

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ №10
г. Невинномыска
Н.А.Голяндина
« 01 » сентября 2023г.



10-дневное меню
для детей 3 – 7 лет
МБДОУ №10 г. Невинномыска
С 12 часовым пребыванием
(Зимний период)

Ю:
№10
ыска
дина
2023г.

Ю:
№10
ыска
дина
2023г.

Ю:
№10
ыска
дина
2023г.

Ю:
№10
ыска
дина
2023г.

Ю:

Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 день								
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	200	6,07	9,0	29,45	225,1	1,0	385
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Кофейный напиток с молоком ½	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	1221
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	11,85	10,81	22,7	234,1	1,08	303
	Шницель рыбный натуральный	80	12,47	4,1	43,58	87,66	3,5	675
	Капуста тушеная	150	3,5	6,2	14,1	122,3	81,25	440
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,09	4,9	22,6	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	200	16,99	13,77	42,7	359,9	41,8	828
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Овощи соленые	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	повидло	10	0,08	0	13	49	0,1	
Итого за 1 день			75,5	64,29	292,41	1861,96	134,86	

Сад

Прием пищи <u>2 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная рисовая(1/2)	200	5,65	7,85	38,69	249	1,25	548
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Чай с/м ½	180	2,5	2,3	11,3	74,19	0	1205
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	278
	сметана	11	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Котлета рубленая из птицы	80	11,16	8,04	7,72	146,97	0,14	667
	Свекла тушенная	120	3,1	6,5	17,5	139	0,05	442
	Горошек консервированный	40	1	0,06	2	12	3	
	Хлеб пшеничный	10	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Картофель запеченный с яйцом	200	6,2	9,3	50,5	271,8	51,2	347
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Кофейный напиток б/м	200	0,1	-	11	44,5	-	1221
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за 2 день			47,25	55,48	260,43	1705,07	83,3	

Сад

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная Геркулес(1/2)	200	6,17	10,3	27,25	228,1	1	548
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Кофейный напиток с/м ½	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	1221
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картоф.с мясными фрикадельками	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7	303
	Биточки рубленые из птицы	80	17,1	9,9	16,7	226	0,54	841
	Макароны отварные	120	2,7	4,2	20,7	124,8	0,1	
	Соус красный основной	20	0,42	2,72	0,34	37	0	1044
	Квашеная капуста	50	0,4	-	0,9	7	10	
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Пюре картофельное	120	2,7	4,2	20,7	124,8	0,1	429
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3	517
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	
	Булка	90	7,3	6,9	47,3	268,5	0	1312
Итого за <u>3 день</u>			81,03	79,53	263,87	2078,1	38,77	

Сад

Прием пищи __4__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с гречкой ½	200	4,57	5,26	22,7	153,04	1,0	385
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	0	424
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	0	1203
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картофельный с клецками	200/42	5,36	4,7	18,81	134	0,21	206
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12	429
	Котлета	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8	841
	Капуста тушеная	70	1,6	2	7,7	54,5	37,5	440
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	пудинг из творога с рисом	230	26,51	17,89	29,52	403,2	0,34	236
	Соус молочный сладкий	20	0,42	2,72	0,34	37		1044
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Какао с молоком ½	200	3,7	3,25	15,55	106,79	1,44	397
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
Итого за __4__ день			79,2	65,94	246,04	1924,33	57,65	

Сад

Прием пищи _5_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	каша молочная с пшеном ½	200	4,73	5,26	22,7	153,04	1,0	385
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Кофейный напиток с молоком ½	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	1221
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Щи из св.капусты с картофелем	200	2,3	4,18	11,6	90,4	36,3	187
	сметана	11	0,3	1,7	0,4	17,6		
	гуляш	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3	827
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6	2,7	32,6	171,1	0	378
	овощи соленые	30	0,9	0	0,3	6	0	
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Макароны запеченные с яйцом	200	18,6	16	36,9	262	0,5	569
	Икра кабачковая	60	1,0	4,5	4,3	61	3,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за _5_ день			69,27	65,85	244,28	1745,84	49,13	

