

УТВЕРЖДЕНО:
Заведующий МБДОУ № 22
г. Невинномыска


И.С. Гореславец
«19» 2021 г.

Зимнее 10 дневное меню
для детей 2-3 лет

(с 12 часовым пребыванием)

Муниципального бюджетного дошкольного образовательного
учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 22
«Гамма» города Невинномыска»

г. Невинномысск
2021 год

1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Яйцо отварное	424	1=40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Суп молочный с крупой (пшенной) 1/2	236	150	3,5	3,1	15,8	102,8	-
Кофейный напиток на цельном молоке	1221	150	4,3	3,8	12,1	100,2	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		365	14,6	12,3	36,7	339,5	-
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	150	1,6	3,1	14,4	8,8	11,1
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Каша гречневая рассыпчатая	378	70	4,2	1,9	22,8	119,8	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Итого:		490	21,0	14,2	71,1	402,7	11,1
Полдник							
Молоко кипяченое	1126	180	5,0	4,5	8,5	95,4	-
Печенье		14	2	1	8	75,2	-
Итого:		194	7,0	5,5	16,5	170,6	-
Ужин							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	-
Томатный соус	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Итого:		430	16,5	7,5	41,4	293,6	83,1

2 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
						к/к	С
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая	36	50	1,0	4,5	4,3	61	3,5
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		365	16,6	24,4	25,1	384	3,5
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	150	1,5	2	10,9	65,8	13,9
С сметаной		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Котлеты рубленые из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Каша вязкая пшеничная	384	100	3	1,2	17,3	96,8	-
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76,0	-
Итого:		535	18,0	11,8	65,2	430,6	13,9
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		200	7,0	4,7	15,6	132,4	1,3
Ужин							
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Фрикадельки рыбные с	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соусом томатным	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Огурец соленый		20	0,6	-	0,3	3,8	2,0
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		440	16,4	7,4	48,4	318,4	23,5

8 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Вита мин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	150	3,6	5,6	23,1	152,5	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
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:		355	7,9	11,7	41,84	299,3	-
Второй завтрак							
Яблоко		90,0	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90,0	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	204	150	1,8	1,7	13,9	75	0,65
Голубцы ленивые	298	160	14,7	11,9	12,7	214,9	49,3
Соус сметанный	1044	20	0,3	1,5	1,3	19,5	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Итого:		520	19,8	15,6	54,6	428,4	49,9
Полдник							
Сок	1113	180	1,0	0,2	19,1	87	3,8
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		200	2,6	0,4	27,5	127,6	3,8
Ужин							
Макаронны запеченные с яйцом	569	150	8,6	6,5	28,1	198,1	-
Икра кабачковая	36	50,0	1,0	4,5	4,3	61	3,5
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		400	11,2	11,2	47,9	326,19	3,5

4 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка) ц.м.	548	150	5,8	7,7	19,4	167,1	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	-
Итого:		355	12,6	16,0	42,4	361,3	1,5
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 макарон. изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	-
Итого:		520	16,3	13,1	61,1	417,1	21,2
Полдник							
Сок	1113	150	0,75	0,1	15,1	69	3
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-
Итого:		200	5,55	5,22	47,9	257,7	3
Ужин							
Котлета	841	80	17,3	13,1	16,4	24,85	-
Рагу из овощей	445-321	130	2,7	3,8	17,3	110,8	37,2
Соус томатный	1029	20	0,3	1,0	1,9	18,7	2,4
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		26	2,1	0,3	10,9	52,8	0
Итого:		406	22,4	18,2	52,6	453,4	39,6

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Каша молочная рисовая жидкая ц.м	548	150	4,3	6,2	24,3	165,7	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
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	-
Итого:		355	16,7	14,5	47,3	360,2	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем сметана	290	150	1,1	3	6,0	54,4	19,1
Жаркое по домашнему	590	150	9,9	7,4	21,7	188,1	18,7
Огурец соленый		30	0,8	-	0,4	5,7	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	-
Итого:		525	15,3	11,7	55	375,2	37,8
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		200	7,0	4,7	15,6	167,2	1,0
Ужин							
Яйцо отварное	424	1шт=40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Макаронаты отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая	36	60	1,2	5,4	5,2	73	4,2
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого:		400	11,5	11,7	47,3	332,29	-

6 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	150	4,7	5,5	22	155,1	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Напиток кофейный на цельном молоке	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	0
Итого:		355	11,5	13,8	45,0	349,6	0
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с сметаной	82	150	1,2	3	9	66,4	13,1
Плов из птицы	893-2	160	10,4	9,0	23,8	212,1	3,4
Помидор соленый		20	0,2	-	0,3	2,6	1
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	-
Итого:		530	15,1	14,0	60,2	416,1	17,5
Полдник							
Молоко 2,5%	1126	180	5,0	4,5	8,5	95,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	-
Итого:		200,0	6,6	4,7	16,9	170,6	-
Ужин							
Шницель рыбный натуральный с соусом томатным	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Пюре картофельное	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Чай	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Хлеб пшеничный	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Итого:		430	17,8	12,3	49,0	368,9	23

