

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №16

г. Невинномыска

В.В. Бородина

Приказ № 34 – о/д от 14.03.2023 г.



Примерное меню

на 10 дней

для детей 1 – 3 лет

МБДОУ №16 г. Невинномыска

с 12 часовым пребыванием

(холодный период)

С14.03.2023 г. по 31.05.2023 г.

Ясли

Прием пищи <u>1 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая (1/2)	150	4,8	6,7	20,7	158,9	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	Всего:	355	9,1	12,8	39,44	305,7	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	2,1	14,4	80	307
	Птица тушеная в соусе с овощами	29/180	12,5	14,1	28,3	284,1	909
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	520	17,2	16,7	69,4	483,1	
полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	95,4	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	
	Всего:	210	6,6	4,7	23,4	160,5	
ужин	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	511
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	1203
	Всего:	400	17,3	9,5	36,3	311,7	
Итого за 1 день		1585	50,7	43,8	178,64	1307	

Ясли

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
2 день завтрак	Каша молочная рисовая жидкая (1/2)	150	3,6	5,6	23,1	152,5	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	4,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
	Всего:	355	7,9	11,9	46,04	319,6	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	278
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Биточки рубленые из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	671
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011
	Пюре картофельное	80	2	4,4	13,7	99	429
	Огурец соленый	20	0,6	-	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	525	16,5	14,7	58,7	423,2	
	полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	
Всего:		194	6,8	5,2	12,8	144,4	
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	130	7,5	5,1	24,6	170,3	569
	Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	442
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	1203
	Всего:	410	12	8,8	55,4	337,4	
Итого за 2 день		1584	43,7	40,7	183,04	1270,6	

Ясли

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Омлет	80	8,2	10,1	1,5	129,7	588
	Икра кабачковая	60	1,2	5,4	5,2	73	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	<u>355</u>	11,9	19,5	26,5	323,19	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Рассольник Ленинградский	150	1,6	3	12	79,1	297
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Запеканка картофельная с мясом	160	13,4	10,5	33,5	273,9	626
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	<u>525</u>	18,3	15,1	73,9	489,5	
полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	
	Всего:	<u>194</u>	6,8	5,2	12,8	144,4	
ужин	Вареники ленивые отварные	200	30,7	5,9	29,4	289,7	615(616)
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	1044
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	30	
	Какао с молоком (1/2)	150	2,3	2,1	8,8	62,3	1221
	Всего:	<u>410</u>	35,8	10,6	52,9	411,4	
Итого за 3 день		1584	73,3	50,5	176,1	1414,49	

Ясли

Прием пищи _4_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (пшённой) 1/2	150	3,5	3,1	15,8	102,8	548	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6		
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1		
	Кофейный напиток с молоком	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221	
	Всего:	<u>355</u>	7,8	9,2	34,54	249,6		
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Суп овощной	150	1,2	3	7,9	62	300	
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8		
	Котлета	60	14,3	11,2	13,3	208,7	841	
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011	
	Макароны отварные	80	2,9	1,2	21,1	103,8	566	
	Помидор соленый	20	0,2	-	0,3	2,6		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113	
		Всего:	<u>525</u>	21,9	17	71	513,6	
	полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
Булочка сдобная		50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312	
Всего:		<u>230</u>	10,2	9,7	40	280,5		
ужин	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10,4	1,6	6,3	80,4	517	
	Каша рассыпчатая рисовая	100	2,5	1,7	27,5	128,2	378	
	Соус томатный	30	0,5	1,5	2,8	27,2	1029	
	Огурец солёный	30	0,8	-	0,4	5,7		
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5		
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	1203	
	Всего:	<u>405</u>	15,4	5	49,4	294,6		
Итого за 4 день		<u>1615</u>	55,8	41	205,04	1384,3		

Ясли

Прием пищи _5_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	150	3,3	3,4	16,5	107,8	235
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
	Всего:	355	5	7,2	32,1	207,99	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный	150	1,6	3,1	14,4	88	299
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,6	7,3	9,7	135,3	667
	Свёкла тушённая	50	1,3	1,4	7,3	46,7	442
	Пюре картофельное	50	1,2	1,4	8,5	49,8	429
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
		Всего:	500	16,7	13,7	66,6	438,8
полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	95,4	1226
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	
		Всего:	194	6,4	5,2	14,1	148
ужин	Омлет	80	8,2	10,1	1,5	129,7	588
	Капуста тушённая	150	3,4	4,5	14,5	111	440
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Какао с молоком 1/2	150	2,3	2,1	8,8	62,3	1221
	Всего:	410	16,3	17,1	37,4	363,9	
Итого за 5 день	Всего:	1559	44,9	43,3	160,3	1204,69	

