УТВЕРЖДАЮ:

И.о. Заведующий МБДОУ № 22
г. Невинномысска
_____И.С.Гореславец

«__» _____20__г.

Зимнее 10 дневное меню
для детей 2-3лет
(с 12 часовым пребыванием)
Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения «Центр развития ребенка – детский сад № 22 «Гамма» города Невинномысска»

Г. Невинномысск
2020 год

1 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 (пшенной)	236	150	3,5	3,7	16,8	111,8	-
Кофейный напиток на цельном молоке	1221	150	4,3	3,8	15,13	111,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		325	9,5	11,3	40,43	296,9	-
Обед							
Суп картофельный	299	150	1,6	3,1	14,4	8,8	11,1
котлеты рубленные из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Каша гречневая рассыпчатая	378	85	3,1	2,3	27,7	145,5	-
Свекла тушеная	442	50	1	1,6	6	41,8	5,6
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	1,6	7,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		595	20,1	17,2	83,1	467,1	17,7
Полдник							
Молоко кипяченое	1126	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	4,8	15,1	154,7	-
Ужин							
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0
Капуста тушеная	440	70	1,6	2	7,7	54,5	37,5
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		340	5,8	11,43	43,2	232,3	49,5

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	60	8,2	10,1	1,5	129,7	-
Икра кабачковая	36	80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	13,8	81	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Итого:		315	13,8	37	30,6	384,4	5,6
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	13,9
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Котлеты рубленые из птицы	667	70	11,2	8,5	11,4	164,4	-
Соус красный основной	1011	20	0,19	0,31	0,67	8,6	1,1
Каша вязкая пшеничная	384	100	2,71	1,8	-	92	0,2
Капуста тушеная	440	50	1,1	1,5	5,6	39,6	26,6
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		610	20,5	16,31	67,07	557,2	41,8
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	150	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	5,8	14,2	164,2	1,0
Ужин							
Пудинг из творога (запеченный)	467	190	29,2	6,7	36,8	332,2	0,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	-
Итого:		390	31,2	9,1	57,3	474,4	0,7

3 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			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	75,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Напиток кофейный с молоком (1/2)	1221	150	12,2	1,9	3,53	51,8	0
Итого:		325	20,5	18,8	38,93	356,6	-
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
С сметаной	-	7	0,2	1,1	0,3	12,8	-
Биточки	841	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Макароны отварные	566	100	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Помидор соленый		30	0,3	-	0,5	3,9	3
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
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		597	27,8	19,7	95,1	654	12
Полдник							
Молоко 2,5%	1226	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	4,8	15,1	154,7	-
Ужин							
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Фрикадельки рыбные с	517	75	9,76	1,53	5,89	75,62	-
Соусом томатным	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Огурец соленый		20	0,6	-	0,3	3,8	2
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		435	15,76	7,33	51,99	328,62	22,4

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)	548	150	5,76	10,7	14,84	182,5	1,5
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	150	2,2	1,9	3,53	51,8	0
Итого:		325	9,66	16,4	26,87	308,0	9,5
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	204	150	1,8	1,7	13,9	75	0,65
Биточки рубленные из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	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	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		580	21,2	15,2	75,2	544	15,15
Полдник							
Сок	1113	150	0,75	-	17,6	71	3
Булочка сдобная	1312	50	1,8	5,2	56,2	282,7	4,0
Итого:		200	2,55	5,2	73,8	353,7	7
Ужин							
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	33,1	3,6
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		400	6,2	7,1	47,1	302,3,9	60,8

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Яйцо вареное	575	1шт=40	5,1	4,6	0,3	36	-
Макароны отварные	566	100	3,9	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая	36	50	1	4,5	4,3	61	3,5
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток на цельном молоке	1221	150	2,3	2,1	13,8	81	0
Итого:		365	13,7	16,5	53,2	408,1	3,5
Обед							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	150	1,1	3	6,0	54,4	19,1
сметана		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Жаркое по домашнему	820	180	14,5	7,9	24,4	221,2	19,7
Огурец соленый		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		570	20,7	13,1	69,2	499,6	40,8
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	150	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		170	5,8	5,0	14,6	164,2	1,0
Ужин							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	4,7	7,8	31,3	206,3	-
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		370	6,3	8,0	49,8	319,1	-

