

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 1,5 до 3 лет  
(холодный период)

## 1 день Ясли

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	Витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	150	3,7	5,8	15,8	127,4	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макар. изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	11,1
Котлета рубленая из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	1,1
Каша пшённая	384	100	3	1,2	17,3	96,8	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
<b>Итого за обед</b>		<b>510</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1
Капуста тушённая	440-	100	2,4	3	9,6	73,6	51,3
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Будочка сдобная	1312/ 1322	80	6,6	6,9	46,6	211,1	0,1
<b>Итого за ужин</b>		<b>230</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1595</b>	<b>50,4</b>	<b>42,1</b>	<b>196,94</b>	<b>1299,7</b>	<b>70,1</b>

#REF!

## 2 день Ясли

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная "Геркулес" жидкая 1/2		150	4,25	5,14	17,95	132,08	1
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b>Обед</b>							
Суп картофельный	299	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Капуста квашенная		10	0,1	0	0,2	1,4	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Пудинг из творога	467	180	27,6	3	29,4	294,5	0,6
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Чай	1203	180	0	0	6,1	22,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		15	0,1	0	9,7	36,7	0,1
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1520</b>	<b>61,18</b>	<b>36,04</b>	<b>178,35</b>	<b>1297,48</b>	<b>29,2</b>

### 3 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Суп молочный с крупой пшениной 1/2	385	150	3,5	3,7	16,8	111,8	
Кофейный напиток с	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>365</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Борщ Сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	
Свекла тушенная	442	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>506</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Яйцо отварное	424	30	2,5	2,3	0,1	31,4	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>208</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1589</b>	<b>44,53</b>	<b>42,9</b>	<b>181,94</b>	<b>1305,4</b>	<b>32,6</b>

## 4 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины  С
			Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Каша молочная рисовая 1/2	548	150	3,6	5,6	24,1	156,2	
Као с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Суп Полевой со сметаной и яйцом	276	150	2,45	3,98	12,4	87,5	0,2
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Жаркое по домашнему	820	140/35	11,2	8,4	48,9	193,04	15,32
Капуста квашенная		15	0,2	0	0,4	2,8	4
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Рыба тушённая в томате с овощами	486	100/50	10,7	5,7	5,2	114,7	5,4
Каша пшённая	384	80	2	2,4	22	112	0
Огурец соленый		30	8	0	0,4	5,7	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Повидло		15	0,1	0	9,7	36,7	0,1
<b>Итого за ужин</b>		<b>215</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1480</b>	<b>55,88</b>	<b>39,38</b>	<b>219</b>	<b>1268,14</b>	<b>24,92</b>

### 5 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша манная молочная жидкая 1/2		150	3,5	6,4	23,4	168,5	-
Кофейный напиток с молоком 1/2		180	4,3	3,9	15,2	111,3	0,8
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>					
<b>Второй завтрак</b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого за второй завтрак</b>		<b>100</b>					
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Плов из говядины	8928	180/40	14,3	13,95	31,8	281,7	3,7
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Хлеб ржаной		40	0,8	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>536</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Капуста тушенная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	180	0	0	6,1	22,6	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>415</b>					
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>208</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1619</b>	<b>52,03</b>	<b>55,05</b>	<b>179,7</b>	<b>1429,1</b>	<b>75,3</b>

### 6 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины
			Б	Ж	У		
<b><u>Завтрак</u></b>							
Суп молочный с крупой (гречкой) 1/2	548	150	3,6	3,7	16,7	111,2	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	71,3	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>360</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Суп овощной	300	150	1,2	3	7,9	62	11,9
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Рыба, тушенная в томате с овощами	486	100	10,7	5,7	5,2	114,7	5,4
Капуста тушенная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Огурец соленый		10	0,6	0	0,3	3,8	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>566</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Птица тушенная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Хлеб пшеничный		25	1,5	0,18	9,8	45,2	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Печенье		28	5,4	6,9	46,6	211,1	
<b>Итого за ужин</b>		<b>208</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1644</b>	<b>60,83</b>	<b>50,68</b>	<b>200,24</b>	<b>1431,59</b>	<b>75</b>

