УТВЕРЖДЕНО:
Приказом заведующего
МБДОУ №15 г. Невинномысска
от «29» сентября 2023 № 121
Е.В.Защепкина

Примерное меню
на 10 дней
для детей 3 – 7 лет
МБДОУ №15 г. Невинномысска
С 12 часовым пребыванием
(холодный период)

Сад

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) 1/2	200	7,7	10,5	25,4	223,6	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	
	Яйцо отварное	20	2,55	2	11,1	71,6	0	
	Какао с молоком 1/2	200	2,9	2,6	205,5	81,5		1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	555						
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2	307
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	30/90	11,8	1,8	7	90,4	1,2	517
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	0	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Салат из соленых помидор	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	735						
полдник	Плов из птицы	210	14	11,9	31,5	280,8	5,2	893-2
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	100	5,6	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	чай	180	0	0	7,1	26,49	0	1203
	Итого	490						
ужин	Молоко кипяченное	180	5	4,5	8,5	95,4	0	1226
	Ватрушка с повидлом	80	5,8	5,5	50,8	263,8	0,10	1312/1322
		260						
Итого за _1_ день								

Сад

Прием пищи _2__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(½)	200	6	7,6	29,8	209,5	0	385
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	0,05	
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	540						
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	25,4	290
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	7
	Биточки, рубленные из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0	671
	Свекла тушеная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Горошек консервированный	30	1	01	2	12	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	717						
полдник	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0	588
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Салат из соленых помидор	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	465						
ужин	кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за _2_ день								

Сад

Прием пищи 3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	200	6,3	6,3	31,8	202,6	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	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	278
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	
	Рагу из птицы	52/230	17	13,1	28,8	295,4	23,4	642
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	2,0	5,4	41,6	0	81
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	737						
полдник	Вареники ленивые	250	38,2	7,2	7,0	360,8	0,9	615/616
	Соус молочный сладкий	50	1,7	3,0	8,10	64,2	0	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1,17	395
	Итого	500						
ужин	Молоко кипяченное	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Повидло	20	0,1	0	13	49	0,1	
	Итого	240						
Итого за 3 день		1982						

Сад

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	200	3,6	4,2	16	113,7		236
	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	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7	303/276
	Гуляш	47/80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3	827
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	9,1	4,1	49	256,8	0	378
	Салат из соленых помидор	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
		752						
полдник	Рыба, тушенная в томате с овощами	150	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2	486
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	чай	180						
	Итого	540						
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за _4_ день								

Сад

Прием пищи __4/1 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	200	3,7	7,7	19,1	156,8		236
	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	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7	303/276
	Гуляш	47/80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3	827
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	150	14,8	13,0	3,38	193,7	0,5	378
	Салат из соленых помидор	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
		752						
полдник	Сельдь с луком	90	11,9	12,7	1,3	167,2	1,4	214
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	
	Итого	500						
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	28	4	2	16	150,4	0	
	Итого	228						
Итого за _4_ день								

Сад

Прием пищи 5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес»жидкая 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	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	0
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	9,5	12,96	186,9	0	667
	Макароны отварные	120	4.7	1,7	33,8	149,4	0	566
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	2,0	5,4	41,6	0	81
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	717						
полдник	Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Свекла тушеная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	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	200	0	0	8,1	30,2	0	
		505						
ужин	Молоко кипяченное	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
5 день								

Сад

Прием пищи 6 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,8	10,1	26,5	224,1	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	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
		535						
	Итого							
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,9	1,7	16	82,4	10,2	304
	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Капуста тушенная	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7	440
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	690						
полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	35/230	15,8	18,5	38	375,8	29,6	909
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	2,0	5,4	41,6	0	81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	515						
ужин	Молоко кипяченное	180	5	4,5	8,5	95,4	0	1226
	Ватрушка с творогом	80	11,8	6	32,3	223,1	0,2	1312/ 1322
		260						
Итого за 6 день						+		

Сад

Прием пищи 7день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная рисовая жидкая с молоком (1/2)	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0	548
	Повидло	10	0	0	6,5	24,5	0,05	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	530						
обед	Борщ с картофелем	200	2	3,6	15,1	97,9	3,2	263
	Свекла тушеная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Биточки рубленые из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0,21	671
	Горошек консервированный	30	1	01	2	12	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	710						
полдник	Запеканка из творога	200	32,4	6,8	25,6	291,5	0,8	620
	Соус молочный сладкий	50	0,7	3,4	3,3	45,5	-	1044
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Итого	470						
ужин	кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	1312/1322
		228						23,41
Итого за 7 день								

Сад

Прием пищи _8__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая1/2	200	6	7,6	27,8	202,	0	38/5
	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	200	3,1	2,7	205,8	84,1		1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8	297
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Птица тушеная в соусе	80/110	25,3	17,9	3,1	274,7	1,6	643
	Каша рассыпчатая рисовая	120	2,81	2,6	29,8	157,7	0	378
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	2,0	5,4	41,6	0	81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	717						
полдник	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0	558
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7	440
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5	0	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	475						
ужин	Молоко кипяченное	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	6,3	30,5	0	
	Повидло	20	0,04	0	6,5	24,5	0	8
	Итого	240						
Итого за _8_ день								

Сад

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшенная жидкая (1/2)	200	5,9	8,3	29,1	209	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	200	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед								
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4	8,3	3,1	24,8	282
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
	Биточки рубленые из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0,21	671
	Салат из соленых помидор	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6		
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	702						
полдник	Макароны, запеченные с яйцом	200	11,3	8,7	36,1	259,1	0	569
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	100	5,6	
	Кофейный напиток (без молока)	180	0,1	0	6	25,4	0	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Итого	480						
ужин	Кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	103,2	0	
	Итого	228						
Итого за _9_ день								

Сад

Прием пищи _10 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	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	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	205,8	84,4	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	171
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,81	13	41,4	338,7	30,1	626
	Салат из квашеной капусты	30	0,3	2,0	5,4	41,6	0	81
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	727						
полдник	Рагу из овощей	110	2,4	2,2	14,8	85,9	31,5	445/321
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	30/90	11,8	1,8	7	90,4	1,2	517
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	7,6	36,5	0	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0	424
	чай	200	0	0	12,1	45,2	0	1203
		490						
ужин	Молоко кипяченное	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за _10 день								