

Утверждено  
приказом МБДОУ №46  
г. Невинномыска  
от 30.09.2024 г. № 71-о/д  
Е.М. Зубенко



10 дневное (зимнее) меню для организации питания детей  
в возрасте от 3 до 7 лет,  
посещающих дошкольное образовательное учреждение с 12 – ти часовым  
режимом функционирования

## 1 день (Сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (гречкой) (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	7,7	10,5	25,4	223,6
Яйцо отварное		<b>20</b>	2,5	2,3	0,15	31,4
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		<b>5</b>	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток без молока	<b>1221</b>	<b>180</b>	0,1	-	6	25,4
<b>Суммарный выход</b>		<b>445</b>				
<b>10.00</b>						
Яблоко		<b>100</b>	0,4	-	11,3	46
<b>Обед</b>						
Щи из квашеной капусты с картофелем	<b>290</b>	<b>200</b>	1,4	4	8	72,3
Плов из птицы	<b>893-2</b>	<b>250</b>	16,7	14,2	38,3	338,3
Икра кабачковая		<b>40</b>	0,8	3,6	3,4	49
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
<b>Суммарный выход</b>		<b>720</b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	<b>1226</b>	<b>200</b>	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		<b>20</b>	0,1	-	13	49
<b>Суммарный выход</b>		<b>240</b>				
<b>Ужин</b>						
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	<b>517</b>	<b>80/100</b>	10,7	2,6	8,2	99,1
Пюре картофельное	<b>429</b>	<b>150</b>	3,5	4,6	25,4	152,3
Чай	<b>1203</b>	<b>180</b>	-	-	7,1	26,49
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,8	0,1	4,2	20,3
<b>Суммарный выход</b>		<b>440</b>				
<b>Итого</b>			<b>58,9</b>	<b>51,8</b>	<b>217,65</b>	<b>1538,49</b>

## 2 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Геркулес» (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	6,2	9,2	26,2	206,8
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		<b>10</b>	-	-	6,5	24,5
Чай	<b>1203</b>	<b>200</b>	-	-	8,1	30,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>450</u></b>				
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с крупой ( пшено)	<b>304</b>	<b>200</b>	1,9	2,2	16	87,2
Рагу из птицы	<b>642</b>	<b>250</b>	18,5	14,2	31,4	321,7
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>680</u></b>				
<b>Полдник</b>						
Кефир	<b>1227</b>	<b>200</b>	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		<b>20</b>	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>220</u></b>				
<b>Ужин</b>						
Запеканка из творога	<b>620</b>	<b>220</b>	36,1	7,4	29,1	325,1
Соус сметанный	<b>1044</b>	<b>50</b>	0,7	3,7	3,3	49
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Какао с молоком (1/2)	<b>1221</b>	<b>180</b>	2,8	2,5	10,5	74,7
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>490</u></b>				
<b>Итого</b>			<b>83,9</b>	<b>48,2</b>	<b>213,4</b>	<b>1619,2</b>

### 3 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	6,3	6,3	31,8	202,6
Кофейный напиток с молоком (1/2)	<b>1221</b>	<b>180</b>	2,6	2,3	10,24	73,1
Масло сливочное		<b>5</b>	0,1	3,6	0,1	33,1
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>425</u></b>				
<b>10.00</b>						
Сок		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>206</b>	<b>200</b>	4,7	4,2	17,8	123,7
Котлета рубленая из птицы	<b>667</b>	<b>80</b>	12,9	9,5	12,9	186,9
Каша гречневая рассыпчатая	<b>378</b>	<b>120</b>	7,3	3,2	39,2	205,4
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>630</u></b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	<b>1226</b>	<b>200</b>	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		<b>20</b>	0,1	-	13	49
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>230</u></b>				
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	<b>588</b>	<b>110</b>	11,1	13,6	2,1	174,6
Пюре из свеклы	<b>307</b>	<b>150</b>	2,3	9,9	13,7	150,9
Соус сметанный	<b>1044</b>	<b>44</b>	0,6	2,9	2,8	39,4
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,8	0,1	4,2	20,3
Чай	<b>1203</b>	<b>200</b>	-	-	8,1	30,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>514</u></b>				
<b>Итого</b>			<b>62,6</b>	<b>61,9</b>	<b>228,94</b>	<b>1687,1</b>

