

Утверждено
приказом МБДОУ №46

г. Невинномысска
от 30.09.2024 г. № 71-о/д

Е.М. Зубенко



10 дневное (зимнее) меню для организации питания детей
в возрасте от 1,5 до 3 лет,
посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 – ти часовым
режимом функционирования

1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с крупой (гречка)(1/2)	548	150	5,8	7,7	19,4	167,1
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток без молока	1221	150	0,1	-	5	20,7
Суммарный выход		355				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	150	1,1	3	6	54,4
Плов из птицы	893-2	175	11,4	9,9	26	232,8
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,4	49
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Суммарный выход		555				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Суммарный выход		200				
Ужин						
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80/100	10,7	2,6	8,2	99,1
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		380				
Итого			47,6	42,1	168,75	1218,7

2 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная «Геркулес» (1/2)	548	150	4,8	6,7	20,7	158,9
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		<u>360</u>				
Обед						
Суп картофельный с крупой (пшено)	304	150	1,5	1,6	12	65,5
Рагу из птицы	642	180	13,4	10,3	24,5	238,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		<u>520</u>				
Полдник						
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8
Печенье	1312/1322	20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>200</u>				
Ужин						
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	23,5	266,7
Соус сметанный	1044	50	0,7	3,7	3,3	49
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3
Суммарный выход		<u>420</u>				
Итого			66,9	37,5	173,5	1299,39

3 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	548	150	4,7	5	24,5	156,3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5
Суммарный выход		325				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп картофельный	299	150	1,6	2,1	14,4	79
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,7	7,3	9,7	141,9
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		520				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Суммарный выход		200				
Ужин						
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Пюре из свеклы	307	130	2,2	8,6	11,9	30,8
Соус сметанный	1044	44	0,6	2,9	2,8	39,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		454				
Итого			51,9	53,7	193,33	1330

4 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	236	150	2,8	5,6	14,6	117
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3
Суммарный выход		<u>360</u>				
Обед						
Борщ с картофелем	263	150	1,4	2,2	10,5	65,3
Фрикадельки в соусе	861/1029	60/80	13,88	9	13,3	186,5
Каша вязкая пшеничная	384	120	3,6	2,6	20,8	116,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		<u>540</u>				
Полдник						
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89
Печенье	1312/1322	20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>170</u>				
Ужин						
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		<u>370</u>				
Итого			52,68	38,5	174,45	1252,4

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда (г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	150	4,7	5,5	22	155,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5
Суммарный выход		330				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	30/150	6,28	2,01	13,7	94
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		520				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		200				
Ужин						
Макароны запеченные с яйцом	569	130	7,5	5,1	24,6	170,3
Свекла тушенная	442	125	2,6	4	15,2	104,1
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		430				
Итого			49,18	35,31	187,13	1264,9

6 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный с макаронами (1/2)	548	150	3,4	5,5	16,6	127,7
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Кофейный напиток без молока	1221	150	0,1	-	5	20,7
Суммарный выход		<u>335</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Борщ с капустой и картофелем	82	150	1,2	3	7,5	60,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	909/1101	180	12,5	11,2	29,3	261,9
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		<u>520</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Суммарный выход		<u>200</u>				
Ужин						
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517/1029	80/100	10,8	2,6	8,2	99,1
Каша вязкая пшенная	384	120	3,6	2,6	20,8	116,1
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		<u>380</u>				
Итого			44,1	34,1	167,6	1128,4

7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный рисовый (1/2)	236	150	2,8	5,6	14,6	117
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
Суммарный выход		360				
Обед						
Суп с клёцками	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1
Свекла тушеная	442	125	2,6	4	15,2	104,1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		525				
Полдник						
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8
Печенье		20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		200				
Ужин						
Вареники ленивые отварные	615(616)	180	27,6	5,3	26,5	260,7
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3
Суммарный выход		410				
Итого			62,9	36,7	170,9	1265,49

8 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	548	150	4,7	5	24,5	156,3
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5
Суммарный выход		330				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Суп картофельный	299	150	1,6	2,1	14,4	79
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,7	7,3	9,7	141,9
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		520				
Полдник						
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8
Печенье	1312/1322	20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		200				
Ужин						
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80/100	10,7	2,6	8,2	99,1
Омлет натуральный	588	80	8,2	10,1	1,5	129,7
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		380				
Итого			54,5	41,7	163,73	1251,5

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептур ы	Вес блюда (г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Каша молочная «Геркулес» (1/2)	548	150	4,8	6,7	20,7	158,9
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Яйцо отварное		20	2,5	2,3	0,15	31,4
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5
Суммарный выход		355				
Обед						
Щи из свежей капусты с картофелем	187	150	1,2	3	6,4	56,3
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,7	7,3	9,7	141,9
Макаронны отварные	566	120	4,7	1,7	33,8	165,3
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		520				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Суммарный выход		200				
Ужин						
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7
Картофельное пюре	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3
Кисель из концентрата	1131	150	-	-	20,4	81
Суммарный выход		340				
Итого			49,1	39,5	188,38	1280,6

10 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
Завтрак						
Суп молочный пшеничный (1/2)	385	150	3,6	5,8	15,9	128
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3
Суммарный выход		<u>340</u>				
10.00						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
Обед						
Расольник ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1
Жаркое по-домашнему	590	180	11,8	9	26,1	227
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43
Суммарный выход		<u>520</u>				
Полдник						
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4
Печенье	1312/1322	20	2	1	8	75,2
Суммарный выход		<u>200</u>				
Ужин						
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6
Суммарный выход		<u>410</u>				
Итого			48,1	44,1	171,8	1275,5

Ясли

	Химический состав			Энергетич. Ценность
	Б	Ж	У	
1 день	47,6	42,1	168,75	1218,7
2 день	66,9	37,5	173,5	1299,39
3 день	51,9	53,7	193,33	1330
4 день	52,68	38,5	174,45	1252,4
5 день	49,18	35,31	187,13	1264,9
6 день	44,1	34,1	167,6	1128,4
7 день	62,9	36,7	170,9	1265,49
8 день	54,5	41,7	163,73	1251,5
9 день	49,1	39,5	188,38	1280,6
10 день	48,1	44,1	171,8	1275,5
Итого За 10 дней	526,96	403,21	1759,57	12566,88
В среднем за 1 день	52,696	40,321	175,957	1256,688

Пронумеровано и прошнуровано

14/01/2014 лист 28

Заведующий МБДОУ

«Детский сад комбинированного

вида № 4» г. Невинномыска

/ Е. М. Зубенко

