



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ №15
г. Невинномысска
№ приказа 66 «18» февраля 2025
_____ Е. В. Защепкина
«18» февраля 2025г.

Примерное меню
на 10 дней
для детей 1,5 – 3 лет
МБДОУ № 15 г. Невинномысска
С 12 часовым пребыванием
(холодный период)

ЯСЛИ

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)	150	5,8	7,7	19,4	167,1	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	
	Яйцо отварное	25	2,55	2,87	0,17	39,27	0	424
	Какао с молоком 1/2	150	2,2	2	11,1	71,6	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	460						
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	3,1	14,4	88	1,1	307
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	20/80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0	429
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	540						
полдник	Плов из птицы	180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	Капуста квашеная	20	0,2	-	0,4	2,8	4	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	380						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	0	1312/1322
	Итого	200						
Итого за 1_ день			53,25	42,67	202,98	1377,67		

Ясли

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	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Хлеб пшеничный	30	0,2	0	0,3	2,6	3	
	Повидло	5	-	-	3,25	12,25	0,25	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	64,5	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,1	3	6	54,4	19,1	290
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Рагу из птицы	42/180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4	667
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	525						
полдник	Омлет натуральный	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0	588
	Капуста тушеная	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1	440
	Икра кабачковая	30	0,6	2,7	2,6	36	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	435						
ужин	Кефир	150	4,5	3,8	6	76,5	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за 2 день			47,5	46,1	148,38	1218,95		

Ясли

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	150	4,7	4,7	24,5	156,3	0	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	6,4	60,9	0	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Борщ Украинский	150	1,35	4,45	10,7	87,7	18	278
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	0	
	Азу	150	11,5	7,72	17,79	182,4	14,79	596
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	54,2	0	1113
	Итого	525						
полдник	Вареники ленивые отварные	170	26	4,9	6,1	50,2	0	615/616
	Соус молочный сладкий	50	1,6	3	8,1	64,2	0	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Итого	390						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,1	79,5	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Повидло	10	0,06	-	9,7	36,7	0,08	8
	Итого	180						
Итого за <u>3 день</u>			62,21	36,37	160,62	1111,5		

Ясли

Прием пищи __4__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1/2	150	2,8	5,6	14,6	117	0	236
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао на цельном молоке	150	4,4	4	12,4	102	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	430						
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2	303
	Биточки, рубленые из птицы	60	9,2	6,7	5,4	118,1	0	671
	Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,2	442
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	525						
полдник	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80/20	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12	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	150	0	0	6,1	226	0	1203
	Итого	395						
ужин	Кефир	150	4,58	3,8	6	76,5	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за __4__ день			55,63	44,17	161,47	1475,57		

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
_5 день								
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	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	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого 435	430						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	9	66,4	13,1	82
	Котлеты, рубленые из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4		667
	Сметана	5	0,2	1,1	0,3	11,2	0	
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0	566
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	535						
полдник	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Капуста тушеная	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9	440
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	Омлет натуральный	55	5,5	6,8	1	87,4	0	588
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Итого	410						
ужин	Молоко кипяченное	150	4,5	3,8	7,1	79,5	84,8	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за 5 день			55,9	47,0	180,3	1380,10		

ЯСЛИ

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Суп молочный1 с макаронными изделиями	150	5,8	4,1	13,9	97,4	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	150	0	0	10,1	37,6	0	1203
	Сок	100	0,58	0,1	10,1	46	2	
	Яйцо отварное	25	2,55	2,87	0,17	39,27	0	424
	Итого	460						
обед	Борщ с картофелем	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7	263
	Шницель рыбный натуральный	60	11,7	4,7	7,2	117,1	1,3	511
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0429	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0	1113
	Итого	500						
полдник	Птица, тушенная соусе с овощами	180	12,4	14,64	29,5	292,4	23,1	909
	Квашеная капуста	20	0,2	-	0,5	4,2	6	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
	Какао с молоком 1/2	150	2,2	2	11,1	71,6	0	1221
	Итого	380						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-	1312
		200						
			56,03	47,41	204,97	1427,7		
Итого за <u>6 день</u>								