### 4 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с крупой (рис) (1/2)	<b>236</b>	<b>200</b>	3,7	7,7	19,1	156,8
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		<b>10</b>	-	-	6,5	24,5
Яйцо отварное		<b>20</b>	2,5	2,3	0,15	31,4
Какао с молоком (1/2)	<b>1221</b>	<b>180</b>	2,8	2,5	10,5	74,7
<b>Суммарный выход</b>		<b>450</b>				
<b>Обед</b>						
Борщ с картофелем	<b>263</b>	<b>200</b>	1,9	3,6	14,1	94,2
Гуляш	<b>827</b>	<b>40/60</b>	12,4	10,8	3,2	159,3
Пюре из бобовых (горох)	<b>410</b>	<b>120</b>	13,9	5,8	32,1	228,1
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
<b>Суммарный выход</b>		<b>610</b>				
<b>Полдник</b>						
Кефир	<b>1227</b>	<b>200</b>	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		<b>20</b>	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b>220</b>				
<b>Ужин</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	<b>486</b>	<b>50/100</b>	10,7	5,7	5,2	114,7
Пюре картофельное	<b>429</b>	<b>150</b>	3,5	4,6	25,4	152,3
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Чай	<b>1203</b>	<b>180</b>	-	-	7,1	26,49
<b>Суммарный выход</b>		<b>470</b>				
<b>Итого</b>			<b>69,1</b>	<b>52</b>	<b>205,65</b>	<b>1562,49</b>

5 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1
<b>Суммарный выход</b>		<b>430</b>				
<b>10.00</b>						
Яблоко		100	0,4	-	11,3	46
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	210	40/200	8,3	2,61	19,4	125,1
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8
Капуста тушеная	440	150	3,4	4,5	14,5	111
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
<b>Суммарный выход</b>		<b>675</b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Печенье		20	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b>220</b>				
<b>Ужин</b>						
Макароны запеченные с яйцом	569	175	10,1	7,4	32,7	230,8
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
<b>Суммарный выход</b>		<b>525</b>				
<b>Итого</b>			<b>68,9</b>	<b>50,01</b>	<b>224,74</b>	<b>1616,29</b>

**6 день (Сад)**

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный с макаронами (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	4,6	7,6	21,8	171,1
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		<b>5</b>	0,1	3,6	0,1	33,1
Кофейный напиток без молока	<b>1221</b>	<b>180</b>	0,1	-	6	25,4
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>425</u></b>				
<b>10.00</b>						
Сок яблочный		<b>100</b>	0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>						
Борщ с капустой и картофелем	<b>82</b>	<b>200</b>	1,6	4	10,1	81
Птица, тушеная в соусе с овощами	<b>909/1101</b>	<b>250</b>	16,8	15,3	38,7	351,6
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>680</u></b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	<b>1226</b>	<b>200</b>	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,6	0,2	8,4	40,6
Повидло		<b>20</b>	0,1	-	13	49
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>240</u></b>				
<b>Ужин</b>						
Рыба припущенная	<b>478/1029</b>	<b>60/80</b>	11,9	1,5	2,1	70,6
Каша вязкая пшеничная	<b>384</b>	<b>150</b>	3,6	3,1	20,8	120,1
Хлеб пшеничный		<b>20</b>	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	<b>1203</b>	<b>180</b>	-	-	7,1	26,49
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>475</u></b>				
<b>Итого</b>			<b>55</b>	<b>41,7</b>	<b>205,3</b>	<b>1387,19</b>

## 7 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный рисовый (1/2)	236	200	3,7	7,7	19,1	156,8
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		20	0,1	-	13	49
Чай	1203	200	-	-	8,1	30,2
<b>Суммарный выход</b>		<b>460</b>				
<b>Обед</b>						
Суп с клёцками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	200	0,4	0,1	14	55,9
<b>Суммарный выход</b>		<b>680</b>				
<b>Полдник</b>						
Кефир	1227	200	5,6	6,4	8,2	118
Печенье		20	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b>220</b>				
<b>Ужин</b>						
Вареники ленивые отварные	615(616)	220	33,8	6,5	32,3	318,7
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9
<b>Суммарный выход</b>		<b>480</b>				
<b>Итого</b>			<b>77,6</b>	<b>47,3</b>	<b>217,3</b>	<b>1600,6</b>



## 8 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда (г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная манная жидкая (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	6,3	6,3	31,8	202,6
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		<b>20</b>	0,1	-	13	49
Кофейный напиток с молоком (1/2)	<b>1221</b>	<b>180</b>	2,6	2,3	10,24	73,1
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>440</u></b>				
<b>10.00</b>						
Яблоко		<b>100</b>	0,4	-	11,3	46
<b>Обед</b>						
Суп картофельный с бобовыми (горох)	<b>206</b>	<b>200</b>	4,7	4,2	17,8	123,7
Птица тушеная в соусе	<b>643</b>	<b>75</b>	19,2	15,9	2,2	228,9
Капуста тушеная	<b>440</b>	<b>150</b>	3,4	4,5	14,5	111
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>200</b>	0,4	0,1	14	55,9
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>675</u></b>				
<b>Полдник</b>						
Кефир	<b>1227</b>	<b>200</b>	5,6	6,4	8,2	118
Печенье	<b>1312/1322</b>	<b>20</b>	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>220</u></b>				
<b>Ужин</b>						
Рыба тушеная в томате с овощами	<b>486</b>	<b>50/100</b>	10,7	5,7	5,2	114,7
Омлет натуральный	<b>588</b>	<b>80</b>	8,2	10,1	1,5	129,7
Икра кабачковая		<b>40</b>	0,8	3,6	3,4	49
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Чай	<b>1203</b>	<b>200</b>	-	-	8,1	30,2
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>460</u></b>				
<b>Итого</b>			<b>74,1</b>	<b>61,6</b>	<b>202,94</b>	<b>1664,4</b>