6 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая	385	150	4,7	5,5	23	158,8	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Напиток кофейный на цельном молоке	1221	150	2,3	2,2	13,8	81	0
Итого:		325	8,7	11,5	45,3	348,1	0
Обед							
Борщ с капустой и картофелем с	82	150	1,2	3	9	66,4	13,9
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Плов из птицы	893-2	30/175	11,6	10	26,6	235,9	3,7
Помидор соленый		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	2,6	0,4	16,0	76	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	-
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Итого:		555	19,3	15,4	72,2	493,2	16,55
Полдник							
Молоко 2,5%	1126	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-
Печенье	1312/1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164,0	6,2	4,8	15,1	154,7	-
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
С соусом томатным	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Икра кабачковая	36	50	1,0	4,5	4,3	61	3,5
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Итого:		440	17,9	14,3	52,4	434,9	21,7

7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Каша молочная пшенная жидкая	548	150	4,6	6,1	22,5	158,	0
Масло сливочное		10	0,2	7,2	0,2	66,2	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,1	13,8	81	-
Итого:		330	8,7	15,6	44,9	380,4	-
Обед							
Суп картофельный с крупой (рис)	304	150	1,3	1,5	12,2	65,2	7,7
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	-
С соусом томатным	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
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	3,32	0,52	19,24	90,8	-
Хлеб пшеничный		10	0,76	0,09	4,6	23,1	-
Итого:		570	20,68	15,71	73,34	506,1	23,6
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	150	4,2	4,8	6,2	89,0	1,0
Печенье	1312/ 1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	5,8	14,2	164,2	1,0
Ужин							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
Итого:		380	30,92	8,78	49,34	393,1	0,7

8 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	548	150	3,6	5,6	24,1	156,2	0
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	150	4,3	3,8	15,13	111,4	-
Итого:		325	9,6	13,2	47,73	341,3	-
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Запеканка картофельная с мясом	628	160	13,4	10,5	33,5	273,9,7	24,1
Соус сметанный	1044	20	0,3	1,5	1,3	19,5	-
Огурец соленый		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	-
Итого:		550	19,8	14,7	83,4	527,7	31,8
Полдник							
Сок	1113	150	0,75	-	17,6	71	4
Печенье		14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	2,75	4,8	28,35	146,2	4
Ужин							
Фрикадельки рыбные	517	75	9,76	1,53	5,89	75,62	1
с томатным соусом	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	150	3,6	6,0	17,1	134,5	81,3
Чай	1203	150	1,0	-	1,92	41,0	0,075
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
Итого:		415	16,18	8,71	36,75	315,02	84,47

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Омлет	588	80	8,2	10,1	1,5	129,7	-
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,18	9,94	45,2	-
Масло сливочное		5	0,04	3,625	0,065	33,05	-
Какао с молоком (1/2)	1221	150	2,3	2,4	138	81	-
Итого:		375	14,96	19,9	163,0	384,65	63,9
Обед							
Борщ сибирский	213	36/150	7,2	5,7	50,0	266,7	9,9
С сметаной		10	0,3	1,5	0,4	16	-
Птица тушеная в соусе с овощами	909	160	11,0	10,7	26,3	234,3	20,6
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Итого:		530	23,1	18,6	114,8	687,8	30,52
Полдник							
Кефир 2,5%	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1,6
Печенье		14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	5,8	14,2	164,2	1,6
Ужин							
Каша молочная пшеничная жидкая	385	150	4,7	5,5	23	158,8	-
Чай	1203	150	-	-	10,1	37,6	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	46,6	-
Итого:		320	6,3	5,7	41,5	243,0	-

10 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав			Энергетическая ценность	Витамин
			Б (г.)	Ж (г.)	У (г.)	к/к	С
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	150	6,9	8,6	25,3	202,3	0
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	150	4,3	3,8	15,13	111,4	0
Итого:		325	12,9	16,2	48,93	387,4	-
Обед							
Суп с клецками	213	36/150	7,2	5,7	50,0	266,7	9,9
Котлета рубленная из птицы	662	70	11,2	8,5	11,4	164,4	-
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	-
Хлеб ржаной		40	3,32	0,52	19,24	90,8	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Итого:		550	26,62	18,62	116,24	712,4	73,8
Полдник							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89,0	1
Печенье	1312 /1322	14	2	1	8	75,2	-
Итого:		164	6,2	4,8	14,2	164,2	1
Ужин							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
С соусом томатным	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Икра кабачковая	36	50	1,0	4,5	4,3	61	3,5
Пюре картофельное	429	100	2,7	3,8	17,0	99,6	12
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	75,2	0
Чай	1203	150	-	-	12,1	45,2	-
Итого:		420	17,9	14,3	51,0	370,0	19,3

ПРОШИТО, ПРОНУМЕРОВАНО
СКРЕПЛЕНО ПЕЧАТЬЮ
На 11 одиннадцати листах

И.о. заведующего МБДОУ № 22 г.
Невинномысска
_____И.С. Гореславец