

Приложение к приказу
МБДОУ № 10
г. Невинномысска
от 02.09.2024 №130 - о/д

10-дневное зимнее меню
муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения
«Детский сад комбинированного вида №10 «Золотой ключик»
города Невинномысска
с 12 часовым пребыванием
для воспитанников 1,5 – 3 лет

г. Невинномысск, 2024

ЯСЛИ

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 ½	150	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	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картоф.спшеном	150	1,5	1,6	12	-	7,7	304
	Шницель рыбный натуральный	80	12,47	4,1	43,58	87,66	3,5	675
	Капуста тушеная	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1	440
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из сухофруктов	200	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12,5	14,1	28,3	284,1	22,6	909
	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	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	повидло	5	0,08	0	13	49	0,1	
Итого за 1 день			58,76	52,12	259,41	1486,36	94,13	

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день								
1 завтрак	Каша молочная рисовая ½	150	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 молоком ½	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4	278
	сметана	9	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Котлета рубленая из птицы	60	11,16	8,04	7,72	146,97	0,14	667
	Свекла тушеная	100	3,1	6,5	17,5	139	0,05	442
	Овощи соленные	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Картофель запеченный с яйцом	150	6,2	9,3	50,5	271,8	51,2	347
	Икра кабачковая	50	0,7	2,0	5,2	50,0	0,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Кофейный напиток с/м ½	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
	кефир	150	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
ужин	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за 2 день			47,15	53,63	247,19	1648,07	72,87	

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
<u>3 день</u>								
1 завтрак	Каша молочная Геркулес ½	150	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	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картоф.с мясными фрикадельками	150/25	7,3	6,9	13,4	138,4	2	303
	Биточки рубленые из птицы	60	17,1	9,9	16,7	226	0,54	841
	Макароны отварные	80	2,9	1,2	21,1	103,8	-	566
	Соус красный основной	20	0,29	0,52	1,83	13,5	1,7	1011
	Квашеная капуста	40	0,3	-	0,7	5,6	8	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0	429
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3	517
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	Булка	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0	1312
Итого за <u>3 день</u>			73,6	56,06	241,96	1750,5	34,97	

ЯСЛИ

Прием пищи __4__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная ½	150	4,7	5,5	22	155,1	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	
	Чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картофельный с клецками	150/36	5,19	4,53	18,4	133,4	0,19	206
	Пюре картофельное	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8	429
	Котлета рубл. из птицы	60	11,16	8,04	7,72	146,97	0,14	667
	Капуста тушеная	50	1,2	1,3	5,2	36,7	26,7	440
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7	620
	Соус молочный сладкий	20	0,42	2,72	0,34	37	0	1044
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Какао с/м	150	3,7	3,25	15,55	106,79	1,44	397
ужин	кефир	150	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			73,13	62,9	223,73	1792,09	45,43	

ЯСЛИ

Прием пищи _5_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	каша молочная с пшеном ½	150	4,6	6,1	22,5	158,4	-	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 молоком ½	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Щи из св.капусты с картофелем	150	2,3	4,18	11,6	90,4	36,3	187
	сметана	9	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Биточки говяжьи	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6	841
	Каша рассыпчатая гречневая	80	4,8	2,2	26,1	136,9	0	378
	овощи соленные	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Соус красн.осн.	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Макароны запеченные с яйцом	150	8,3	6,7	28,4	-	-	
	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,3	61	3,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	150	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
Итого за _5_ день			54,34	53,12	224,38	1390,4	46,93	

ЯСЛИ

Прием пищи __6__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная манная на цельн.мол.	150	6,6	7,5	26,9	196,5	-	548
	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	150	2,2	2	11,1	71,6	0	1221
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп овощной	150	1,8	4,06	12	91,9	20,3	300
	сметана	9	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Плов из птицы	180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	овощи соленные	30	0,9	0	0,3	6	0	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник								
	Фрикадельки рыбные	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Соус красный основной	20	0,5	1,6	2,2	25,7	3,6	
	Пюре картофельное	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8	429
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	Молоко кипяченое	150	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	Хлеб пшеничный	15	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	повидло	5	0,08	0	13	49	0,1	
Итого за __6__ день			51,92	44,29	223,52	1477,8	44,56	

