

1 день (сезон)

Наименование блюда	№ рецептур	Вып. од.	Химический состав		Энергетическая ценность	Калорийность	Жиры	Углеводы	Белки
			Б	Ж					
Суп овощной с крупой (пшениной) 1,2	230	200	4,8	0,7	20,9	81,2	-	-	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,3	16,8	81,2	-	-	-
Чай сладкий		5	0,1	0,1	0,1	46,3	-	-	-
Сырники с яблоком с сахаром 2,3	1221	180	2,6	2,3	10,24	25,1	0	-	-
Итого:		425	10,7	1,0	48,04	372,5	-	-	-
Зимнее 10 дневное меню для детей 3-7 лет (с 12 часовым пребыванием)									
Суп овощной с крупой (пшениной) 1,2	230	200	4,8	0,7	20,9	81,2	-	-	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,3	16,8	81,2	-	-	-
Чай сладкий		5	0,1	0,1	0,1	46,3	-	-	-
Сырники с яблоком с сахаром 2,3	1221	180	2,6	2,3	10,24	25,1	0	-	-
Итого:		425	10,7	1,0	48,04	372,5	-	-	-
Молоко кипяченое	1216	200	3,1	5,0	9,4	105	-	-	-
Греческая каша	27	20	2,8	1,1	11,2	105,2	-	-	-
Сырники с яблоком с сахаром 2,3	1221	200	2,6	2,3	10,24	25,1	-	-	-
Итого:		420	8,5	8,4	30,84	235,3	-	-	-
Суп овощной с крупой (пшениной) 1,2	230	200	4,8	0,7	20,9	81,2	-	-	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,3	16,8	81,2	-	-	-
Чай сладкий		5	0,1	0,1	0,1	46,3	-	-	-
Сырники с яблоком с сахаром 2,3	1221	180	2,6	2,3	10,24	25,1	-	-	-
Итого:		425	11,0	1,1	48,04	343,99	-	-	-

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ № 22
г. Невинномыска
И.С. Гореславец
« 20 » 2023 г.

г. Невинномысск
2023 год

1 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	236	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Итого:		425	10,7	16,0	48,04	372,0	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Птица тушеная в соусе (тушка)	643	100	25,0	17,5	0,6	259,9	-
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1,0
Каша вязкая пшеничная	384	120	3,8	1,7	21,5	116,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		670	37,4	24,3	73,9	654,2	7,8
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	-
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	6,4	20,6	211,2	-
Ужин							
Яйцо отварное	424	1=40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,0	22,1	132,0	15,6
Капуста квашеная		30	0,2	-	0,5	4,2	6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	0,1
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		435	11,6	9,1	56,5	343,39	17,7

2 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
			Пищевые вещества	Б	Ж		
Завтрак							
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		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого:		415	18,8	28,9	36,3	476,8	5,6
Второй Завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16,0	-
Котлеты рубленые из птицы (тушка)	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1	-
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		670	33,4	20,1	92,6	667,2	19,1
Полдник							
Кефир		200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	7,8	19,4	223,2	1,4
Ужин							
Фрикадельки рыбные	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	30	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Капуста тушеная	440	130	3,0	3,9	12,6	96,0	69,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	16,3	7,4	41,4	290,9	73,8

3 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая (1/2)	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Масло сливочное		5	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Итого:		425	9,2	14,2	58,94	403,2	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
Итого:		100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	200	2,0	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16,0	-
Гуляш	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-
Помидор соленый		30	0,3	-	0,5	3,9	3,0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		670	28,4	22,8	93,0	670,4	15,1
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106,0	-
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	6,4	20,6	211,2	-
Ужин							
Вареники ленивые отварные	616	250	38,2	7,2	37,0	360,8	0,9
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2,0	29,4	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		490	41,0	9,8	58,7	477,59	0,9

4 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6,0	7,6	27,8	202,0	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		425	11,9	15,5	54,94	402,6	-
Второй завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Борщ с капустой и картофелем	82	200	1,6	4,0	12,1	88,5	17,5
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16,0	-
Плов из птицы (тушка)	8932	210	13,9	11,9	31,1	279,0	4,3
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		680	20,2	18,1	76,5	533,6	21,8
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106,0	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		220	7,2	5,2	17,8	146,6	0
Ужин							
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,0	22,1	132,0	15,6
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,24	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	18,1	11,74	50,9	372,79	20,6

