

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 24 «Радуга» с приоритетным
осуществлением художественно-эстетического направления развития
воспитанников» города Невинномыска

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом МБДОУ № 24

г. Невинномыска

от 30.09.2024 г. № 153-о/д

Заведующий  Е.В. Алексеева



Примерное десятидневное меню
для организации питания детей
в возрасте от 3 до 7 лет
(холодный период)

1 день (Сал).

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)					
			Химический состав, г			Энергетиче- ская ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	200	4,8	4,4	22,6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		410					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Суп картофельный с макарон. Изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Котлета рубленая из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	
Капуста квашенная		20	0,2	0	0,4	2,8	
Пюре гороховое	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		660					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Соус томатный	1029	30	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Капуста тушённая	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		435					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка сдобная	1312/ 1322	80	6,6	6,9	46,6	211,1	0,1
Итого за ужин		280					
Итого за день		1915	72,8	52,1	248,34	1665,79	82,5

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)					
			Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	28,2	214,3	
Какао с молоком 1/2	1221	180	27,6	3	29,4	294,5	0,6
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Биточки, рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	4
Капуста квашенная	20	0,2	0	0,4	2,8	4	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		680					
Уплотненный полдник							
Пудинг из творога	467	220	33,8	7,7	36	359,9	0,8
Соус сметанный	1044	40	0,6	2,8	2,6	37,7	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		450					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1795	104,4	50,8	232,1	1813,89	30,2

3 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной 1/2	385	200	4,7	4,5	22,8	145,8	
Кофейный напиток смолоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Борщ Сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	
Свекла тушенная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		656					
Уплотненный полдник							
Макароны отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9	
Яйцо отварное	424	30	2,5	2,3	0,1	31,4	
Икра кабачковая		100	2	9	8,6	122	7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1881	55,7	51,3	224,64	1534,99	40,4

4 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая 1/2	548	200	4,7	7,8	31,1	206,3	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Итого за завтрак		405					
Обед							
Суп Полевой со сметаной и яйцом	303	200	3,28	5,8	16,56	98,72	14,7
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Жаркое по- домашнему	820	200/41	16,12	12,3	27,22	277	21,8
Капуста квашенная		20	0,2	0	0,4	2,8	4
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		656					
Уплотненный полдник							
Рыба тушённая в томате с овощами	486	120/60	12,9	6,8	6,7	139	7,5
Каша пшённая вязкая	384	120	2,5	1,7	27,5	128,2	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		470					
Ужин							
Молоко кипяченное	1131	200	5,6	5	9,4	106	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1781	61	47,4	210,2	1482,09	48

5 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
<u>Завтрак</u>							
Каша молочная манная 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		420					
<u>Второй завтрак</u>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
<u>Обед</u>							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Плов из говядины	8928	200/47	17,2	17,2	35,7	375,3	4,3
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		646					
<u>Уплотненный полдник</u>							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	
Хлеб пшеничный		35	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		465					
<u>Ужин</u>							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1881	61,8	60,5	230,34	1707,89	90,6

6 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	200	4,8	4,4	22,6	145	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	15,24	91,8	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого за завтрак		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Рыба, тушенная в томате с овощами	486	120	12,9	6,8	4,8	131,7	7,5
Капуста тушенная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Хлеб пшеничный		20	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		696					
Уплотненный полдник							
Птица тушенная в соусе	643	100	25	17,5	0,6	259,9	
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	
Огурец солёный		20	0,6	0	0,3	3,8	
Соус красный основной	1011	40	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за уплотненный полдник		470					
Ужин							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	5	3	10	156	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1931	74,9	56	194,14	1630,19	92,3

7 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак							
Суп молочная рисовая жидкая ½	548	200	4,7	7,8	31,1	206,3	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Итого за завтрак		415					
Обед							
Щи из свежей капусты	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	
Свекла тушенная		120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		636					
Уплотненный полдник							
Картофель запечённый с яйцом	347	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	
Итого за уплотненный полдник		450					
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	210	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		20	0,1	0	13	49	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1751	49	47,5	216,3	1449,3	75,5

8 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)					
			Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,6	33,8	210,1	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофеный напиток с молоком 1/2	2112	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Итого за завтрак		415					
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого за второй завтрак		100					
Обед							
Суп с рыбными фрикадельками	210	40/200	8,3	2,61	19,4	125,1	14,9
Птица тушенная с овощами	909	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		690					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	200	32,4	6,8	29,6	306,4	0,8
Соус молочный	1041	50	1,6	3	8,1	64,2	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	
Итого за ужин		250					
Итого за день		1915	85,8	48,71	242,54	1776,09	45,3

9 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)					
			Химический состав, г			Энергетиче- ская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой пшениной 1/2							
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Итого за завтрак		405					
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Каша гречневая рассыпчатая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	
Гуляш	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Капуста квашенная		30	0,2	0	0,5	4,2	6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	
Итого за обед		666					
Уплотненный полдник							
Рагу овощное	415\321	150	3,3	3,2	20,1	117,3	42,9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
Итого за уплотненный полдник		460					
Ужин							
Молоко кипяченое	1131	210	5,6	5	9,4	106	
Хлеб пшеничный		20	0,1	0	13	49	
Повидло		20	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за ужин		250				1310,99	
Итого за день		1781	56,8	38,9	192,7	1310,99	62,1

10 ДЕНЬ САД

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г				Энергетич еская ценность	витамины
			Б	Ж	У	С		
Завтрак								
Каша молочная жидкая "Геркулес" 1/2	548	200	6,2	9,2	28,2	214,3		
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9		
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1		
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1		
Итого за завтрак		415						
Второй завтрак								
Яблочный сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Итого за второй завтрак		100						
Обед								
Суп с клецками	213	200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2	
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0,8	
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	
Капуста квашенная		20	0,2	0	0,4	2,8	4	
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95		
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4		
Итого за обед		670						
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6		
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6	
Огурец соленый		30	8	0	0,4	5,7		
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9		
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0	
Итого за уплотненный полдник		450						
Ужин								
Кефир	1227	208	5,6	6,4	8,2	118	1,4	
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8		
Итого за ужин		250						
Итого за день		1885	67,5	64,1	201,94	1663,59	39	

ПРОШНУРОВАНО,
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕН
ПЕЧАТЬЮ

(12) *Алексеева* листов(а)
Заведующий МБДОУ № 24
г. Невинномыска
Е. В. Алексеева

