

УТВЕРЖДЕНО:
 Заведующий МБДОУ № 22
 г. Невинномыска
 И.С. Гореславец
 « 1 » июля 2021 г.



Характеристика блюда	№	Выход	Характеристика	№	Выход	Характеристика	№	Выход
Запеканка	424	40	Сметанник	425	40	Пирог	426	40
Пирог	336	120	Сметанник	337	120	Пирог	338	120
Пирог	1221	120	Сметанник	1222	120	Пирог	1223	120
Пирог	406	40	Сметанник	407	40	Пирог	408	40
Пирог	331	120	Сметанник	332	120	Пирог	333	120
Пирог	433	40	Сметанник	434	40	Пирог	435	40
Пирог	1193	120	Сметанник	1194	120	Пирог	1195	120
Пирог	430	40	Сметанник	431	40	Пирог	432	40
Пирог	76	40	Сметанник	77	40	Пирог	78	40
Пирог	402,7	120	Сметанник	403	120	Пирог	404	120
Пирог	824	40	Сметанник	825	40	Пирог	826	40
Пирог	73,7	40	Сметанник	73,8	40	Пирог	73,9	40
Пирог	175,5	120	Сметанник	175,6	120	Пирог	175,7	120
Пирог	80,4	40	Сметанник	80,5	40	Пирог	80,6	40
Пирог	18,7	24	Сметанник	18,8	24	Пирог	18,9	24
Пирог	111	40,7	Сметанник	112	40,7	Пирог	113	40,7
Пирог	22,5	40	Сметанник	22,6	40	Пирог	22,7	40
Пирог	80,2	40	Сметанник	80,3	40	Пирог	80,4	40
Пирог	293,5	40,1	Сметанник	293,6	40,1	Пирог	293,7	40,1

Летнее 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.)		
Завтрак							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Икра кабачковая	119	50	0,9	2,7	5,2	47,8	16,7
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	15,5	22,6	26,3	370,5	16,7
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	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Каша вязкая пшеничная	384	100	3	1,2	17,3	96,8	-
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:		525	20,5	14	68	476,5	13,9
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		14	2	1	8	75,2	-
Итого:		194	7,4	5,5	15,2	167	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 свежий		20	0,2	-	0,6	3,0	2,0
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		440	16,0	7,4	48,7	317,6	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
Кабачки и перец фаршированные мясом и рисом	635	160	9,2	8,4	13,2	162,9	17,3
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	14,3	12,1	55,1	376,4	17,95
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	-
Помидоры свежие		50,0	0,3	-	2,1	9,5	12,5
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		400	10,5	6,7	45,7	274,69	12,5

4 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
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	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
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:		540	19,4	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							
Картофель запеченный с яйцом	347	170	8,2	8,3	43,1	269,8	33,2
Икра кабачковая	119	60	1	3,2	6,2	57,2	20
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		26	2,1	0,3	10,9	52,8	0
Итого:		406	11,3	11,8	66,3	402,4	53,2

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
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 свежей капусты с картофелем сметана	282	150	1,3	2,2	7,3	53,7	23,2
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Картофельное пюре	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
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:		545	19,8	15,9	64,7	467,2	37,2
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	-
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая	119	60	1	3,2	6,2	37,2	20
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	20

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	82	150	1,2	3	9	66,4	13,1
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Плов из птицы	893-2	160	10,4	9,0	23,8	212,1	3,4
Томаты свежие		20	0,1	-	0,8	3,8	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:		530	15	14,0	60,7	417,3	21,5
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	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
С соусом томатным	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
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.)	к/к	С
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	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Свекла тушеная	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:		540	19	14,5	63,7	450,5	21,2
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							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Соус томатный	-	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Тефтели	619	80	11	16,8	11,3	238,8	2,4
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	0
Итого:		540	24	28,2	62,9	588,5	59,9
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	-
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
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:		375	14,8	3,8	46,3	324,7	17,9
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	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	-
Итого:		520	33,9	20,9	52,8	502,7	58,7
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							
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 на цельном молоке	1221	180	5,1	4,5	14,5	120,8	-
Итого:		400	12,9	13,9	49,1	368,2	-

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)		
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 11 (одиннадцати) листах

Заведующий МБДОУ № 22
 г. Невинномыска

И.С. Горелавин



1	1531	180	21	42	142	1308	-
2	50	19	03	24	48	48	0
3	248	300	83	83	383	383	-
4	101	14	22	123	101	-	-
5	1375	14	30	1	8	1275	-
6	1531	180	24	42	142	1308	-
7	250	338	308	258	208	208	208
8	40	30	03	120	120	-	-
9	111	120	04	04	104	420	-
10	40	180	54	3	24	230	230
11	123	80	304	110	03	3082	03
12	0	0	0	0	0	0	0
13	313	2012	24	24	124	1078	24
14	80	04	-	103	414	113	-
15	80	04	-	103	414	113	-
16	312	113	28	483	331	130	130
17	100	130	-	03	330	0	0
18	03	03	30	01	371	-	-
19	03	19	03	48	408	-	-
20	100	180	34	34	184	1308	1308
21	100	08	10	18	181	-	-
22	03	40	104	14	87	804	14