



Утверждено:
Заведующим

МБДОУ №3 г. Невинномысска

Л.И. Ничволодова

Приказом от 17.02.2025г. о/д №69

**Примерное меню на 10 дней
для детей в возрасте с 2 - 3 лет
МБДОУ №3 г. Невинномысска
С 12 часовым пребыванием
(зимний период)**

ЯСЛИ

Дни по меню «ясли»	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	52,25	46,4	372,25	1339,8	36,4
2 день	46	44,4	194,14	1358,6	137,4
3 день	66,8	45,6	174,5	1369,99	24,7
4 день	48,55	38,4	165,49	1209,7	54,8
5 день	44,6	39,2	173,9	1321,6	35,4
6 день	55,95	50,8	211,79	1876,89	63,9
7 день	46,15	46,8	186,05	1315,29	32,9
8 день	66,18	37,51	179,8	1325,59	27,9
9 день	49,3	49,4	190,7	1374,39	89
10 день	56,25	40,2	197,49	1489,49	50,7
Итого за весь период	532,03	438,71	2046,11	13981,34	553,1
Среднее значение за период	53,20	43,87	204,61	1398,13	55,31
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

ЯСЛИ

Прием пищи <u>1 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту]
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой(пшено)1/2	150	3,6	5,8	15,9	128	-	236
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Какао с молоком(1/2)	180	2,8	2,5	105	74,7	-	1221
	<u>Всего</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	46	13	
	<u>Всего:</u>	<u>100</u>						
обед	Борщ Украинский	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4	278
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	--	
	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Пюре картофельное	80	2	4,4	13,7	99	9,6	429
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	-	424
	Огурец соленый	20	0,6	-	0,3	3,8	-	-
	Хлеб Российский	40						
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	0	1113
	<u>Всего:</u>	<u>545</u>						
полдник	Молоко	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Ватрушка створогом	50	7,2	3,7	20,7	138,8	0,1	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Плов из птицы	180	11,9	10,2	27,3	242	3,7	893-2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	0	1203
	<u>Всего:</u>	<u>360</u>						
Итого за <u>1 день</u>			51,65	42,1	263,45	1227,8	44,3	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>2 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная «Геркулес» (жидкая) 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп с клёцками	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4	213
	Биточки, рубленные из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	-	671
	Капуста тушёная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Огурцы свежие	20	0,2	-	0,6	3	2	
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>540</u>						
полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	170	8,2	8,3	43,1	269,8	33,2	347
	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2	119
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>440</u>						
Итого за <u>2 день</u>			46,7	46,5	198,34	1396,90	150,6	

Ясли

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,8	4,1	13,9	97,4	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>355</u>						
второй завтрак	Яблоко свежее	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	-
обед	Суп овощной	150	1,2	3	7,9	62	11,9	300
	Рагу из птицы	180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4	642
	Огурцы соленые	20	0,6	-	0,3	3,8		
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот их смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4,5	8,5	95,4	-	1226
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Запеканка из творога с морковью	200	22,2	10,7	31,2	302,8	2,3	238
	Соус молочный сладкий	30	1	1,8	4,8	38,8	-	1041
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Какао с молоком 1/2	150	2,3	2,1	8,8	62,3	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>400</u>						
Итого за <u>3 день</u>			66,8	45,6	174,5	1369,99	24,7	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>4 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная(1/2) Пшеничная жидкая	150	4,7	5,5	22	155,1	-	385
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-	
	<u>Всего:</u>	<u>335</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп с картофелем и макаронными изделиями	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7	307
	Голубцы ленивые	190	17,4	13,7	15,1	248,9	58,5	298
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	1044
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43		1113
	<u>Всего:</u>	<u>530</u>						
полдник	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Соус томатный	20	0,2	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Пюре картофельное	100	2,3	2,9	17	99,6	12	429
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	150	-	-	6,1	22,6	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>390</u>						
Итого за <u>4 день</u>			48,55	38,4	165,49	1209,7	54,8	

