

1 день (сод. меню)

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



Наименование блюда	№	Возраст (г.)	Хлеб (г)	Жиры (г)	Белки (г)	Углеводы (г)	Калории (ккал)
Суп мясной с картофелем	1221	200	48	8,1			0
Котлета куриная		40	3,2	0,5	10,8	81,2	-
Пюре картофельное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Салат овощной с морковью	1221	180	2,8	2,3	10,24	73,1	0
Чай		425	16,7	16,8	48,04	372,8	-
Итого за завтраком		100	0,5	0,1	16,1	36	2
Обед						46	2
Суп картофельный с морковью	1221	200	48	8,1			0
Котлета свиная		40	3,2	0,5	10,8	81,2	-
Пюре картофельное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Салат овощной с морковью	1221	180	2,8	2,3	10,24	73,1	0
Чай		425	16,7	16,8	48,04	372,8	-
Итого за обедом		100	0,5	0,1	16,1	36	2
Ужин						46	2
Суп картофельный с морковью	1221	200	48	8,1			0
Котлета свиная		40	3,2	0,5	10,8	81,2	-
Пюре картофельное		7	0,1	5,1	0,1	46,3	-
Салат овощной с морковью	1221	180	2,8	2,3	10,24	73,1	0
Чай		425	16,7	16,8	48,04	372,8	-
Итого за ужином		100	0,5	0,1	16,1	36	2
Итого за 10 дневным меню		1000	50	5,0	161,0	360,0	20,0
Итого за 10 дневным меню (с 12 часовым пребыванием)		1113	54	5,4	177,4	394,4	22,0
Итого за 10 дневным меню (с 12 часовым пребыванием) «Гамма» города Невинномыска»		1113	54	5,4	177,4	394,4	22,0

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 Невинномыска»

г. Невинномысск
2023 год

1 день (сад лето)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин 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
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3,0	2
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	0
Итого:		425	11,6	9,1	56,6	342,09	17,7

2 день (сад лето)

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 из кабачков	119	80	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
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	18,5	26,0	37,9	453,1	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
Сметана		10	0,2	1,6	0,4	16	-
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	-
Томаты свежие	50	50	1,4	-	2,1	9,5	12,5
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:		690	34,0	20,1	94,3	671	31,6
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	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 лето)

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	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		425	12,2	12,7	58,94	390,0	-
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							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303/ 276	35/ 200	21,1	16,7	19,3	306,5	15,0
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	-
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3,0	2
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:		685	47,2	33,8	95,9	854,7	19,3
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 лето)

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	0
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	12,1	88,5	17,5
Сметаной		10	0,2	1,6	0,4	16	-
Плов из птицы (тушка)	8932	210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Томаты свежие		40	0,2	-	1,7	7,6	10
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Итого:		690	19,6	18,1	77,8	535,5	31,8
Полдник							
Сок		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
Итого:		250	5,8	5,4	53,0	280,7	4,0
Ужин							
Пюре картофельное	429	130	3,0	4,0	22,1	132	15,6
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Соус томатный	1029	30	0,5	1,5	2,8	27,2	3,6
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,24	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	18,2	10,54	51,9	366,89	20,6

5 день (сад лето)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			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	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46	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	13,5
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:		630	20,3	13,3	70,3	486,7	23,7
Полдник							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	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							
Картофель запеченный с яйцом		190	9,2	9,2	48,7	301	37,2
Икра из кабачков	119	60	1,0	3,2	6,2	57,2	20,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	11,8	12,6	70,4	425,29	57,2

6 день (сад лето)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины 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 свежей капусты с картофелем	282	200	1,9	2,9	10,1	72,3	31,0
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 картофельное	429	130	3,0	4,3	22,1	132,0	15,6
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3,0	2,0
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	21,9	18,9	78,6	554,6	48,6
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	-
Макаронные отварные	566	130	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра из кабачков	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	11,0	60,8	385,1	26,6

7 день (сад лето)

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	0
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
Томаты свежие		30	0,2	-	1,3	5,7	7,5
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	0
Итого:		660	20,3	15,2	71,9	491,9	31,2
Полдник							
Сок		200	1,0	0,2	20,2	92,0	4,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		220	2,6	0,4	28,6	132,6	4,0
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 лето)

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 с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Кабачки и перец, фаршированные мясом и рисом	635	200	11,4	12,0	16,4	215,4	21,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2,0	29,4	-
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	17,7	17,5	70,1	495,0	31,9
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
Огурец свежий		40	0,4	-	1,2	6,0	4,0
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		450	17,3	9,0	46,1	325,39	21

9 день (сад лето)

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	-
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	79,2	53,1
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	0	0	7,1	26,49	0
Итого:		475	16,8	20,7	37,2	394,6	53,1
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 свежий		20	0,2	-	0,6	3,0	2,0
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:		680	21,7	19,3	80,9	488,0	44,7
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	-
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							
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	0
Итого:		450	11,9	13,8	51,7	373,1	-

10 день (сад лето)

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
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:		445	16,7	6,1	62,0	356,79	16,8
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого:		100	0,4	0,1	10,1	46	2
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	0
Итого:		630	29,9	23,1	67,9	587,7	71,3
Полдник							
Кефир		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 из кабачков		50	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Итого:		450	13,8	11,6	56,8	373,9	16,7

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЮ

листах

На

Заведующий МБДОУ № 22 г.
Невинномыска

И.С. Гореславец



Наименование сырья	Ед. изм.	Количество	Химический состав			Класс опасности	Степень опасности
			В	Ж	Л		
Итого:		420	132	112	208	3132	103
Хлеб пшеничный	кг	1303	180	-	121	3040	-
Мука пшеничная			30	12	84	402	-
Соль поваренная			20	02	23	438	103
Масло растительное	кг	200	300	113	83	301	-
Итого:		330	33	22	102	1282	14
Хлеб пшеничный			30	12	84	402	-
Мука пшеничная			300	22	83	118	14
Итого:		620	360	331	210	2813	313
Хлеб пшеничный	кг	1113	180	04	134	424	0
Мука пшеничная			20	33	301	220	-
Соль поваренная		410	130	32	132	223	232
Масло растительное	кг	221	80	101	20	302	03
Итого:		313	23300	32	42	133	33
Итого:			100	04	101	22	3
Итого:			100	02	101	22	3
Итого:		412	103	23	202	3222	102
Итого:		1331	120	-	34	3040	-
Итого:			12	01	22	303	01
Итого:		40	33	02	102	213	-
Итого:		430	130	30	331	1330	122
Итого:		213	80	104	12	204	11

10 листа (с изл. листа)