

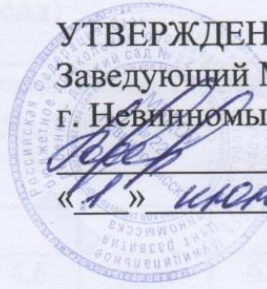
УТВЕРЖДЕНО:

Заведующий МБДОУ № 22

г. Невинномысска

И.С. Гореславец

« 1 » июля 20__ г



Наименование блюда	№ рецепта	Выход (г)	Характер блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость (руб.)	Примечание
Суп овощной	424	1440	С	л	1	13,5	
Суп картофельный с морковью и луком	236	200	С	л	1	13,7	
Суп картофельный с морковью	46	40	С	л	1	11,2	
Суп картофельный с морковью и луком	121	180	С	л	1	13,5	
Итого:						31,9	

Летнее 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»

Наименование блюда	№ рецепта	Выход (г)	Характер блюда	Единица измерения	Количество	Стоимость (руб.)	Примечание
Суп картофельный с морковью и луком	1011	20	С	л	1	1,8	
Суп картофельный с морковью и луком	178	120	С	л	1	25,4	
Суп картофельный с морковью и луком	50	13	С	л	1	9,5	
Суп картофельный с морковью и луком	113	180	С	л	1	12,4	
Суп картофельный с морковью и луком	470	400	С	л	1	74,9	
Итого:						39,6	
Суп картофельный с морковью и луком	1326	200	С	л	1	10,6	
Суп картофельный с морковью и луком	1313	30	С	л	1	19,3	
Итого:						30,9	
Ужин							
Фаршированный рыбный в гранатовом соусе	317	40	С	л	1	8,4	
Суп картофельный	1029	30	С	л	1	11,1	
Картофель жареный	440	130	С	л	1	14,5	
Сыр жареный	34	3,4	С	л	1	6,9	
Итого:	1203	180			1	26,9	
Итого:						36,0	

г. Невинномысск

2021 год

1 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Пищевые вещества	Б	Ж		
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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,2	1,9	8,53	60,5	0
Итого:		465	15,3	14,8	46,53	373,3	-
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	02	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 С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая	119	80	1,3	3,8	8,1	70,8	26,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао с молоком ц.м.	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	-
Итого:		415	21	26,2	41,9	482,1	26,6
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	-
Пюре из бобовых (горох)	410	120	13,9	5,8	32,1	228,1	-
Томаты свежие		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	33,8	21,5	97	698,4	91,4
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
Огурцы свежие		20	0,2	-	0,6	3,0	2
Хлеб пшеничный		22	1,9	0,3	9,8	46,8	-
Чай	1203	180	-	-	17,1	26,49	-
Итого:		462	22,8	3,1	31,6	191,49	6,8

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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		425	13,4	16,7	60,94	312,1	-
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
Кабачки и перец, фаршированные мясом и рисом	635	200	11,4	12	16,4	215,4	21,7
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:		660	17,4	15	66,9	476,4	30,8
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							
Макароны запечённые с яйцом	569	200	11,3	8,7	36,1	259,1	-
Томаты свежие		30	0,3	-	2,1	9,5	12,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	13,2	8,9	53,7	355,69	12,5

4 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		425	13,6	16,9	69,44	411	-
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	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
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	21,3	17,1	77,0	532,9	26,9
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							
Картофель запеченный с яйцом		190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Икра кабачковая	119	60	1	3,2	6,2	57,2	20
Хлеб пшеничный		26	2,1	10,6	51	70,0	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		456	12,3	23	112,4	454,69	57,2

5 день (сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			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		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	-	11,7	47	2,0
Итого:		100	0,5	-	11,7	47	2,0
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем сметана	282	200	1,9	2,9	10,1	72,3	31
Котлета, рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	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	22,5	19,1	81,9	574,9	51
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	-
Макаронные отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра кабачковая	119	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

6 день (сад)

Наименование блюда	№ реце птур ы	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергети ческая ценность , ккал	Вита мин С
			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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		425	11,9	14	54,94	323,4	-
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	-
Томаты свежие		30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
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	19,73	18,0	77,6	533,6	25
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	Витамины 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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао с молоком ц.м	1221	180	5,1	4,6	14,6	119,7	-
Итого:		425	17,1	19,4	33,9	488,5	-
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	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	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:		680	17,93	16,5	74,7	516,8	26,9
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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		425	11,5	12,6	5,744	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							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303 276	35/200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Тефтели	619	80	11	16,8	11,3	238,8	2,4
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
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	27,0	33,4	90,1	764,9	37,5
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	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	-
Соус томатный	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	-
Повидло		15,0	0,1	-	9,7	36,7	
Чай	1221	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		425	13,7	15,7	69,1	399,19	20,3
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	½=20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
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 ц.м	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	-
Итого:		470	16,95	18,3	56,15	452,2	-

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		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72,0	-
Итого:		485	20,6	26,1	96,4	462,3	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 свежий		20	0,2	-	0,6	3	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:		680	21,8	19,2	80,9	562	44,7
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 свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		450	17,6	9,6	48,8	342,69	20

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

На И.С. Голославец листах

Заведующий МБДОУ № 22
г. Невинномыска

И.С. Голославец



№ п/п	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа	№ документа	Дата документа
1	430	10.09	183	20.12	4253	-		
2	1551	180	71	42	142	1503	-	
3	30	19	05	89	409	-		
4	248	320	13	173	371	3284	-	
5	434	1430	522	53	072	314	-	
6	330	13	09	199	1287	14	-	
7	30	12	03	84	409	-		
8	1551	300	29	99	83	118	14	
9	80	304	590	087	903	887	-	
10	1031	180	04	04	154	484	09	
11	8	13	03	307	82	-		
12	14	14	43	193	1110	863	-	
13	92	8	04	03	3002	03	-	
14	1551	300	93	99	313	1387	13	
15	80	04	-	103	414	113	-	
16	52	111	123	007	20810	303	-	
17	1031	180	-	11	3936	-		
18	120	04	-	83	783	-		
19	40	23	03	108	915	-		
20	300	130	24	372	1563	130	-	
21	050	30	10	19	183	24	-	
22	111	80	104	19	804	-		