

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ №16

г. Невинномысска

В.В. Бородина

Приказ № 44 — о/д от 14.03.2023 г.

Примерное меню

на 10 дней

для детей 3 – 7 лет

МБДОУ №16 г. Невинномысска

с 12 часовым пребыванием

(холодный период)

с 14.03.2023 г. по 31.05.2023 г.

Сад

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)	200	6,2	9,2	26,2	206,8	548
	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)	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	Всего:	415	11,3	15,5	49,14	373,9	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	307
	Птица тушеная в соусе с овощами	32/200	13,9	13,3	31,5	295,7	909
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	630	19,8	16,6	83,2	545,9	
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	1226
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	
	Всего:	250	8,1	5,4	35	215,9	
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	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	430	17,3	9,5	37,3	298,39	
Итого за 1 день		1825	57	47,1	214,74	1480,09	

Сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
<u>2 день</u>							
завтрак	Каша молочная рисовая жидкая (1/2)	200	4,7	7,8	29,1	198,8	548
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,5	16,8	81,2	
	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:	425	10,6	14,3	56,24	386,2	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	278
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Биточки рубленые из птицы	80	12,2	8,7	7,2	155,1	671
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	429
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011
	Огурец соленый	20	0,6	-	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	655	21	15,9	73	506,5	
полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
	Всего:	228	8,4	7,8	19,4	223,2	
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	130	7,5	5,1	24,6	170,3	569
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	442
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	455	12	9,2	56,8	347,59	
Итого за 2 день		1863	52,5	47,3	215,54	1509,49	

Сад

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Омлет	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Икра кабачковая	80	1,6	7,2	6,8	100	
	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:	405	15,2	24,8	28,7	395,09	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	297
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Запеканка картофельная с мясом	200	16,81	13	41,4	338,7	626
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1011
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	685	24,51	19,1	101,1	651,8	
полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
	Всего:	228	8,4	7,8	19,4	223,2	
ужин	Вареники ленивые отварные	220	33,7	6,5	32,3	318,6	615(616)
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	1044
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Какао с молоком (1/2)	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
	Всего:	460	39,3	12,6	57,4	483,6	
Итого за 3 день		1878	87,91	63,4	216,7	1799,69	

Сад

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	200	4,7	4,2	20,8	135,7	548	
	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	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221	
	Всего:	415	9,8	10,5	43,74	302,8		
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Суп овощной	200	1,5	4	10,7	82,4	300	
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8		
	Гуляш	80	14,9	13,3	4,3	195,4	827	
	Макаронны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	566	
	Помидор солёный	20	0,2	-	0,3	2,6		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113	
		Всего:	655	25,6	20,4	82,7	602,8	
		Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
		Булочка слобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312
		250	10,4	11,6	41	306,7		
ужин	Рыба тушёная в томате с овощами	150	16,1	8,7	8,2	174,1	486	
	Каша рассыпчатая рисовая	120	3	2	33,1	154,1	378	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9		
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203	
	Всего:	480	21,5	11,1	61	415,59		
Итого за 4_ день		1900	67,8	53,7	238,54	1673,89		

Сад

Прием пищи <u>5</u> день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	200	4,5	4	21,7	138	265	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9		
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1		
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203	
	Всего;	415	7	8	41,5	258,49		
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,2	17,8	123,7	206	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	667	
	Свёкла тушённая	80	1,5	2,5	8,9	62,7	442	
	Пюре картофельное	80	2	4,4	13,7	99	429	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113	
		Всего:	670	24,8	21,2	85,8	616,7	
	полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	1226
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9		
Повидло		20	0,1	-	13	49		
		Всего:	250	8,1	5,4	35	215,9	
ужин	Омлет	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588	
	Капуста тушённая	150	3,4	4,5	14,5	111	440	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3		
	Какао с молоком 1/2	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221	
		Всего:	450	18,1	20,7	31,3	380,6	
Итого за <u>5</u> день		1885	58,5	55,4	203,7	1517,69		