Сад

Прием пищи __6__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная манная на цельн.мол.	200	4,73	5,26	22,7	153,04	1	385
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	какао с молоком ½	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-	1221
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп овощной	200	1,8	4,06	12	91,9	20,3	300
	сметана	10	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Плов из птицы	210	16,2	13,1	37,78	293,12	4,4	646
	овощи соленые	30	0,9	0	0,3	6	0	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,09	4,9	22,6	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник								
	Фрикадельки рыбные	100	15,41	12	3,4	200,2	1,45	508
	Соус красный основной	20	0,5	1,6	2,2	25,7	3,6	
	Пюре картофельное	100	2,7	4,2	20,7	124,8	0,1	429
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2		
	повидло	10	0,08	0	13	49	0,1	
Итого за _6_ день			58,86	57,76	219,28	1592,76	35,85	

Сад

Прием пищи _7_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	каша молочная рисовая ½	200	6,07	9,0	29,45	225,1	1,0	385
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Кофейный напиток с /м ½	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	395
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картоф.с макаронами	200	200	2,2	2,7	19,2	105,8	307
	котлета рубленая из птицы	80	12,71	9,83	7,13	156,16	0,21	671
	Свекла туш.в смет.соусе	100	1,7	2,2	11	68,8	10,4	317
	Горошек консервированный	40	1	0,06	2	12	3	
	Хлеб пшеничный	10	1,1	0,13	7,3	33,9	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Рагу из овощей	150	2,7	3,0	8,4	136,5	45,7	445
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за _7_ день			249,52	47,26	196,28	1467,56	171,7	

Сад

Прием пищи __8__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	каша молочная Геркулес ½	200	6,17	10,3	27,25	228,1	1	548
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Кофейный напиток с /м ½	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	395
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ с картофелем	200	2,1	4,07	16,4	111,5	17,7	171
	сметана	11	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Птица отварная	80	18,8	13,2	0,4	195,8	-	110
	Пюре гороховое	120	13,82	6,5	61,0	239,3	0,6	410
	Овощи соленые	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Хлеб пшеничный	10	1,1	0,13	7,3	33,9	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Фрикадельки рыбные	100	12,47	4,1	43,58	87,66	3,5	
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	молоко	200	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	булка	90	7,3	6,9	47,3	268,5	0	1312
Итого за __8__ день			82,7	65,14	334,31	1911,36	29,93	

Сад

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с макаронами ½	200	4,73	5,26	22,7	153,04	1	385
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	чай	180	0	0	7,1	26,49	0	1203
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8	297
	сметана	11	0,3	1,7	0,4	17,6	0	
	Шницель говяжий	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8	841
	Капуста тушеная	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1	440
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	0	424
	Хлеб пшеничный	10	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Вареники ленивые	220	33,7	6,6	35,6	331	0,8	615
	Соус молочный сладкий	20	0,42	2,72	0,34	37	-	1044
	Хлеб пшеничный	40	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Какао с молоком ½	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	
ужин	кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за _9_ день			78,69	50,51	227,68	1685,94	69,12	

сад

Прием пищи _10_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак								
	Каша молочная с пшеном ½	200	5,9	8,3	29,1	209	-	548
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,27	14,7	67,8	0	
	Масло сливочное	5	0,03	4,1	0	37,5	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0	395
10.00	сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ Украинский	200	2,42	7,58	17,3	144,4	24	278
	Сметана	11	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Жаркое по-домашнему	230/47	18,5	9,2	43,8	297	36,54	820
	Квашеная капуста	50	0,4	-	0,9	7	10	
	Хлеб пшеничный	10	1,1	0,13	7,3	33,9	0	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Омлет натуральный	110	10,8	13,9	1,9	177	0,3	588
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Фрикадельки рыбные	60	7,7	7,2	4	110,4	-	517
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	1,5
	чай	200	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	200	5,6	8	8,4	128	0,6	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за 10_ день			117,62	61,55	225,73	1632,8	149,07	

Сад

Дни по меню сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	75,5	64,29	292,41	1861,96	134,86
2 день	47,25	55,48	260,43	1705,07	83,3
3 день	81,03	79,53	263,87	2078,1	38,77
4 день	79,2	65,94	246,04	1924,33	57,65
5 день	69,27	65,85	244,28	1745,84	49,13
6 день	58,86	57,76	219,28	1592,76	35,85
7 день	249,52	47,26	196,28	1467,56	171,7
8 день	82,7	65,14	334,31	1911,36	29,93
9 день	78,69	50,51	227,68	1685,94	69,12
10 день	117,62	61,55	225,73	1632,8	149,07
Итого за весь период	939,64	613,31	2510,31	17605,72	819,38
Среднее значение за период	94,0	61,33	251,03	1760,57	82