



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 42

Г. Невинномысск  
Ярова И.В.

приказом № 398 «06» июня 2022 г.  
«06» июня 2022 г.

Примерное десятидневное  
меню  
летний период  
(для детей 3-7 лет)  
МБДОУ № 42 г. Невинномысска  
2022г.

01 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6,0	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,92	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>728</b>					
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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	60	1	3,2	6,2	57,2	20
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>480</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	486	100	10,7	5,7	5,2	114,7	5,4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Огурец свежий (помидор)		30	0,3	-	0,9	4,5	3
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>65,42</b>	<b>48,5</b>	<b>235</b>	<b>1582,71</b>	<b>79,5</b>

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	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 с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>698</b>					
Борщ украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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 (помидор)		30	0,3	-	0,9	4,5	3
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>495</b>					
Омлет натуральный	580	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
<b>Ужин</b>		<b>250</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>68,2</b>	<b>61,1</b>	<b>434</b>	<b>1686,44</b>	<b>148,1</b>

3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Суп молочный с макаронами ц/м	548	200	7,4	10,1	33,9	224,1	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток без молока	1221	200	0,1	0	7	29,6	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>725</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем	282	200	1,9	2,9	10,1	72,3	31
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	378	60	1,5	1,76	16,5	83,67	-
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>470</b>					
Фрикадельки рыбные	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Томаты свежие (огурец)	30	30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			<b>59,4</b>	<b>46,1</b>	<b>229,2</b>	<b>1544,24</b>	<b>74,4</b>

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 пшеничная жидкая	548	200	8,7	10,8	31,8	254,5	0
Яйцо отварное		20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
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 с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>715</b>					
Суп картофельный с бобовыми(горох)	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Фрикадельки мясные в соусе (говядина)	620	100	15,8	9,4	14,4	201,5	0,7
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Вареники ленивые отварные	615	250	38,2	7,2	37	360,8	0,9
Соус молочный сладкий	1041	50	1,6	3	8,1	64,2	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			<b>95,25</b>	<b>57,1</b>	<b>233</b>	<b>1831,57</b>	<b>96,2</b>

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	9	10,2	5,1	246,6	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
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>713</b>					
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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 рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-
Огурец свежий (помидор)		30	0,3	-	0,9	4,5	3
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>480</b>					
Картофель, запеченный с яйцом	347	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Икра кабачковая	119	80	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			<b>106,87</b>	<b>65,4</b>	<b>222,75</b>	<b>1738,11</b>	<b>162,6</b>

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	29,1	198,8	0
Яйцо отварное		20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
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 с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>695</b>					
Суп с клецками	213	200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Клецки	1062	52	2,2	1,9	11,9	71,9	-
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	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>480</b>					
Рыба (непластованная кусками) 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
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Томаты свежие (огурец)	30	30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	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>59,65</b>	<b>52,9</b>	<b>225</b>	<b>1655,97</b>	<b>124,4</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>450</b>		
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток без молока	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	0
<b>Обед</b>		<b>720</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Плов из птицы	893-2	250	16,6	14,2	37,8	336,2	5,1
Огурец свежий (помидор)		30	0,3	-	0,9	4,5	3
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	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>495</b>					
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
<b>Ужин</b>		<b>250</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>93,17</b>	<b>57,5</b>	<b>229,35</b>	<b>1642,9</b>	<b>161,7</b>

8 день (Сад).



Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		<b>465</b>					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,9	8	20,7	170,6	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
Яйцо отварное		20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	0
		<b>695</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8
Котлеты рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Соус красный основной	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб Российский		50	5,1	0,6	22,5	100,3	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		<b>500</b>					
Фрикадельки рыбные	517	60	7,7	7,2	4	110,4	-
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Томаты свежие (огурец)	30	30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
Ужин		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			<b>65,35</b>	<b>61,9</b>	<b>413,45</b>	<b>1664,98</b>	<b>79,7</b>

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 пшеничный (1/2)	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	16,75	101,3	-
10-00 Сок фруктовый		100			10	40	3
<b>Обед</b>		<b>705</b>					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	299	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Фрикадельки мясные	276	35	9,6	6,3	0,3	95,8	0,3
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	033	034	2,5	14,8	1,6
Каша вязкая пшеничная (гарнир)	384	150	4,7	2,2	26,9	145,9	-
Огурец свежий (помидор)		30	0,3	-	0,9	4,5	3
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	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	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>144,38</b>	<b>100,7</b>	<b>253,25</b>	<b>1994,88</b>	<b>109,2</b>

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>480</b>					
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Омлет натуральный	588	55	5,5	6,8	1	87,4	-
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 с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>728</b>					
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,6	4	10,1	81	17,5
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Рагу из птицы	642	250	14,1	4,2	184,5	322	25,4
Томаты свежие (огурец)	30	30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
Хлеб Российский		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	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>490</b>					
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Макароны отварные	566	120	4,7	1,7	33,8	165,3	-
Икра кабачковая	119	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	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>75,7</b>	<b>52,6</b>	<b>399,5</b>	<b>1810,62</b>	<b>79,7</b>

## 8/2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		<b>465</b>					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,9	8	20,7	170,6	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
Яйцо отварное		20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 сок фруктовый		100	0	0	10	40,00	0
		<b>695</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		5	5	0,1	0,8	0,2	8
Котлеты рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Соус красный основной	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб Российский		50	5,1	0,6	22,5	100,3	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		<b>490</b>					
Фрикадельки рыбные	517	60	7,7	7,2	4	110,4	-
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
Ужин		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			<b>68,75</b>	<b>64,1</b>	<b>412,95</b>	<b>1663,22</b>	<b>77</b>