

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ № 22
г. Невинномыска

И.С. Гореславец
«19» 05 2021 г.



**Зимнее 10 дневное меню
для детей 3-7 лет
(с 12 часовым пребыванием)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 22
«Гамма» города Невинномысска»**

г. Невинномысск
2021 год

1 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Яйцо отварное	424	1=40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	236	200	4,7	4,2	20,8	135,7	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,2	1,9	8,53	60,5	0
Итого:		467	15,3	16,3	46,53	386,5	-
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	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 рассыпчатая гречневая	378	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		670	40,9	25,8	91,6	742,9	7,8
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	-
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	6,4	20,6	211,2	-
Ужин							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Капуста тушеная	440	150	3,6	6,0	17,1	134,5	81,3
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		470	16,8	10,7	45,9	335,39	86,0

2 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая	36	80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	-
Итого:		417	18,6	28,8	36,1	474,1	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
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Котлеты рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Каша вязкая пшеничная	384	120	3,6	2,6	20,8	116,1	-
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	4,8	36,9	26,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		690	23,7	19,81	87,2	595,9	45,7
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312/ 1322	28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	7,8	19,4	223,2	1,4
Ужин							
Рыба (не пластованная кусками) припущенная	478	90	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
Соус томатный	1029	20,0	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	130	3,0	1,0	1,9	18,7	2,4
Салат из квашенной капусты	81	30	0,3	1,5	2,2	23,8	5,2
Хлеб пшеничный		22	1,9	0,3	9,8	46,8	-
Чай	1203	180	-	-	17,1	26,49	-
Итого:		472	22,9	4,6	33,2	212,3	10,4

8 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая ц.м	548	200	7,5	10,3	33,8	124,7	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	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							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:							
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	204	200	1,9	0,2	16,0	87,2	10,2
Голубцы ленивые	298	190	17,4	13,7	15,1	248,9	58,5
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		650	24,5	16,7	66,1	517,5	68,7
Полдник							
Сок фруктовый	1113	200	1,0	-	23,4	94	4
Печенье	1312/ 1322	14	1,4	0,7	5,6	52,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Итого:		234	4,0	0,9	37,4	187,2	4
Ужин							
Макаронны запечённые с яйцом	569	250	14,4	9,8	47,3	328,1	-
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		490	16,8	13,6	66,2	444,19	2,8

4 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Пищевые вещества				
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка) ц.м	548	200	7,7	10,5	25,4	223,6	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	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:		427	13,6	18,4	69,44	424,2	-
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 макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Горошек консервированный		30	1,0	0,1	2	12	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		660	21,6	15,9	75,5	517,3	23,7
Полдник							
Сок	1113	200	1,0	-	23,4	94	4
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-
Итого:		250	5,8	5,2	56,2	282,7	4,0
Ужин							
Яйцо отварное	424	1=40	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	33,3	3,6
Хлеб пшеничный		26	2,1	10,6	51	70,0	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		476	11,8	22,1	87,0	264,9	60,8

5 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая ц.м	548	200	7,5	10,3	33,8	124,7	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Кофейный напиток на цельном молоке	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	0
Итого:		427	15,9	20,4	65,2	373	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	-	11,7	47	2,0
Итого:		100	0,5	-	11,7	47	2,0
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем сметана	290	200	1,4	4,0	8,0	72,3	25,4
Жаркое домашнему	590	200	13,2	9,9	29,2	251,9	24,9
Огурец соленый		40	1,2	-	0,6	7,6	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		680	19,83	16,0	70,7	492,2	50,3
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	-
Итого:		235	7,3	6,6	26,3	195,3	1,4
Ужин							
Яйцо отварное	575	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	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	13,4	23,8	59,2	408,79	5,6

6 день (сад)

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	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	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:		427	11,9	15,5	54,94	402,6	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	-	11,2	47,0	2,0
Итого:		100	0,5	-	11,2	47,0	2,0
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с сметаной	82	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5
Плов из птицы	893-2	210	13,9	11,9	31,3	279	-
Помидор соленый		40	0,4	-	0,6	5,2	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		690	19,93	18,0	76,9	533,1	19,5
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	-
Итого:		235	7,3	5,2	27,5	183,3	-
Ужин							
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
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		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		460	17,8	12,1	50,0	372,7	23,0