Ясли

Прием пищи _6_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	150	4,7	5,5	22	155,1	548
	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)	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
	Всего:	355	9,2	11,8	41	303,5	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Борщ с картофелем	150	1,4	2,2	10,5	69	263
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Плов из птицы	30/180	11,9	10,2	27,3	242	893-2
	Помидор солёный	20	0,2	0	0,3	2,6	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	545	16,6	13,7	65	440,6	
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4,5	8,5	95,4	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	4,6	
	Повидло	10	-	-	6,5	24,5	
	Всего:	210	6,6	4,7	23,4	124,5	
ужин	Рыба тушённая в томате с овощами	100	10,7	5,7	5,2	114,7	486
	Шюре картофельное	100	2,7	3,8	20,4	122,1	429
	Огурец солёный	30	0,8	-	0,4	5,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	4,6	
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	1203
	Всего:	400	15,8	9,7	40,5	269,7	
Итого за 6 день		1610	48,7	40	180	1184,3	

Ясли

Прием пищи _7_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная «Геркулес» 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	355	6,5	10,5	36,3	259,09	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	150	1,5	1,6	12	65,5	304
	Биточки рубленые из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	671
	Пюре картофельное	80	2	4,4	13,7	99	429
	Помидор солёный	20	0,2	-	0,3	2,6	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	1113
		Всего:	500	15.8	13,2	58.1	404.2
полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	95,4	1226
	Булочка слобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312
	Всего:	230	9,8	9,7	41,3	284,1	
ужин	Омлет	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Свекла тушеная	110	2,2	3,6	13,3	92	442
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	150	2,2	1,9	8,53	60,5	1221
	Всего:	400	17,9	19,5	36,53	388	
Итого за 7 день	Омлет	1585	50,5	53,03	182,33	13.81.39	

Ясли

Прием пищи _8_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	150	4,7	5,5	22	155,1	385
	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)	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
	Всего:	355	9,2	11,8	41	303,5	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,3	2,2	7,3	53,7	282
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Котлета	60	14,3	11,2	13,3	208,7	841
	Каша гречневая рассыпчатая	85	3,1	2,3	27,7	145,5	378
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
		Всего:	510	22	17,3	76,7	544,4
полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	
		Всего:	194	6,8	5,2	12,8	144,4
ужин	Запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7	620
	Соус молочный сладкий	50	1,6	3	8,1	64,2	1041
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	1203
		Всего:	405	32,6	9,7	48,2	404,3
Итого за 8 день		1564	71,1	44,1	188,8	1442,6	

Ясли

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная жидкая (1/2)	150	4,7	5	24,5	156,3	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	Всего:	355	9	11,1	43,24	303,1	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп с клецками	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	213
	Биточки (из говядины)	60	14,3	11,2	13,3	208,7	841
	Свёкла тушённая	50	1,3	1,4	7,3	46,7	442
	Пюре картофельное	50	1,2	1,4	8,5	49,8	429
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	500	22,2	17,9	71,6	524,8	
полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
	Печенье	14	1,4	0,7	5,6	52,6	
	Всего:	194	6,8	5,2	12,8	144,4	
ужин	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	511
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	440
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	1203
	Всего:	405	17,7	9,6	38,4	304,7	
Итого за 9 день		1554	56,2	43,9	176,14	1323	

Ясли

Прием пищи _10_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	150	3,6	3,7	15,7	107,5	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Какао с молоком 1/2	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
	Всего:	365	8,9	10,2	38,9	276,2	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	303
	Рагу из птицы	180	13,4	10,3	23,9	231,6	642
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	-
	Компот из с/сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	Всего:	520	23,7	17,7	64	489	
полдник	Молоко кипяченое	180	5	4,5	8,5	95,4	1226
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	1312/1322
	Всего:	230	8,6	8	40,2	260,3	
ужин	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Свекла тушеная	110	2,2	3,6	13,3	92	442
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
	Чай	150			6,1	22,6	1203
	Всего:	400	15,7	17,6	34,1	350,1	
Итого за 10 день	Всего:	1615	57,4	53,6	187,3	1421,6	