

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 42
Г. Невинномыска
Ярова И.В.
«16» _____ 2022г.
приказом № 42 от «10» 01 2022г.

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

01 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическа я ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
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
Обед		728					
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
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		60	60	1,2	5,4	5,2	73
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
Полдник		470					
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
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			128,02	48	250	1658,19	123,4

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче ская ценность,	Витамин ы С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
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
Обед		688					
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
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
Полдник		495					
Омлет натуральный	580	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушенная	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	-
Ужин		250					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-
Итого			68,5	61,1	433,7	1685,74	145,1

3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
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
Обед		688					
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,9	3,6	14,1	94,2	13,2
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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	110	2,2	3,6	13,3	92	12,3
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
Полдник		460					
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
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	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			67	48,96	235,7	1568,79	66,3

4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
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
Обед		715					
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
Полдник		500					
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
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	
Итого			95,25	57,1	233,25	1831,57	96,2

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак		445					
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
Обед		703					
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	-
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
Полдник		480					
Картофель, запеченный с яйцом	347	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	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			287,87	68,9	219,45	1772,82	188

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	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
Обед		695					
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
Полдник		470					
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
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	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			88,35	55	217,05	1634,17	161,9

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
			Завтрак		450		
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
Обед		710					
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
Соленый 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	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		495					
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	-
Ужин		250					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Ватрушка с творогом	1312 1322	50	7,2	3,7	20,1	138,8	0,1
Итого			93,47	57,5	228,75	1642,2	158,7

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	4,9	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
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
		698					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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		485					
Сельдь с луком	214	65	8,7	9,3	1	121,8	1
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			71,1	66,6	406,5	1669,02	76,6

9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецеп туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамин ы С
			Б	Ж	У		
Завтрак		450					
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
Обед		705					
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	-
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
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	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
Ужин		228					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			144,68	100,7	253	1994,18	106,2

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		
							С
Завтрак		480					
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
Обед		718					
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8	72,3	25,4
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
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
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
Полдник		490					
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Макароны отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9	-
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	-
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:			76,5	52,8	401	1822,32	72,2

8/2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак		465					
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
		698					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
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		490					
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
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	200	-	-	15	56,2	-
Ужин		228					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого			68,75	64,1	412,95	1663,22	77

