

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 42  
г. Невинномысска  
Ярова И.В.

«07 июня 2020 г.  
приказом № 44/07 от «07 06 2020 г.»

Примерное десятидневное  
меню  
летний период  
(для детей 3-7 лет)  
МБДОУ № 42 г. Невинномысска  
2020 г.

1 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическа я ценность,	Витамины  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6,0	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>789</b>					
Суп овощной	300	250	1,9	4,1	13,2	93,8	19,8
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Котлета рубленая из птицы	667	80	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Макароны отварные	566	120	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая	119	50	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			91,47	50,9	229,95	1569,9	137

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче ская ценность,	Витам ины  С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная манная жидкая ц/м	548	200	5,7	7,8	30,1	207	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао (1/2)	1221	200	2,9	2,6	14,9	92,7	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>770</b>					
Суп картофельный с макаронами	307	250	2,9	3,2	23,9	130,2	0
Плов из птицы	893-2	250	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Омлет натуральный	580	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Помидор свежий		30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200			12,1	45,1	0
<b>Ужин</b>		<b>250</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Ватрушка с повидлом		50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
<b>Итого</b>			58,6	55,6	233,8	2003,68	90,4

3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,8	4,4	22,6	145	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>769</b>					
Борщ с капустой и картофелем	82	250	2,2	5	14,9	110,6	21,9
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Биточки рубленый	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>510</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	486	120	12,9	6,8	4,8	131,7	7,5
Пюре картофельное	429	140	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Помидор свежий		20	0,1	-	0,8	3,8	5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	207/200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			60,98	50,1	238,95	1618,8	45

4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	4,7	7,8	31,1	206,3	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао (1/2)	1221	200	2,9	2,6	14,9	92,7	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>750</b>					
Суп гороховый	206	250	5	4,3	20,1	133,6	9
Тефтели	847	80	16,4	9,9	11,4	217,1	0,8
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9	49,7
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Вареники ленивые отварные	615	250	38,2	7,2	40,2	378	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	2,12	4,8	38,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
<b>Ужин</b>		<b>245</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	0,1
<b>Итого</b>			87,7	47,72	261,1	1741,58	21,5

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	28,2	214,3	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		10	0,2	7,2	0,2	66,2	2
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>739</b>					
Борщ сибирский	177	250	4,2	4,2	18,6	124,7	21
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Гуляш	8/27	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>510</b>					
Рагу из овощей	445	200	4,2	4,2	26,8	156,4	57,2
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Помидор свежий		20	0,1	-	0,8	3,8	5
Яйцо отварное		20	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	207/200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			110,47	61,3	246,05	1809,68	90

6 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	200	4,7	7,8	31,1	206,3	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао (1/2)	1221	200	2,9	2,6	14,9	92,7	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>782</b>					
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Соус сметанный с томатом	1011	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Капуста тушеная	440	150	3,5	4,6	17,2	121,8	82,4
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>520</b>					
Рыба припущенная	478	90	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Помидор свежий		20	0,1	-	0,8	3,8	5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>68,7</b>	<b>50,4</b>	<b>244,5</b>	<b>1706,58</b>	<b>119</b>

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>		<b>445</b>		
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	4,7	7,8	31,1	206,3	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	0
<b>Обед</b>		<b>769</b>					
Борщ украинский	278	250	2,4	4	18,5	116,4	23,6
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>510</b>					
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая	119	150	2,7	8	15,7	142,9	49,7
Помидор свежий		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
<b>Ужин</b>		<b>250</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Булочка сдобная	1313	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
<b>Итого</b>			<b>55,77</b>	<b>56,9</b>	<b>232,35</b>	<b>1673,08</b>	<b>147,8</b>



## 8 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		<b>445</b>					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,8	4,4	22,6	145	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао (1/2)	1221	200	3,3	2,9	17,3	105,5	0
10-00 сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	0
		<b>709</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	187	250	2,4	4	48,4	57,4	2,3
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Перец, фаршированный мясом и рисом	635	160	10	8,1	12,1	158,6	159
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	5,1	0,6	22,5	100,3	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
Полдник		<b>510</b>					
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Картофель отварной	296	150	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Икра кабачковая	119	50	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		<b>228</b>					
Кефир	1227	207/200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			68,3	57,8	316,2	1814	50,1

9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамин ы С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями ц/м	548	200	7,3	6,5	28,4	198,5	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		10	0,2	7,2	0,2	66,2	2
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
10-00 Сок фруктовый		100			10	40	3
<b>Обед</b>		<b>815</b>					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	250/55	15,2	12,5	22,3	257,1	18
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Каша пшеничная вязкая	384	150	2,71	1,8	15,5	92	0
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>470</b>					
Запеканка из творога	626	220	21,01	16	51,6	423,2	37,6
Повидло		20	20	0,1	-	13	49
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кисель из концентратов	1131	200	0,4	0,1	31,8	127,5	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>101,92</b>	<b>53,01</b>	<b>275,4</b>	<b>1921,78</b>	<b>110,8</b>

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		10	0,2	7,2	0,2	66,2	2
Кофейный напиток (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>789</b>					
Борщ с картофелем	87	250	2,6	4,6	18,6	121,4	16,5
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Рагу из курицы	642	250	14,1	4,2	184,5	168,3	25,4
Томаты свежий		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Хлеб пшеничный		10	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
<b>Полдник</b>		<b>510</b>					
Макаронны отварные	566	120	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра кабачковая	119	50	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,41	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	207/200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого:</b>			<b>62,37</b>	<b>59,9</b>	<b>286,25</b>	<b>1793,09</b>	<b>64,4</b>