

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №15
г. Невинномыска



Е. В.Защепкина
Приказ № 66 от 18.02. 2025г.

Примерное меню
на 10 дней
для детей 3 – 7 лет
МБДОУ №15 г. Невинномыска
С 12 часовым пребыванием
(холодный период)

Сад

Прием пищи __1__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	200	7,7	10,5	25,4	223,6	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	0	424
	Какао с молоком 1/2	200	2,9	2,6	205,5	81,5		1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	560						
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2	307
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	30/90	11,8	1,8	7	90,4	1,2	517
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	690						
полдник	Плов из птицы	210	14	11,9	31,5	280,8	5,2	893-2
	Капуста квашеная	30	0,2	-	0,5	4,2	6	
	Хлеб пшеничный	20	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	490						
ужин	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	95,4	0	1226
	Ватрушка с повидлом	80	5,8	5,5	50,8	263,8	0,10	1312/1322
		260						
Итого за __1__ день			65,5	50,9	453,35	1927,60		

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
2 день 1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	200	6	7,6	29,8	209,5	0	385
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	0,05	
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	540						
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	25,4	290
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	7
	Рагу из птицы	52/230	17	13,1	28,8	295,4	23,4	642
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	717						
полдник	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0	588
	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	
	Итого	510						
ужин	кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за 2 день			58,4	56,4	200,5	1568,75		

Сад

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Вита мин С	№ рецептур ы
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	278
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	12,2	0	
	Азу	200	16,3	10,35	8,1	171,7	24,48	596
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	687						
полдник	Вареники ленивые	200	30,7	5,9	29,4	289,7	0,7	615/616
	Соус молочный сладкий	60	2	3,5	9,6	76,5	0	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0	1221
	Итого	480						
ужин	Молоко кипяченое	200	6	5	9,4	106	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Повидло	20	0,08	0	13	49	0,1	8
	Итого	240						
Итого за <u>3 день</u>			78,95	42,65	209,85	1524,75		

Прием пищи 4 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1/2	200	3,6	4,2	16	113,7		236
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7	303/ 276
	Биточки, рубленые из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0	671
	Свекла тушеная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	720						
полдник	Рыба тушеная в томате с овощами	75/150	16,1	8,7	8,4	175,3	9,5	486
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
	Яйцо отварное	25	2,55	2,87	0,17	39,27	0	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	485						
ужин	кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за 4 день			75,35	59,07	405,57	1731,64		

Прием пищи 5 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0	548
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	0
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	7	0,2	1,2	0,3	12,8	0	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	9,5	12,96	186,9	0	667
	Макароны отварные	120	4,7	1,7	33,8	149,4	0	566
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
		Итого	687					
полдник	Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Омлет натуральный	55	5,5	6,8	1	87,4	0	588
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	
		505						
ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
		Итого	228					
5 день			65,1	53,5	218,56	1612,60		

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7,8	10,1	26,5	224,1	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	0	424
		560						
	Итого							
обед	Борщ с картофелем	200	2	3,6	15,1	97,9	3,2	263
	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18	429
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	690						
полдник	Птица тушеная в соусе с овощами	230	15,5	14	35,5	323,6	28	909
	Квашеная капуста	30	0,2	-	0,5	4,2	6	81
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	480						
ужин	Молоко кипяченое	200	6	5	9,4	106	0	1226
	Булочка сдобная	90	7,3	6,9	47,3	268,5	0	1312
		290						
Итого за <u>6 день</u>			70,95	59,3	465,85	1828,50		

Сад

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная рисовая жидкая с молоком (1/2)	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0	548
	Повидло	20	0,1	0	13	49	0,1	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	530						
обед	Суп с клецками	200	5,4	6,8	33,1	210	0	213/ 1065
	Голубцы ленивые	190	17,4	13,7	15,1	248,9	58,5	298
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	0	1044
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	670						
полдник	Запеканка из творога	200	32,4	6,8	25,6	291,5	0,8	620
	Соус молочный сладкий	60	2	3,5	9,6	76,5	-	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток (без молока)	200	0,1	0	7	29,6	0	1221
	Итого	480						
ужин	кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	1312/1322
		228						
Итого за <u>7 день</u>			81,8	48,7	233,80	1703,60		

Сад

Прием пищи _8_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	200	6	7,6	27,8	202,	0	38/5
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	205,8	84,1		1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Рассольник ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8	297
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Птица тушеная в соусе	110	25,3	17,9	3,1	274,7	1,6	643
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	120	7,3	3,2	39,2	205,4	0	378
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	687						
полдник	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0	558
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7	440
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5	0	
	чай	200	0	0	8,1	30,2	0	1203
	Итого	475						
ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,2	0,2	6,3	30,5	0	
	Повидло	20	0,04	0	6,5	24,5	0	8
	Итого	240						
Итого за _8_ день			74,74	65	409,2	1715,00		

Сад

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	200	5,9	8,3	29,1	209	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	чай	200	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед								
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	40/200	8,3	2,61	19,4	125,1	14,9	210
	Свекла тушеная	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Биточки рубленые из птицы	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0,21	671
	Горошек консервированный	30	0,8	0,1	1,6	5	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6		
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
	Итого	700						
полдник	Макароны, отварные	120	4,7	1,7	33,8	165,3	0	566
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	100	5,6	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0	424
	Кофейный напиток (без молока)	180	0,1	0	6	25,4	0	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Итого	450						
ужин	Кефир	200	6	5	8	102	1,4	1227
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	103,2	0	
	Итого	228						
Итого за _9_ день			61,85	50,96	219,66	1583,45		

Сад

Прием пищи _10 день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	205,8	84,4	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	535						
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	171
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Котлета. рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0	667
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	120	2,81	2,6	29,5	157,7	0	378
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0	1113
		Итого	697					
полдник	Рагу из овощей	115	2,4	2,3	15,5	90	32,9	445/321
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	30/90	12,2	4,5	8,8	123,5	4,8	517/1029
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	7,6	36,5	0	
	Капуста квашеная	30	0,2-	0,5	4,2	6	0	
	чай	200	0	0	12,1	45,2	0	1203
			485					
ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	0	1226
	печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	228						
Итого за _10 день			63,31	48,5	426,00	1608,00		

Сад

Дни по меню сад	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	65,5	50,9	453,35	1927,60	
2 день	58,4	56,4	200,5	1568,75	
3 день	78,95	42,65	209,85	1524,75	
4 день	75,35	59,07	405,57	1731,64	
5 день	65,1	53,5	218,56	1612,60	
6 день	70,95	59,3	465,85	1828,50	
7 день	81,8	48,7	233,80	1703,60	
8 день	74,74	65	409,2	1715,00	
9 день	61,85	50,96	219,66	1583,45	
10 день	63,31	48,5	426,00	1608,00	
Итого за весь период	695,95	534,98	3242,34	16806,94	
Среднее значение за период	69,595	53,498	324,234	1680,3940	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,8	4,6		