5 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	548	200	4,9	8,0	20,7	170,6	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	-	6,0	25,4	-
Итого:		425	8,3	12,1	43,6	150,3	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	304	200	1,9	0,2	16,0	87,2	10,2
Биточки рубленые из птицы (бедро)	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100,0	13,5
Горошек консервированный		30	1,0	0,1	2,0	12,0	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		660	21,3	13,4	72,3	499,1	23,7
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4
Хлеб пшеничный		40	3,1	0,5	16,8	81,2	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	
Итого:		255	8,8	6,9	34,7	235,9	1,4
Ужин							
Яйцо отварное	424	1/2=20	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Рагу из овощей	445/321	200	4,2	4,2	26,8	156,4	57,2
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	11,3	11,7	44,4	319,39	60,8

6 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	7,5	10,3	33,8	124,7	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток на цельном молоке	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	0
Итого:		425	15,9	18,9	65,2	359,8	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4,0	8,0	72,3	25,4
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16,0	-
Котлеты рубленные из птицы (тушка)	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,3	22,1	132,0	15,6
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		680	22,0	20,0	76,3	557,3	41,0
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	145,2	-
Итого:		228	8,4	7,8	19,4	263,2	1,4
Ужин							
Яйцо отварное	424	1шт 40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Макароны отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра кабачковая	36	80	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	13,1	11	60,8	385,09	26,6

7 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	548	200	8,7	10,8	22,4	254,5	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао на цельном молоке	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	-
Итого:		425	17,3	19,6	54,1	491,2	-
Второй завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	200	1,7	2,1	16,3	86,7	10,2
Биточки рубленые из птицы (бедро)	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100,0	13,5
Горошек консервированный		30	1,0	0,1	2,0	12,0	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		660	21,1	15,3	72,6	498,2	23,7
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106,0	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	0,1
Итого:		235	7,3	5,2	27,5	183,3	0,1
Ужин							
Запеканка из творога	620	220	36,1	7,4	29,1	325,1	0,9
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2,0	29,4	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		450	38,1	9,8	46,6	421,6	0,9

8 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	7,5	10,3	33,8	124,7	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		425	13,4	18,2	60,94	325,3	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед							
Суп картофельный	299	200	2,0	2,1	18,5	98,7	14,7
Тефтели	619	80	12,8	17,4	26,6	242,8	2,7
Соус томатный	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	130	3,0	3,9	12,6	96,0	69,1
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		660	21,8	25,0	92,1	600,6	88,9
Полдник							
Кефир		200	5,6	6,4	8,2	118,0	1,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Итого:		220	7,2	6,6	16,6	158,6	1,4
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,0	22,1	132,0	15,6
Помидор соленый		30	0,3	-	0,5	3,9	3,0
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		440	17,2	9,6	42,4	323,29	20

9 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100,0	5,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		415	16,0	24,9	32,9	415,3	5,6
Второй Завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16,0	-
Птица тушеная в соусе с овощами (тушка)	909	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1,0
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		690	22,3	19,3	81,7	490,7	42,7
Полдник							
Сок		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-
Итого:		250	5,8	5,4	53,0	280,7	-
Ужин							
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	250	7,7	11,3	33,1	259,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	-
Итого:		450	11,9	13,8	51,7	373,1	-

10 день (сад зима)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	-
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,0	22,1	132,0	15,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	0,1
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		465	17,0	7,1	63,9	375,49	16,8
Второй завтрак							
Сок		100	0,4	0,1	10,1	46,0	2,0
Итого:		100	0,4	0,1	10,1	46,0	2,0
Обед							
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Птица отварная (бедро)	637	80	20,1	14,0	0,7	209,5	0,2
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		630	29,9	23,1	67,9	587,7	71,3
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		220	7,2	6,6	16,6	158,6	1,4
Ужин							
Макароны запечённые с яйцом	569	200	11,3	8,7	36,1	259,1	-
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100,0	5,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		480	14,5	16,1	58,4	426,19	5,6

ПРОШУ ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ
листах

На 10 листах

Заведующий МБДОУ № 22 г.

Невинномыска

И.С. Гореславец

Наименование	Единица измерения	Количество	Состав			Итого	Вид
			В	Ж	Л		
Уголь	т	180	-	-	180	-	
Уголь	т	12	0	0	12	0	
Уголь	т	40	0	0	40	-	
Уголь	т	450	0	0	450	120	
Уголь	т	1050	0	0	1050	-	
Уголь	т	210	0	0	210	11	
Уголь	т	180	-	-	180	-	
Уголь	т	12	0	0	12	0	
Уголь	т	40	0	0	40	-	
Уголь	т	450	0	0	450	120	
Уголь	т	1050	0	0	1050	-	
Уголь	т	210	0	0	210	11	
Уголь	т	180	-	-	180	-	
Уголь	т	12	0	0	12	0	
Уголь	т	40	0	0	40	-	
Уголь	т	450	0	0	450	120	
Уголь	т	1050	0	0	1050	-	
Уголь	т	210	0	0	210	11	