Ясли

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)	150	3,6	5,6	23,1	152,5	0	548
	Повидло	10	0	0	6,5	24,5		
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	0	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Суп с клецками	150	3,0	3,6	19,4	122,1	0	263
	Голубцы ленивые	160	14,7	11,9	12,7	214,9	58,5	298
	Соус сметанный	20	0,3	1,5	1,3	19,5	0	1044
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	16,8	81,2	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	555						
полдник	Запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7	620
	Соус сладкий	50	1,6	3	8,1	64,2	0	1041
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Итого	400						
ужин	Кефир	150	4,5	3,8	6	76,5	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
51,7И49,2 4того за <u>7 день</u>			69,4	40,3	182,93	1390,8		

ЯСЛИ

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	150	4,7	5,5	22	155,1	0	385
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
	Какао с молоком 1/2	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	425						
обед	Рассольник ленинградский	150	1,6	3	12	79,1	7,4	297
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	0	
	Котлета рубленая из птицы	70	11,2	10,8	11,5	185,6	0	667
	Каша рассыпчатая гречневая (гарнир)	100	6	2,7	32,6	171,1	0	378
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	515						
полдник	Омлет натуральный	100	10,3	12,6	1,9	162,2	0	588
	Огурец соленый	20	0,6	-	0,3	3,8	0	
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,6	440
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3	0	
	чай	150	0	0	10,1	37,6	0	1203
	Итого	400						
ужин	Молоко кипяченое	150	4,5	3,8	7,1	79,5	0	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	1,6
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	-	
Итого за 8 _ день	Итого	180						
			51,7	49,24	182,6	1337,1		

ЯСЛИ

Прием пищи 9_день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал)	Витами н С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная пшениная жидкая 1/2	150	4,7	5,5	22	155,1	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	
	чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
	Итого	435						
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/150	6,28	2,01	13,7	94	11,2	210/ 211
	Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,2	442
	Биточки, рубленые из птицы	60	9	6,6	5,6	117,9	0	671
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	530						
полдник	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4		566
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Яйцо отварное	50	6,35	5,75	0,35	78,55	0	424
	Кофейный напиток с молоком1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0	1221
	Итого	380						
ужин	Кефир	150	4,5	3,8	6,4	81,6	1,1	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	178						
Итого за _9_ день			50,33	41,96	175,38	1301,05		

ЯСЛИ

Прием пищи __10__ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
1 завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	150	4,8	6,7	21,7	162,6		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	150	2,3	2,1	8,8	62,3	0	1221
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	2	
		435						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	5						
	Котлета . рубленая из птицы	70	11,2	8,5	11,4	164,4	0	667
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	100	2,31	1,8	24,6	126,5	0	378
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,0	76,0	0	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	Итого	535						
полдник	Рагу из овощей	100	2,1	2	13,5	87,69	28,6	445/ 321
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	20/80	10,7	2,9	8,2	99,1	5,3	517/ 1029
	Капуста квашеная	20	0,2	0	0,4	2,8	4	
	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	8,4	40,6	0	
	Чай	150	0	0	6,01	22,6	0	1203
	Итого	400						
ужин	Молоко кипяченое	160	4,2	4,8	6,2	89	4,2	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	0	
	Итого	188						
Итого за __10__ день			50,1	39,3	183,51	1319,79		

ясли

Дни по меню	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	53,25	42,67	202,98	1377,67	
2 день	47,5	46,1	148,38	1218,95	
3 день	62,21	36,37	160,62	1111,5	
4 день	55,63	44,17	161,47	1475,57	
5 день	55,9	47,0	180,3	1380,10	
6 день	56,03	47,47	207,97	1427,47	
7 день	69,4	40,3	182,93	1390,8	
8 день	51,7	49,24	182,6	1337,1	
9 день	50,33	41,96	175,38	1301,05	
10 день	50,1	39,3	183,51	1319,79	
Итого за весь период	551,96	434,52	1783,17	13340,00	
Среднее значение за период	55,196	43,452	178,317	1334,00	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	1	0,8	3,2		