7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
Завтрак							
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4,7	5,5	22,0	155,1	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого:		395	16,4	18,3	44,9	406,0	-
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 крупой (рис)	304	150	1,3	1,5	12,2	65,2	7,7
Биточки рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	-
Свекла тушенная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	-
Итого:		520	15,9	12,5	61,9	413,5	18,9
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		194	7,4	5,5	15,2	167	1,3
Ужин							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7
Соус сметанный	1044	20	0,3	1,5	1,3	19,5	-
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		26	2,1	0,3	10,9	52,8	-
Итого:		406	31,4	8,2	42,8	365,5	0,7

3 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамины
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая на цельном молоке	548	150	6,6	7,5	26,9	196,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
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	0
Итого:		355	10,9	13,6	45,64	343,3	-
Второй завтрак							
Сок		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Итого:		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
С сметаной	-	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-
Котлета	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	-
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	0
Итого:		527	24,4	20,6	72,4	557,4	19,4
Полдник							
Молоко 2,5%	1226	180	5,0	4,5	8,5	95,4	-
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		194	7,0	5,5	16,5	170,6	-
Ужин							
Вареники ленивые отварные	615 (616)	200	30,7	5,9	29,4	289,1	0,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2,0	29,4	-
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Итого:		410	33,5	8,5	50,1	402	0,7

10 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
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	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5,0	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	0
Итого:		395	15,1	10,2	43,2	317,5	15,5
Второй завтрак							
Яблоко		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Итого:		90	0,4	-	10,2	41,4	11,7
Обед							
Суп с клецками	213	39/150	8,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Птица отварная	637	80	20,1	14,0	0,7	209,5	0,2
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	-
Итого:		540	34,3	21,5	54,9	517,8	69,4
Полдник							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	-
Печенье	1312 /1322	14	2,0	1	8	75,2	-
Итого:		194	7,4	5,5	15,2	167	-
Ужин							
Яйцо отварное	424	20	2,5	2,3	0,15	31,4	-
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого:		420	12,9	14	44,99	351,9	-

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	70	1,6	2,0	6,7	50,7	37,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Какао с молоком 1/2	1221	150	2,2	2,0	8,6	60,4	-
Итого:		355	16,6	21,4	25,9	359,4	37,5
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							
Борщ сибирский	177	36/150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
С сметаной		10	0,2	1,6	0,4	16	-
Птица тушеная в соусе с овощами	909	160	11,0	10,7	26,3	234,3	20,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1,0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Итого:		530	18,2	16,1	72,9	490,3	33,1
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	-	7,2	91,8	1,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		200	7,0	4,7	15,6	132,4	1,0
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	80,0	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Пюре картофельное	429	150,0	3,5	4,6	25,4	152,3	-
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		400	17,4	9,6	47,2	335,8	1,4

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ

На _____ листах



Заведующий МБДОУ № 22 г.
Невинномыска И.С. Гореславец

Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу	Сумма	Всего	Средняя цена	
№ 1010:							
Хлеб пшеничный	кг	450	15'0	14	41'00	321'0	
Кофеинированный напиток с сахаром	кг	1551	120	5'0	3'0	10'34	37'1
Хлеб пшеничный	кг	50	1'0	0'3	2'1	40'0	0
Хлеб «Бородинский» с изюмом	кг	248	300	0'3	0'3	30'3	300'8
Хлеб «Бородинский» с изюмом	кг	454	30	5'2	3'3	0'12	31'1
Итого							
№ 1011:							
Хлеб пшеничный	кг	104	3'4	2'2	12'3	103	
Кофеинированный напиток с сахаром	кг	1315	14	5'0	1	8	32'3
Хлеб пшеничный	кг	1551	180	2'4	4'2	3'3	0'8
Итого							
№ 1012:							
Хлеб пшеничный	кг	240	34'3	31'2	21'6	21'8	0'3
Хлеб «Бородинский» с изюмом	кг	40	3'0	0'4	10'0	30'0	
Сахар-песок	кг	1113	120	0'4	0'1	10'2	0'3
Хлеб пшеничный	кг	410	130	5'8	3'0	11'3	28'3
Хлеб пшеничный	кг	031	80	30'1	14'0	0'1	300'2
Хлеб пшеничный	кг	0	0	-	-	-	0'3
Хлеб пшеничный	кг	513	30'12	8'4	3'4	12'8	100'0
Итого							
Хлеб пшеничный	кг	80	0'4	-	10'3	41'4	11'1
Хлеб пшеничный	кг	80	0'4	-	10'3	41'4	11'1
Итого							
Хлеб пшеничный	кг	382	12'1	10'3	43'3	21'2	12'2
Хлеб пшеничный	кг	1503	120	-	-	2'1	35'0
Хлеб пшеничный	кг	2'0	0'1	3'0	0'1	30'1	-
Хлеб пшеничный	кг	30	1'0	0'3	8'4	40'0	-
Кофеинированный напиток с сахаром	кг	450	130	5'3	2'8	30'1	155'1
Хлеб пшеничный	кг	1010	30	0'3	0'0	1'0	18'1
Хлеб пшеничный	кг	212	80	10'4	1'0	0'3	80'8
Итого							
№ 1013:							
Хлеб пшеничный	кг	100	10'0	10'0	10'0	10'0	10'0
Хлеб пшеничный	кг	100	10'0	10'0	10'0	10'0	10'0
Итого							
№ 1014:							
Хлеб пшеничный	кг	100	10'0	10'0	10'0	10'0	10'0
Хлеб пшеничный	кг	100	10'0	10'0	10'0	10'0	10'0
Итого							