## 9 день (Сад)

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Каша молочная «Геркулес» (1/2)	<b>548</b>	<b>200</b>	6,2	9,2	26,2	206,8
Кофейный напиток с молоком (1/2)	<b>1221</b>	<b>180</b>	2,6	2,3	10,24	73,1
Хлеб пшеничный		<b>40</b>	3,2	0,5	16,8	81,2
Масло сливочное		<b>5</b>	0,1	3,6	0,1	33,1
Яйцо отварное		<b>20</b>	2,5	2,3	0,15	31,4
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>445</u></b>				
<b>Обед</b>						
Ши из свежей капусты с картофелем	<b>187</b>	<b>200</b>	1,5	4	8,7	75
Котлета рубленая из птицы	<b>667</b>	<b>80</b>	12,9	9,5	12,9	186,9
Макароны отварные	<b>566</b>	<b>130</b>	5,1	1,9	36,6	178,9
Хлеб ржаной		<b>50</b>	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	<b>1113</b>	<b>180</b>	0,4	0,1	12,4	49,4
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>640</u></b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	<b>1226</b>	<b>200</b>	5,6	5	9,4	106
Хлеб пшеничный		<b>10</b>	0,8	0,1	4,2	20,3
Повидло		<b>20</b>	0,1	-	13	49
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>230</u></b>				
<b>Ужин</b>						
Шницель рыбный натуральный	<b>511</b>	<b>60</b>	9,2	3,6	5,5	89,7
Картофельное пюре	<b>429</b>	<b>150</b>	3,5	4,6	25,4	152,3
Хлеб пшеничный		<b>15</b>	1,2	0,2	6,3	30,5
Кисель из концентрата	<b>1131</b>	<b>200</b>	-	-	27,1	106,8
<b>Суммарный выход</b>		<b><u>425</u></b>				
<b>Итого</b>			<b>58,2</b>	<b>47,4</b>	<b>235,09</b>	<b>1565,4</b>

10 день (Сад).

Наименование блюд	№ рецептуры	Вес блюда(г.)	Химический состав,			Энергетическая ценность,
			Б	Ж	У	
<b>Завтрак</b>						
Суп молочный пшеничный (1/2)	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Повидло		20	0,1	-	13	49
Кавказ с молоком (1/2)	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7
<b>Суммарный выход</b>		<b>440</b>				
<b>10.00</b>						
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46
<b>Обед</b>						
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3
Жаркое по-домашнему	590	230	15,2	11,5	33,3	289,6
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4
<b>Суммарный выход</b>		<b>660</b>				
<b>Полдник</b>						
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106
Печенье	1312/1322	20	2	1	8	75,2
<b>Суммарный выход</b>		<b>220</b>				
<b>Ужин</b>						
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2
Чай	1203	180	-	-	7,1	26,49
<b>Суммарный выход</b>		<b>480</b>				
<b>Итого</b>			<b>57,4</b>	<b>52,6</b>	<b>214,7</b>	<b>1552,69</b>

## Сад

	Химический состав			Энергетич. ценность,
	Б	Ж	У	
1 день	58,9	51,8	217,65	1538,49
2 день	83,9	48,2	213,4	1619,2
3 день	62,6	61,9	228,94	1687,1
4 день	69,1	52	205,65	1562,49
5 день	68,9	50,01	224,74	1616,29
6 день	55	41,7	205,3	1387,19
7 день	77,6	47,3	217,3	1600,6
8 день	74,1	61,6	202,94	1664,4
9 день	58,2	47,4	235,09	1565,4
10 день	57,4	52,6	214,7	1552,69
<b>Итого За 10 дней</b>	<b>665,7</b>	<b>514,51</b>	<b>2165,71</b>	<b>15793,85</b>
<b>В среднем за 1 день</b>	<b>66,57</b>	<b>51,451</b>	<b>216,571</b>	<b>1579,385</b>

Продумано и прошнуровано

*Е.М. Зубенко* лист *28*

Зав. отделом МБДОУ

«Детский сад комбинированного

вида № 16» г. Невинномыска

/ *Е.М. Зубенко*