Сад

Прием пищи _6_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	200	5,9	8,3	27,1	201,5	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:	415	11,2	14,8	50,3	370,2	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	
обед	Борщ с картофелем	200	2	3,6	15,1	97,9	263
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	
	Плов из птицы	36/210	13,9	11,9	31,1	279	893-2
	Помидор солёный	20	0,2	-	0,3	2,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	665	19,9	16,9	79,2	531,9	
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	1226
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	
	Всего:	250	8,1	5,4	35,0	215,9	
ужин	Рыба тушённая в томате с овощами	120	12,9	6,8	4,8	131,7	486
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	429
	Огурец солёный	30	0,8	-	0,4	5,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
		Всего:	450	17,6	9,9	37,7	304,09
Итого за 6 день		1880	57,3	47,1	212,3	1468,09	

Сад

Прием пищи _7_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	548
	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:	415	8,7	13,2	46	327,29	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	1,9	2,2	16	87,2	304
	Птица отварная	80	20.1	14	0.7	209.5	637
	Пюре из бобовых	140	16,2	6,7	37,4	265,7	410
	Помидор соленый	20	0.2	-	0.3	2.6	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	690	43,7	23,7	95,3	750	
полдник	Молоко кипяченое	200	5.6	5	9.4	106	1226
	Булочка сдобная	50	4.8	5.2	32.8	188.7	1312
	Всего:	250	10,4	10,2	42,2	294,7	
ужин	Омлет	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Свекла тушеная	110	2,2	3,6	13,3	92	442
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	Всего:	460	19,3	20	40,24	412,6	
Итого за 7 день		1890	82,6	67,2	233,84	1830,59	

Прием пищи _8_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры	
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая(1/2)	200	6	7,6	27,8	202	385	
	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		
	Всего:	415	11,3	14,1	51	370,7		
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46		
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	2,9	10,1	72,3	282	
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8		
	Гуляш	80	14,9	13,3	4,3	195,4	827	
	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,3	3,2	39,2	205,4	378	
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12		
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6		
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113	
		Всего:	685	30,5	21,1	96,7	678,1	
	полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2		
Всего:		228	8,4	7,8	19,4	223,2		
ужин	Запеканка из творога	220	36,1	7,4	29,1	325,1	620	
	Соус молочный	30	0,9	1,8	4,8	38,8	1041	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203	
	Всего:	460	39,4	9,6	53,6	451,29		
Итого за 8 день		1888	90,1	52,7	230,8	1769,29		

Сад

Прием пищи _9_ день	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
завтрак	Каша молочная манная жидкая (1/2)	200	6,3	6,3	31,8	202,6	548
	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	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	Всего:	415	11,4	12,6	54,74	369,7	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп с клецками	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	213
	Биточки (из говядины)	80	17,3	13,1	16,4	248,5	841
	Свёкла тушённая	80	1,5	2,5	8,9	62,7	442
	Пюре картофельное	80	2	4,4	13,7	99	429
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	670	27,7	25,5	92,7	692,7	
полдник	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
	Всего:	228	8,4	7,8	19,4	223,2	
ужин	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	511
	Капуста тушённая	150	3,4	4,5	14,5	111	440
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	440	18,1	9,7	41,5	318,69	
Итого за 9 день		1853	66,1	55,7	218,44	1650,29	

Сад

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	200	4,8	4,4	20,6	137,5	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:	415	10,1	10,9	43,8	306,2	
2 завтрак	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	35/200	11,5	10,4	19	210,7	303
	Рагу из птицы	200	14,9	11,3	25,2	257,4	642
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	-
	Компот из с/сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	Всего:	650	31,7	22,5	89,3	673,4	
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	1226
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	1312/1322
	Всего:	250	9,2	8,5	41,1	270,9	
ужин	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Свёкла тушённая	110	2,2	3,6	13,3	92	442
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	1203
	Всего:	460	16,7	17,7	37,1	365,99	
Итого за 10 день		1875	68,2	59,7	221,4	1662,49	