

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 42
г. Невинномыска
Ярова И.В.
«01» 10 2019 г.
приказом № 518 от «01» 10 2019 г.

Примерное десятидневное
меню
зимний период
(для детей 3-7 лет)
МБДОУ № 42 г. Невинномыска
2019 г.-2020 г.

*Проверено и утверждено
заведующим МБДОУ № 42
г. Невинномыска
Яровой Ириной Владимировной
Ярова*

01 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическа я ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
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
Обед		769					
Рассольник ленинградский	297	250	2.5	4.1	20.1	122.9	12.3
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		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
Полдник		510					
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус томатный	1029	30	0.4	2.7	1.8	33.1	3.6
Салат из квашеной капусты	81	30	0,3	1,5	2,2	23,8	5,2
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			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		
Завтрак		445					
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
Обед		780					
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		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
Полдник		500					
Омлет натуральный	580	100	10,3	12,6	1,9	162,2	-
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Помидор		30	0,3	-	0,5	3,9	3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200			12,1	45,1	0
Ужин		250					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Вагрушка с повидлом		50	3,6	3,5	31,7	164,9	0,1
Итого			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		
Завтрак		445					
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
Обед		759					
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 рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
Полдник		540					
Рыба тушеная в томате с овощами	486	150	16,1	8,7	8,2	174,1	9,2
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Помидор		30	0,3	-	0,5	3,9	3
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	
Итого			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		
Завтрак		445					
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
Обед		750					
Суп картофельный с бобовыми(горох)	206	250	5	4,3	20,1	133,6	9
Тефтели	847	80	16,4	9,9	11,4	217,1	0,8
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	17	67,1	0
Полдник		500					
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
Ужин		245					
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
Итого			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		
Завтрак		450					
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
Обед		739					
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	-
Помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	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
Полдник		500					
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
Огурец		30	0,8		0,4	5,7	-
Яйцо отварное		20	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	
Итого			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		
Завтрак		445					
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
Обед		782					
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
Помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	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
Полдник		510					
Рыба припущенная	478	100	19,3	0,8	0,4	86,4	0,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Огурец		30	0,8		0,4	5,7	-
Хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			68,7	50,4	244,5	1706,58	119

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак		445		
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
Обед		769					
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		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
Полдник		510					
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушенная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Помидор		30	0,3	-	0,5	3,9	3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		250					
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
Итого			55,77	56,9	232,35	1673,08	147,8

8 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
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
		749					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	250	1,9	5,2	10,8	91,3	32,1
Сметана		9	0,2	1,2	0,3	12,8	0
Котлета	841	80	16,4	9,9	11,4	217,1	0,8
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	378	20	0,6	-	1,3	4	-
Огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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		480					
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Картофель отварной	296	150	3,1	4,3	29,4	161,9	22,3
Помидор		30	0,3	-	0,5	3,9	3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,1	0
Ужин		228					
Кефир	1227	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		
Завтрак		445					
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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,2	0
10-00 Сок фруктовый		100			10	40	3
Обед		785					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	255/55	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	120	3,8	1,7	21,5	116,7	-
Салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
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
Полдник		470					
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
Кофейный напиток (без молока)	1221	200	0,1	-	11	44,5	-
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			101,92	53,01	275,4	1921,78	110,8

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао (1/2)	1221	200	3,3	2,9	17,3	105,5	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
Обед		789					
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
Запеканка картофельная с мясом	626	220	18,4	14,5	46,1	377,2	33,1
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
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
Полдник		490					
Макароны 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
Сосиски или сардельки	536	70	8,2	11,0	-	132,48	-
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	200	0	0	12,1	45,41	0
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого:			62,37	59,9	286,25	1793,09	64,4