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

Примерное меню
на 10 дней
для детей 1,5- 3 года
МБДОУ №15 г. Невинномысска
С 12 часовым пребыванием
(холодный 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	
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	0	
	Какао с молоком 1/2	150	2,2	2	11,1	71,6	0	1221
	Сок	100	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
	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
	Салат из соленых помидор с луком	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	575						
полдник	Плов из птицы	180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	420						
ужин	Молоко кипяченное	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	0	1312/1322
	Итого	200						
Итого за __ день								

ЯСЛИ

Прием пищи 2__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0	0,3	2,6	3	
	Повидло	5	-	-	3,25	12,25	0,25	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	64,5	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,1	3	6	54,4	19,1	290
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Биточки, рубленные из птицы	60	9	6,6	5,6	117,9	0	671
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Огурец, помидор соленый	10	0,3	0	0,1	1,9	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	535						
полдник	Омлет натуральный	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0	588
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	180	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Салат из соленых помидор с луком	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Итого	435						
ужин	Кефир	160	4,8	4	6,4	81,6	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	188						
Итого за _2_ день								

Ясли

Прием пищи 3 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	150	4,7	4,7	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	6,4	60,9	0	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Борщ Украинский	150	1,35	4,45	10,7	87,7	18	278
	Сметана	5						
	Рагу из птицы	42/180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4	667
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Яйцо отварное	20	2,55	2,6	0,15	31,4	0	
	Салат из квашеной капусты	30	0,2	2,0	5,4	41,6		81
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	54,2	0	1113
	Итого	572						
полдник	Вареники ленивые отварные	200	30,7	5,9	32,4	300,9	0,7	615/616
	Соус молочный сладкий	30	09	1,8	4,8	38,8	0	1041
	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
	Итого	400						
ужин	Молоко кипяченное	150	4,5	3,8	7,1	79,5	0	1226
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5	-	
	Повидло	15	0,06	-	9,7	36,7	0,09	8
	Итого	180						
Итого за 3 день								

Ясли

Прием пищи _4_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	12,4	102	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	430						
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	378
	Салат из соленых помидор с луком	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1,0	0
	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	560						
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80/20	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12	429
	Яйцо отварное	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	390						
ужин	Кефир	160	4,8	4	6,4	81,6	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	188						
Итого за _4_день								

ясли

Прием пищи 5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
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	1,9	8,53	60,5	0	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого 435	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		667
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0	566
	Салат из квашеной капусты	30	0,2	2,0	5,4	41,6		81
	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	565						
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 кипяченное	150	4,5	3,8	7,1	79,5	84,8	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за 5 день								

ЯСЛИ

Прием пищи 6 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшенная жидкая 1/2	150	4,6	6,1	22,5	158,4	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	10,1	37,6	0	1203
	Яблоко	90	0,4	-	10,2	41,4	11,7	
	Итого	425						
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,5	1,6	12		7,7	304
	Шницель рыбный натуральный	60	11,7	4,7	7,2	117,1	1,3	511
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0	1113
	Итого	520						
полдник	Птица, тушенная соусе с овощами	180	12,4	14,64	29,5	292,4	23,1	909
	Салат из квашеной капусты	30	0,2	2,0	5,4	41,6		81
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Какао с молоком 1/2	150	2,2	2	11,1	71,6	0	1221
	Итого	390						
ужин	Молоко кипяченное	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-	1312
		200						
Итого за 6 день								

Ясли

Прием пищи 7 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая с молоком (1/2)	150	3,6	5,6	23,1	152,5	0	548
	Повидло	10	0	0	6,5	24,5		
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Борщ с картофелем	150	1,4	2,2	10,5	69	0	263
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Биточки, рубленные из птицы	60	9	6,6	5,6	117,9	0	671
	Салат из соленых помидор с луком	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	16,8	81,2	0	
	Яйцо отварное	20	2,55	2,6	0,15	34,1	0	424
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	555						
полдник	Запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7	620
	Соус сладкий	30	0,9	1,8	4,8	37,7	0	1044
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Итого	410						
ужин	Кефир	160	4,2	4,8	6,2	89	4,2	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	188						
Итого за 7 день								

ясли

Прием пищи 3 _ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	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
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	425						
обед	Рассольник ленинградский	150	1,6	3	12	79,1	7,4	297
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	0	
	Котлета рубленая из птицы	70	11,2	10,8	11,5	185,6	0	667
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	100	2,31	1,8	24,6	126,5	0	378
	Салат из квашеной капусты	30	0,2	2,0	5,4	41,6		81
	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	545						
полдник	Омлет натуральный	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0	588
	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1	440
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3	0	
	чай	150	0	0	10,1	37,6	0	1203
	Итого	360						
ужин	Молоко кипяченное	150	4,5	3,8	7,1	79,5	0	1226
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5	-	
	Повидло	15	0,1	-	9,7	36,7	-	
Итого за _8_ день	Итого	180						

ясли

Прием пищи Э_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшенная жидкая 1/2	150	4,7	5,5	22	155,1	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	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,3	3	6,1	54,9	18,6	187
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Биточки, рубленные из птицы	60	9	6,6	5,6	117,9	0	671
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Салат из соленых помидор с луком	15	0,4	1,0	0,3	12,2		56
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	550						
полдник	Макароны, запеченные с яйцом	150	8,6	6,5	28,1	198,1		569
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Итого	380						
ужин	Кефир	160	4,2	4,8	6,2	89	0	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	188						
того за _9_ день								

ясли

Прием пищи __10_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
I завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	150	4,8	6,7	21,7	162,6		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
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
		435						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	5						
	Запеканка картофельная с мясом	180	15	11,9	37,7	308,2	27,1	626
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Салат из квашеной капусты	30	0,2	2,0	5,4	41,6		81
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	575						
полдник	Рагу из овощей	100	2,1	2	13,5	87,69	28,6	445/321
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	20/80	10,7	2,9	8,2	99,1	5,3	517/1029
	Яйцо отварное	20	2,25	2,3	0,15	31,4		424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	150	0	0	6,01	22,6	0	1203
	Итого	390						
ужин	Молоко кипяченное	160	4,2	4,8	6,2	89	4,2	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	*188*						
Итого за _10_ день								