221	180	2.6	2.3	10.24	73.1	
Итого за завтрак		355					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0.1	10.1	46	2	
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
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
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		516					
Уплотненный полдник							
Рагу из овощей	445	180	3.6	3.8	23.4	137.4	45.5
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб пшеничный		25	1.5	0.18	9.8	45.2	
Чай	1203	180	0	6	7.1	26.49	
Итого за уплотненный полдник		405					
Ужин							
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		1584	125.11	72.58	393.08	1084.89	112.25

9 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			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	9.7
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
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					
Уплотненный полдник							
Капуста тушенная	440	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8
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		425					
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		1536	55.84	65	260.2	1325.19	75.2

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	
Чай	1203	180	0	0	7.1	26.49	
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 с картофелем	263	150	1.4	2.2	10.5	69	9.7
Сметана		6	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
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		586					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7.7	7.2	4	110.4	
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
Яйцо отварное	424	20	2.5	2.3	0.1	31.4	
Хлеб пшеничный		25	2	0.3	10.5	50.8	
Кофейный напиток без молока	1221	180	0	6	25.4	41	
Итого за уплотненный полдник		405					
<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		1654	61.43	65.4	282.4	1405.89	89.85

И СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

11 (одиннадцать) листов(а)

Заведующий МБДОУ № 24

г. Новинномысска

С.В. Костина

