

Приложение 1
к приказу МБДОУ № 47
г. Невинномысска
от 09.01.2024г. № 4-о/д

***Примерное 10 дневное меню
для организации питания детей с 1,5 до 3 лет;
посещающих муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение «Центр
развития ребенка – детский сад № 47 «Родничок»
города Невинномысска,
с 12-часовым пребыванием
(сезон: осенний - зимний)***

1 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (гречка)		150	5,8	7,7	20,4	79,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	8	31,9	0
Итого выход 300		325	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный	206	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Плов из птицы (бедро)	893-2	30/180	11,9	10,2	31,1	242	3,7
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		540	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	150	4,2	3,8	7,1	79,5	0
Булочка сдобная		50	1,4	0,7	5,6	52,6	0
200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Шницель рыбный натуральный	675	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	12033	180	0	0	11,1	41,3	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Итого			46,2	38,1	174,9	1113,8	81,9

2 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	150	6,9	8,1	25,23	200,2	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	150	0	0	10,1	37,6	0
Итого выход 300		425	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ сибирский	320	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		3	0,08	0,45	0,11	4,8	0
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0
Макаронные изделия отварные	429	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		523	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	150	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Ужин							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	27,3	280,9	0,7
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	111,3	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Итого			75,58	49,05	249,04	1486,4	18,6

3 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			Завтрак				
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	548	150	4,7	5,5	23	158,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	8	31,9	0
Итого выход 300		430	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп картофельный с пшеном	297	150	1,5	1,2	12	61,9	7,7
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Свекла тушеная	442	70	1,4	2,3	7,9	55,4	7,3
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		490	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Рыба припущенная	478	75	14,6	0,6	0,3	65	0,3
Соус томатный		30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Помидор соленый		20	0,2	0	0,3	26	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	12033	180	0	0	11,1	41,3	0
Итого выход 400		425	0	0	0	0	0
Итого							

4 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	548	150	3,5	3,7	16,8	111,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,1	0	37,5	0
Чай	1203	150	0	0	10,1	37,6	0
Итого выход 300		525	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Птица, тушенная с овощами	909	160	11	10,7	26,3	234,3	20,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		540	0	0	0	0	0
Уплотненный полдник							
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Омлет натуральный	558	80	8,2	10,1	1,5	129,7	0
Капуста тушенная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	10	40,4	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
Итого			41,93	40,9	164	1185,1	96,5

5 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная	385	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	5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	10	40,4	0
Итого выход 300		355	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		3	0,08	0,45	0,11	4,8	0
Котлета, рубленые из птицы	671	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Каша вязкая пшеничная		100	3,1	1,5	1,8	97,2	0
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Помидор соленый		20	0,2	0	0,3	26	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		523	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко	1226	186	5,1	4,4	8,2	93,3	0
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	50	6,55	1	3,9	50,25	0,65
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Соус томатный	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	0,3	1,5	1,3	19,5	0
Чай	12033	150	0	0	10,1	37,6	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
Итого			43,36	35,65	160,71	1218,45	35,45

6 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой (пшено) 1/2	548	150	5,8	7,7	20,4	79,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,03	4,1	0	37,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	8,03	31,9	0
Итого выход 300		325	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	150	1,1	3	6,1	54,9	18,6
Сметана		3	0,08	0,45	0,11	4,8	0
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0
Каша рассыпчатая гречневая	378	60	3,6	1,6	19,6	102,7	0
Соус томатный		20	0,2	20	0,6	3	2
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		503	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
200		240	0	0	0	0	0
Ужин							
Котлета рыбная (минтай)	54-3р	70	9,94	4	5,04	89,2	0
Макароны, запеченные с яйцом	569	110	6,3	6,5	20,6	145,3	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Чай	1203	180	0	0	11,1	41,3	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
Итого			51,15	60,35	167,18	1120,6	23,9

7 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая	385	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	0
Чай	1203	150	0	0	10,1	37,6	0
Итого выход 300		425	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Сметана		3	0,08	0,45	0,11	4,8	0
Котлета рубленая из птицы	667	60	9,6	7,3	9,7	135,3	0
Свекла тушенная	442	80	1,68	2,64	9,68	66,88	8,96
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		483	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	170	4,7	4,3	8	90,1	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	50	6,55	1	3,9	50,25	0,65
Соус томатный		30	4	2,7	1,8	33,1	3,6
Рагу из овощей	445	150	3,15	3	20,25	117,3	42,9
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	10	40,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 400		440	0	0	0	0	0
Итого			47,06	36,69	184,34	1210,73	65,51

8 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	548	150	5,4	5,3	21,1	151,2	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	8,03	31,9	0
Итого выход 300		330	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Суп овощной	300	150	1,2	3	7,9	62	11,9
Жаркое по-домашнему	820	39/180	14,5	10,9	24,4	248,2	19,7
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		540	0	0	0	0	0
Полдник							
Кефир	1226	150	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Пудинг из творога с рисом	236	200	30,53	7,79	37,78	339,64	0,8
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	3,8	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,1	4,6	71,6	131	0
Итого выход 400		410	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
Итого			76,13	46,19	249,11	1444,04	37,8

9 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	385	150	4,7	5,5	23	158,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	150	0	0	10,1	37,6	0
Итого выход 300		425	0	0	0	0	0
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		3	0,08	0,45	0,11	4,8	0
Плов из птицы (бедро)	893-2	30/180	11,9	10,2	31,1	242	3,7
Помидор соленый		20	0,2	0	0,3	26	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		540	0	0	0	0	0
Полдник							
Молоко кипяченое	1226	170	4,2	3,8	7,1	79,5	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Итого выход 200		200	0	0	0	0	0
Ужин							
Капуста тушеная	440	120	2,7	3,6	13,4	95,3	64,5
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	10	40,4	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
Итого			46,08	35,15	184,91	1226,1	88

10 день (Ясли).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая жидкая	548	150	4,3	6,2	25,3	169,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	150	0,1	0	8,03	31,9	0
Итого выход 300		330	0	0	0	0	0
Второй завтрак			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
100			0	0	0	0	0
Обед			0	0	0	0	0
Суп с клецками	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Биточки, рубленые из птицы	671	60	9,1	6,7	5,4	118,1	0
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Помидор соленый		20	0,2	0	0,3	26	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	13,7	54,2	0
Итого выход 450		540	0	0	0	0	0
Полдник			0	0	0	0	0
Кефир	1226	186	5,6	4,6	7,4	94,8	1,3
Печенье		14	1,4	0,7	5,6	52,6	0
Итого выход (200-250)		200	0	0	0	0	0
Ужин			0	0	0	0	0
Омлет натуральный	588	80	8,2	10,1	1,5	129,7	0
Икра кабачковая		80	2,1	6,4	12,5	114,4	39,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Огурец соленый		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Чай	1203	180	0	0	11,1	41,3	0
Итого выход 400		400	0	0	0	0	0
Итого			45,6	42,4	186,03	1326,9	62,4