7 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая ц.м	548	200	8,7	10,8	22,4	254,5	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Какао с молоком ц.м	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	-
Итого:		427	17,1	20,9	33,9	501,7	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	-	11,7	47	2
Итого:		100	0,5	-	11,7	47	2
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	200	1,7	2,1	16,3	86,7	10,2
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,2	155,1	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Горошек консервированный		30	1	0,1	2	12	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		660	18,03	15,3	72,6	498,2	23,7
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье	1312/ 1322	28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого:		228	8,4	7,8	19,4	223	1,4
Ужин							
Запеканка из творога	469	220	36,1	7,4	29,1	325,1	0,9
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		22	1,8	0,3	9,2	44,7	-
Итого:		452	38,3	9,9	47,4	425,7	0,9

3 день (сад)

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	2,5	0,4	12,6	61	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Итого:		427	11,5	12,7	45,54	369,8	-
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
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Котлета	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	-
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Помидор соленый		20	0,2	-	0,3	2,6	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		690	28,2	22,2	99,6	692,7	9,8
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	6,4	9,4	106	-
Печенье	1322/ 1312	28	2,8	1,4	11,2	145,2	-
Итого:		228	8,4	7,8	20,6	251,2	-
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	29,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		485	40,6	9,7	56,6	467,49	0,9

10 день (сад)

Наименование блюда	№ реце птур ы	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергет ическая ценност ь, ккал	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Сельдь с луком	214	65	8,7	9,3	1,0	130,2	1,1
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7,0	0,1	5,1	0,1	46,3	
Чай	1221	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		442	15,5	19,5	50,4	436,49	1,1
Второй завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:							
Обед							
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Птица отварная	637	80	20,1	14,0	0,7	209,5	0,2
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111,0	80,7
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1321	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0,9
Итого:		660	30,4	24,0	68,9	603	89,0
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							
Яйцо отварное	424	40,0	5,1	4,6	0,3	62,8	-
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	0,24	73,1	-
Итого:		490	17	18,4	42,04	435,9	-

9 день (сад)

Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергети ческая ценность , ккал	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	150	3,6	6	17,1	134,5	81,3
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72,0	-
Итого:		487	20,6	27,6	96,4	475,5	81,3
Второй Завтрак							
Сок		100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
Итого:		100	0,5	-	11,7	47,0	2,0
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	93,4	16,5
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Птица тушеная в соусе с овощами	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		20	0,5	-	0,2	3,8	-
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	-
Итого:		680	22,1	19,2	80,5	562,8	42,7
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	-
Итого:		235	7,3	6,6	26,3	195,3	1,4
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	-
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Огурец соленый		40	1,1	-	0,5	7,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		470	18,5	9,6	48,7	347,29	18

ПРОШЕНО, ПРОНУМЕРАВАНО
СКРЕПЕНО ПЕЧАТЪЮ

На _____ листах



Заведующий МБДОУ № 22

г. Невинномысск

И.С. Гореславец

Итого:	480	13	184	4304	4320	
молоком 1,5						
Кофеинный напиток с	1331	180	30	434	381	
Хлеб пшеничный		50	10	03	84	900
«Славяне» желтая 1,5						
Хлеб пшеничный	248	520	13	113	233	2204
Чай зеленый	454	400	21	10	03	930
Итого:	550	13	99	100	1200	11
Хлеб пшеничный	50	10	03	84	900	
Итого:	1331	500	20	94	83	118
Итого:	990	304	340	980	900	240
Итого:	1331	180	04	01	154	484
Итого:	20	33	02	503	82	
Итого:	440	120	34	12	142	1110
Итого:	921	80	501	140	63	3042
Итого:	313	25300	33	40	313	128
Итого:	80	04	-	103	314	103
Итого:	445	122	182	204	33040	11
Итого:	1331	180	-	11	5040	
Итого:	10	01	21	01	483	
Итого:	40	33	02	168	813	
Итого:	430	120	32	40	324	1253
Итого:	314	92	83	83	10	1303