

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МБДОУ № 51

г. Невинномысска

Н.С.Букина

«15» мая 2025 г.



10 – дневное меню

для детей 1 - 3 лет

МБДОУ № 51 г. Невинномысска

С 12 часовым пребыванием

(Летний период)

1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче- ская ценность,	Витами- н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	150	4,7	5	24,5	156,3	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
Кофейный напиток (с молоком 1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Плов из птицы	893-2	175	11,4	9,9	26	232,8	3,7
Огурец свежий		10	0,1	-	0,3	1,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		525					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	70	10,9	4,4	6,7	109	1,2
Картофель отварной	296	100	2	2,9	19,6	107,5	14,9
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Горошек консервированный		30	1	0,1	2	12	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Выход 400		400					
Ужин							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
Выход 200		200					
Итого			51,1	41,7	209,44	1381,3	43,5

2 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность	Витам- ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами 1/2	548	150	3,4	5,5	16,6	127,7	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
Какао на цельном молоке	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	150	6,28	2,01	13,7	94	11,2
Фрикадельки рыбные	211	30	4,8	0,4	0,6	24,7	0,6
Фрикадельки из птицы	308	60	9,2	6	5,4	111,5	0
Пюре картофельное	442	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,2
Огурцы свежие		20	0,2	-	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		550					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога	620	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7
Соус молочный сладкий	1041	20	0,7	1,2	3,2	25,5	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		400					
Ужин							
Молоко	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		15	0,1	-	9,7	36,7	0,1
Выход 200		215					
Итого			74,38	38,71	179,1	1337,59	38,8

3 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецен- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергетич- еская ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный пшениный	385	150	3,6	5,8	15,9	128	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	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп картофельный	299	150	1,6	3,1	14,4	88	11,1
Котлеты, рубленая из птицы	667	70	11,7	8,2	15,8	180,4	0
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		530					
Уплотненный полдник							
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12,0
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая	119	80	1,3	4,3	8,4	76,3	26,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 400		420					
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 200		208					
Итого			43	43,1	172,8	1263,4	77,5

4 день (ясли).

Наименование блюд	№ рецеп туры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче ская ценность ккал	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	150	4,7	5,5	22	155,1	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
Кофейный напиток	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Борщ сибирский	177	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Биточки из(говядина)	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Пюре картофельное	429	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8
Огурец свежий		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		517					
Уплотненный полдник							
Шницель рыбный натуральный	511	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Огурец свежий		50	0,4	0	4,5	7,5	5
Рагу из овощей	445/ 321	100	2,1	2	13,5	78,2	28,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Выход 400		400					
Ужин							
Молоко	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		15	0,1	0	9,7	36,7	0,1
Выход 200		215					
Итого			49,5	37,7	141,5	1240,9	64,9

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергетич- еская ценность, ккал	Витам ин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная жидкая Геркулес 1\2	548	150	4,8	6,7	20,7	158,9	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
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,2	73,1	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп с мясными фрикадельками	303	150/25	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Фрикадельки мясные	276	25	5,8	3,8	0,2	55,1	0,2
Котлета из птицы	667	60	9,7	7,3	9,7	141,9	0
Картофельное пюре	429	100	2,3	2,9	17,0	99,6	12
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		520					
Уплотненный полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	11,2	53,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	8,1	30,2	0
Выход 400		410					
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 200		208					
Итого			61,2	57,0	165,2	1362,4	72,6

6 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергетиче- ская ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с крупой гречка 1/2	548	150	3,7	5,8	15,8	127,4	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
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	13
Выход 100		100					
Обед							
Суп картофельный с крупой рис	304	150	1,3	1,5	12,2	65,2	7,7
Птица, тушенная в соусе	643	75/20	19	13,5	1,9	205,3	1
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Каша рассыпчатая пшениная	378	70	3,4	2,7	19,4	110,7	0
Огурец соленый		15	0,1	0	0,5	2,3	1,5
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		540					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7,7	7,2	4	110,4	0
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Картофель отварной	296	100	2	2,9	19,6	107,5	14,9
Огурцы свежие		10	0,1	0	0,3	1,5	1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		400					
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 200		208					
Итого			56,2	47,9	170,7	1354,79	32,8

7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептур ы	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетичес кая ценность,	Витами н С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	548	150	5,8	4,1	13,9	97,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	150	1,1	3	6,1	54,9	18,6
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	160	10,8	9,8	24,8	225,1	19,6
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Огурцы свежие		10	0,1	0	0,3	1,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		537					
Уплотненный полдник							
Запеканка из творога с морковью	238	190	20,8	10,2	29,7	288,2	2,2
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 400		420					
Ужин							
Молоко	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	0
Хлеб		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Выход 200		210					
Итого			58,1	44,7	176,6	1301,29	44,2

8 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Вы- ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность, ккал	Витами и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	150	4,7	5	24,5	156,3	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
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп овощной	300	150	1,2	3	7,9	62	11,9
Котлета рубленные из птицы	667	70	11,7	8,2	15,8	180,4	0
Свекла тушеная	442	70	1,4	2,3	7,9	55,4	7,3
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		520					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	60	7,7	7,2	4	110,4	0
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Огурец свежий		10	0,1	0	0,3	1,5	1
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 400		400					
Ужин							
Кефир	1227	150	4,2	4,8	6,2	89	1
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
Выход 200		200					
Итого			48,8	49,1	182,2	1350,29	77,7

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетич еская ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный рисовая 1/2	548	150	3,6	5,6	23,1	152,5	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	180	0	0	7,1	26,49	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		7	0,2	1,1	0,3	11,2	0
Котлета (говядина)	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	3,1	2,3	27,7	145,5	0
Горошек консервированный	424	30	1	0,1	2	12	0
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,0	76,0	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		527					
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		40	0,3	0	1,2	6	4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Кофейный напиток с молоком 1/2	1221	150	2,2	1,9	8,53	60,5	0
Выход 400		400					
Ужин							
Молоко	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Выход 200		210					
Итого			52	51,4	181,73	1379,39	47,6

10 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецеп- туры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергети- ческая ценность	Витам и С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная Геркулес жидкая 1\2	548	150	4,8	6,7	20,7	158,9	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
Какао с молоком 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	0
Выход 350		355					
Второй завтрак							
Яблоко свежее		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Выход 100		100					
Обед							
Суп с клецками	213	150/39	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Клецки	1065	39	1,6	1,4	8,9	53,1	0
Фрикадельки из птицы	308	60	9,2	6	5,4	111,5	0
Рагу из овощей	445/ 321	100	2,1	2	13,5	78,2	28,6
Огурцы свежие		20	0,2	0	0,6	3	2
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	0
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	0
Выход 450		520					
Уплотненный полдник							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	60	7,7	7,2	4	110,4	0
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	11,1	11,2	53,1
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	150	0	0	6,1	22,6	0
Выход 400		400					
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,3	0
Выход 200		208					
Итого			53,7	50	170,8	1076,6	96

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью на 11 листах

Заведующая МБДОУ № 51 г. Незинномысска

 Н.С. Букина

(подпись) М.П.

«15» 05 2025 года

