

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующая МБДОУ №15  
г. Невинномыска  
№ приказа «31» мая 2023  
Е. В. Защепкина  
«31» мая 2023г.



Примерное меню  
на 10 дней  
для детей 1,5 – 3 лет  
МБДОУ № 15 г. Невинномыска  
С 12 часовым пребыванием  
(теплый период)

ЯСЛИ

Прием пищи __1 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с крупой (гречка)	150	5,8	7,7	19,4	167,1	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0	1221
	Яйцо отварное	20	2,55	2,6	0,105	31,4	0	
	сок	95	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	455						
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	3,1	14,4	88	1,1	307
	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0	1113
	Итого	520						
полдник	Плов из птицы	180	11,6	10	26,6	235,9	3,7	893-2
	Икра кабачковая	60	1	3,2	6,2	57,2	20	119
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	чай	150	0	0	10,1	37,6	0	1203
	Итого	420						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	12,2	105,2	0	Печенье
	Итого	178						
Итого за 1_ день								







Ясли

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	150	4,7	5,0	24,5	156,3	0	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	9,1	41,4	1,8	
	Итого	435						
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4	278
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Рагу из птицы	41/180	13,4	13,3	23,9	231,6	8,4	667
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Огурец свежий	10	0,1	0	0,3	1,5	1	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	0,7	43	0	1113
	Итого	535						
полдник	Вареники ленивые	200	30,7	5,9	29,4	289,7	0,7	615/616
	Соус молочный сладкий	30	1	1,8	4,8	38,8	0	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Итого	400						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	12,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за <u>3 день</u>								



Ясли

Прием пищи __4__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
1 завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1/2	150	2,8	5,6	14,6	117	0	236	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0		
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0		
	Какао на цельном молоке	150	4,4	4,0	12,4	102	0		1221
	Итого	425							
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2	303	
	Котлета	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6		841
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	100	6	2,7	32,6	171,1	0		
	Огурец свежий	10	0,1	0	0,3	1,5	1		
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0		
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0		1113
Итого	515								
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	20/80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517	
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4		429
	Яйцо отварное	20	2,55	2,6	0,105	31,4	0		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0		
	Чай	150	0	0	10,1	37,6	0		1203
	Итого	390							
ужин	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1,0	1227	
	Печенье	28	4	2	16	150,4	0		
	Итого	178							
Итого за __4__ день									



ЯСЛИ

Прием пищи _5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	0	548
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,99	8,53	60,5	0,97	395
	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	430						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	9	66,4	13,1	82
	Котлеты, рубленные из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0	841
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0	566
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	535						
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Омлет натуральный	55	5,5	6,8	1	87,4	0	588
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	405						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Печенье	28	2	1	8	75,2	0	
	Итого	178	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
Итого за 5 день								





Ясли

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная рисовая жидкая с молоком (1/2)	150	3,6	5,6	24,1	156,2	0	548
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	чай	150	0	0	10,1	37,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Борщ с картофелем	150	1,3	3,03	8,23	68,7	13,9	171
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Биточки, рубленые из птицы	60	9	6,6	5,6	117,9	0	671
	Огурец свежий	10	0,1	0	0,3	1,5	0	
	Хлеб Российский	40	3,2	0,5	16,8	81,2	0	
	Яйцо отварное	20	2,55	2,6	0,105	31,4	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0	1113
	Итого	550						
полдник	Запеканка из творога	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7	620
	Соус молочный сладкий	50	1,6	3	8,1	64,2		1041
	Кофейный напиток на цельном молоке	150	4,3	3,8	15,13	111,4	0	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Итого	400						
ужин	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	4,2	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за <u>7 день</u>								







ЯСЛИ

Прием пищи 9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	150	6,8	7,4	25,6	194,8	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/150	6,28	2,01	13,7	94	11,2	210/ 211
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Котлета, рубленая из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4	-	667
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0	1113
	Огурец свежий	10	0,1	0	0,3	1,5	1	
	Итого	535						
полдник	Макароньы, запеченные с яйцом	150	8,6	6,5	28,1	198,1		569
	Икра кабачковая	60	1	3,2	6,2	57,2	20	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
		380						
	Итого	450						
ужин	Кефир	150	4,5	3,8	6,0	76,5	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
того за								



