

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 51

г. Невинномысска

Н.С. Букина

«15» мая 2025 г.



10 – дневное меню

для детей 3 - 7 лет

МБДОУ № 51 г. Невинномысска

С 12 часовым пребыванием

(Летний период)

1 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- д (г.)	Химический состав, г			Энергетичес- кая ценность,	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (с молоком 1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Плов из птицы	893-2	210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Огурец свежий		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		660					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Картофель отварной	296	100	2	2,9	19,6	107,5	14,9
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Горошек консервированный		30	1	0,1	2	12	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 450		450					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
Выход 250		250					
Итого			60,3	48,1	240,34	15496,59	37,8

2 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетичес- кая ценность,	Вит ами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами 1/2	548	200	4,6	7,6	21,8	171,1	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
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	-
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	200	8,3	2,61	19,4	125,1	14,9
Фрикадельки рыбные	211	40	6,4	0,5	0,8	32,8	0,8
Фрикадельки из птицы	308	80	12,3	8,2	7,2	148,675	0
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Огурцы свежие		20	0,2	-	0,6	3	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	-
Выход 600		690					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	220	36,1	7,4	29,1	325,1	0,9
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	-
Выход 450		480					
Ужин							
Молоко	1226	200	5,6	5	9,4	106	-
Хлеб		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Выход 250		228					
Итого			92,4	46,71	221,5	1639,87	35,1

3 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выход (г.)				Энергетичес- кая ценность,	С
			Химический состав, г				
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный пшенный ½	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп картофельный с бобовыми (горох)	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Котлеты, рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Горошек консервированный		30	1	0,1	2	12	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	0
Выход 600		660					
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0
Икра кабачковая	119	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 450		450					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 250		228					
Итого			52,5	51,4	197,4	1473,5	68,9

4 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо- д (г.)	Химический состав, г			Энергетиче- ская ценность,	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Жаркое по – домашнему (говядина)	590	200	13,5	9,9	29	251,9	24,9
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		657					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Рагу из овощей	445/ 321	110	2,4	2,2	14,8	85,9	31,5
Огурец свежий		30	0,2	0	0,9	4,5	3
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Хлеб пшеничный	5	20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Выход 450		450					
Ужин							
Молоко	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Выход 250		228					
Итого			54,4	41,9	204,5	1303,8	85

5 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г				Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У			
Завтрак								
Каша молочная жидкая Геркулес 1/2	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0	
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0	
Выход 400		415						
Второй завтрак								
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2	
Выход 100		100						
Обед								
Суп картофельный с мясными фрикадельками	303	200/35	11,5	10,4	19	210,7	14,7	
Фрикадельки мясные	276	35	9,6	6,3	0,3	95,8	0,3	
Котлеты из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0	
Картофельное пюре	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	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	0	
Выход 600		650						
Уплотненный полдник								
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0	
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9	
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0	
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0	
Выход 450		460						
Ужин								
Кефир	1227	200	6	5	8	102	1,4	
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0	
Выход 250		228						
Итого			77,6	70,2	200,4	1751,5	98,7	

6 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп туры	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречка 1\2	548	200	4,9	8	20,7	170,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп картофельный с крупой рис	304	200	1,7	2,1	16,3	86,7	10,2
Птица, тушеная в соусе	643	100/ 130	25,3	17,9	3,1	274,7	1,6
Соус красный основной	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	1,6
Каша рассыпчатая пшениная	378	100	4,8	4	27,8	158,8	0
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		680					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 450		450					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 250		228					
Итого			70,9	53,5	206,64	1603,69	38,8

7 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность,	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	548	200	7,8	10,1	26,5	224,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	200	11,1	12,1	30,8	287,1	24,4
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		687					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с морковью	238	220	24,1	11,5	34,5	330,9	2,5
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	0
Выход 450		450					
Ужин							
Молоко	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Выход 250		250					
Итого			67,2	56,4	226,1	1663,39	57,4

8 день (Сад)

Наименование блюда	№ рецеп- туры	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергетичес- кая ценность,	Вита- мин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока 1/2	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп овощной	300	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9
Котлеты рубленые из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Свекла тушеная	442	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,2
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	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	0
Выход 600		650					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	120	2,9	3,6	13,5	95,7	63,9
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 450		450					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Булка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
Выход 250		250					
Итого			61,3	50,6	212,1	1519,99	99,9

9 день (Сад)

Наименование блюд	№ рецепту ры	Выхо д (г.)	Химический состав, г			Энергетичес кая ценность,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный рисовая 1/2	548	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		405					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Гуляш из говядины	827	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	3,1	2,3	27,7	145,5	0
Горошек консервированный		30	1	0,1	2	12	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	0
Выход 600		637					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая	119	80	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Огурец свежий		50	0,4	0	4,5	7,5	5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Выход 450		450					
Ужин							
Молоко	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
Выход 250		250					
Итого			58,6	58,1	213,2	1569,79	50,1

10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче с кая ценность,	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Каша молочная Геркулес жидкая 1\2	548	200	6,2	9,2	26,2	206,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао с молоком 1\2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Выход 400		415					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100							
Обед							
Суп с клецками	213	200/52	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Клецки	1065	52	2,2	1,9	11,9	71,9	0
Фрикадельки из птицы	308	80	12,3	8,2	7,2	148,67	0
Рагу из овощей	445/ 321	110	2,4	2,2	14,8	85,9	31,5
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Выход 600		640					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	11,2	53,1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 450		450					
Ужин							
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118	1,4
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 250		228					
Итого			65	52	206,3	1497,26	100,7

Заведующая МБДОУ № 51 г. Невинномыска

M.Π.

(подпись)

« 15 » 05 2025 года