ЯСЛИ

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	150	3,6	5,6	24,1	156,2	-	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	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Суп картоф.с макаронами	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7	307
	котлета рубленная из птицы	60	12,71	9,83	7,13	156,16	0,21	671
	Свекла тушеная в смет.соусе	100	1,7	2,2	11	68,8	10,4	317
	Овощи соленые	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Рагу из овощей	130	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	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	150	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			46,05	43,57	181,61	1368,36	69,54	

ЯСЛИ

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	150	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	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ с картофелем	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7	263
	сметана	9	0,3	0,3	2,5	25	0	
	Биточки рубл.из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	-	671
	Пюре картофельное	100	2,7	4,2	20,7	124,8	0,1	429
	Соус красн.осн.	20	0,5	1,6	2,2	25,7	3,6	
	овощи соленые	30	0,6	0	0,2	4	0	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Фрикадельки рыбные	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3	517
	Капуста тушеная	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1	440
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	молоко	150	5,6	6,4	9,4	116	2	1226
	булка	50	7,2	3,7	20,1	138,8	0,1	
Итого за __8__ день			60,41	48,74	224,63	1579,8	24,33	

ЯСЛИ

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с макаронами ½	150	4,53	8,9	22,85	191,1	1	235
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Масло сливочное	5	0,04	5,7	0	60,5	0	
	Чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Рассольник Ленинградский	150	1,6	3	12	79,1	7,4	297
	салат	9	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Котлеты рубленые птицы	60	12,7	9,83	17,13	156,16	21	671
	Карусель тушеная	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1	440
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,3	0	18,4	74,6	0,9	1113
полдник	Вареники картофельные	180	27,4	5,3	29,2	270,9	0,7	615
	Соус сметанный сладкий	20	0,42	2,72	0,34	37	-	1044
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	Картофельное пюре ½	150	3,7	3,25	15,55	106,79	1,44	
ужин	Пюре картофельное	150	5,6	6,4	8,2	118	1,4	1227
	Пюре картофельное	14	1,4	0,7	5,6	52,6	0	1312
			0	0	0	0	0	
Итого за _9_ день			71,43	56,08	206,79	1645,28	69,98	

ЯСЛИ

Прием пищи _10_ 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	150	4,6	6,1	22,5	158,4	-	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	150	2,8	2,39	12,76	84	1,17	395
10.00	сок	90	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4	278
	сметана	9	0,3	1,7	0,4	17,6		
	Пюре картофельное	100	2,7	4,2	20,7	124,8	0,1	429
	тефтели	60	4	1	8,2	176	0,6	847
	Квашеная капуста	40	0,3	-	0,7	5,6	8	
	Хлеб ржаной	40	2,3	0,5	24,6	106	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	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	50	1	4,5	4,3	61	3,5	
	Фрикадельки рыбные	60	7,7	7,2	4	110,4	0	517
	Хлеб пшеничный	30	1,5	0,18	9,8	45,2	0	
	чай	150	1,2	0	11,92	49,2	0,06	1203
ужин	кефир	150	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			43,23	51,74	188,38	1505,30	31,43	

Дни по меню сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	75,5	53,63	247,19	1648,07	72,87
2 день	47,25	51,93	246,79	1630,47	72,87
3 день	73,6	56,06	241,96	1750,5	34,97
4 день	73,13	62,9	223,73	1792,09	45,43
5 день	54,34	53,12	224,38	1390,4	46,93
6 день	51,92	44,29	223,52	1477,8	44,56
7 день	46,05	43,57	181,61	1368,36	69,54
8 день	60,41	48,74	224,63	1579,8	24,33
9 день	71,49	56,08	206,79	1645,28	69,98
10 день	43,23	51,74	188,38	1505,30	31,43
Итого за весь период	580,08	522,25	2221,6	15644,0	534,17
Среднее значение за период	58,0	52,23	222,16	1564,4	53,42

Пронумеровано
и прошнуровано

10

листов

Заведующий МБДОУ № 10

Н.А. Голяндина