### 7 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность	витамины  С
			Б	Ж	У		
			<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	150	3,6	5,6	24,1	156,2	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Щи из свежей капусты	187	150	1,1	3	6,1	54,9	18,6
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Свекла тушеная	442	100	2,1	3,3	12,1	83,6	12,1
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>506</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Картофель запечённый с яйцом	347	170	8,2	8,3	43,1	269,8	33,2
Огурец соленый		30	0,6				
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	180	1	-	10,02	41	0,05
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>400</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Повидло		10	0,1	0	6,5	24,5	0,1
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1461</b>	<b>41,73</b>	<b>40,5</b>	<b>184,62</b>	<b>1227,5</b>	<b>63,95</b>

### 8 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша молочная манная жидкая ½	548	150	4,45	6,4	22,84	169,5	0,7
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Кофеный напиток с	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0,1	10,1	46	2	
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Суп с рыбными фрикадельками	210	30/150	2,01	13,7	94	11,2	
Птица тушенная с овощами	909	160	11	10,7	26,3	234,3	20,6
Соус красный основной	1011	20	0,3	1,5	9,5	1	1,1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>550</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	180	4,5	7,2	91,8	1,3	0,45
Печенье		28	1,4	11,2	105,2		
<b>Итого за ужин</b>		<b>208</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1623</b>	<b>153,1</b>	<b>76,8</b>	<b>516,18</b>	<b>1202,29</b>	<b>23,55</b>

### 9 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Суп молочный с крупой пшеничной 1/2	236	150	3,5	3,7	16,8	111,8	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Хлеб пшеничный		15	1,2	0,2	6,3	30,5	
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>350</b>					
<b>Обед</b>							
Рассольник ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Сметана		6	0,2	0,9	0,2	9,6	
Каша рассыпчатая гречневая	378	100	6	2,7	32,6	171,1	
Котлета	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Капуста квашенная		10	0,1	0	0,2	1,4	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>536</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>							
Рагу овощное	445\321	150	3,3	3,2	20,1	117,3	42,9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7,7	7,2	4	110,4	
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,2	6,3	30,5	
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	
		<b>400</b>					
<b>Ужин</b>							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	
Повидло		10	0,1	0	6,5	24,5	0,1
<b>Итого за ужин</b>		<b>200</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1486</b>	<b>50,83</b>	<b>44,2</b>	<b>175,6</b>	<b>1271,2</b>	<b>54</b>

### 10 ДЕНЬ ЯСЛИ

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	витамины С
			Б	Ж	У		
			<b><u>Завтрак</u></b>				
Каша молочная жидкая "Геркулес" 1/2	548	150	4,8	6,7	21,7	162,6	
Масло сливочное		5	0,03	4,1	0	37,5	
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Кофейный напиток с	1203	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
<b>Итого за завтрак</b>		<b>355</b>					
<b><u>Второй завтрак</u></b>							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>Итого за второй</b>		<b>100</b>					
<b><u>Обед</u></b>							
Суп с клецками	213	150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Биточки рубленые из	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
<b>Итого за обед</b>		<b>500</b>					
<b><u>Уплотненный полдник</u></b>							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		20	2,3	0,3	14,7	67,8	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	
<b>Итого за уплотненный полдник</b>		<b>410</b>					
<b><u>Ужин</u></b>							
Кефир	1227	180	4,5	7,2	91,8	1,3	0,45
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
<b>Итого за ужин</b>		<b>208</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>1573</b>	<b>49,33</b>	<b>56,7</b>	<b>255,34</b>	<b>1299,69</b>	<b>26,05</b>

ПРОШУ СРОЧНО,  
ПРОНУМЕРОВАНО И СКРЕПЛЕНО  
ПЕЧАТЬЮ

*(подпись)*

листов(а)

Заведующий МБДОУ № 24

Н.В. Алексеева

И.В. Алексеева