ЯСЛИ

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
5 день								
завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1\2	150	2,8	5,6	14,6	117	-	236
	Масло сливочное	5	0,1	5,1	0,1	46,3	-	
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Какао с молоком (1/2)	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-	1221
	Всего:	360						
второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	46	-	
обед	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,2	3	6,4	56,3	19,3	187
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	-	
	Тефтели	60	4	1	8,2	176	0,6	847
	Соус кр. основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	-	566
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	Всего:	525						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4,5	8,5	95,4	-	1226
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Всего:	200						
ужин	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Свекла тушёная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	11,3	442
	Омлет	55	5,5	6,8	1	87,4	-	588
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3	-	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	-	1203
	Всего:	385						
Итого за 5 день			44,6	39,2	173,9	1321,6	35,4	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная жидкая	150	6,6	7,5	26,9	196,5	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Борщ сибирский	150	2,4	3,1	11,1	80,4	12,5	177
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	-	
	Шницель рыбный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	1,1	511
	Капуста тушёная	100	2,3	3,0	9,6	73,6	53,1	440
	Яйцо отварное	25	3,2	2,85	0,2	39,37	-	453
	Огурцы соленые	20	0,6	-	0,3	3,8	-	
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	430	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>550</u>						
полдник	Молоко кипячённое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	-	1226
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-	1312
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Птица, тушённая в соусе с овощами	180	12,5	14,1	28,3	284,1	22,3	909
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>410</u>						
Итого за <u>6 день</u>			55,95	50,9	204,39	1850,89	105	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	150	3,7	5,8	15,8	127,4	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	*
	Хлеб пшеничный	25	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Какао с молоком 1/2	180	2,8	2,5	10,5	74,7	*	1221
	<u>Всего:</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Сок яблочный	<u>100</u>	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1,2	3	9	66,4	13,1	82
	Сметана	5	0,1	0,8	0,2	8	-	
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,6	7,3	9,7	135,3		667
	Свекла тушённая	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	-	424
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4,5	8,5	95,4	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	-
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Макароны, запечённые с яйцом	150	8,6	6,5	28,1	198,1	-	569
	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2	119
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>450</u>						
Итого за <u>7 день</u>			46,65	46,7	191,25	1337,79	61,9	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>8 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	150	4,7	5,5	22	155,1	-	385
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>355</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	30/150	6,28	2,01	13,7	94	11,2	210
	Биточки рубленые из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	-	671
	Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	100	2,5	1,7	27,5	128,2	-	378
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Огурцы свежие	20	0,2	-	0,6	3	2	
	Хлеб российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>540</u>						
полдник	Кефир	180	5	7,2	7,6	115,2	-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Запеканка из творога	180	29	6,4	23,5	266,7	0,7	620
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	1044
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49		1203
	<u>Всего:</u>	<u>410</u>						
Итого за <u>8 день</u>			66,18	37,51	179,8	1325,59	27,9	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>9 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепт уры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный пшённый (1/2)	150	3,6	5,8	15,9	128	-	385
	Масло сливочное	5	0,1	5,1	0,1	46,3	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	13,3	46	13	
обед	Рассольник Ленинградский)	150	1,6	3	12	79,1	7,4	297
	Макароны отварные	90	3,3	1,3	23,8	117	1	566
	Котлеты	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6	841
	Соус кр. основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Огурцы соленый	20	0,6	-	0,3	3,8	-	
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>540</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4,5	8,5	95,4	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	-
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6		588
	Капуста тушённая	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1	440
	Какао с молоком 1/2	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-	1221
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	150	-	-	10,1	37,6	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>410</u>						
Итого за <u>9 день</u>			52,5	57,6	190,2	1443,29	75,2	

ЯСЛИ

Прием пищи <u>10 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная «Геркулес»» жидкая (1/2)	150	4,8	6,7	20,7	158,9	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>365</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2	303
	Тефтели	60	4	1	8,2	176	0,6	847
	Каша рассыпчатая гречневая	120	7,3	3,2	39,2	205,4	-	378
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Огурцы соленые	20	0,6	-	0,3	3,8	-	
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>560</u>						
полдник	Кефир	180	5	7,2	7,6	115,2	-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1	517
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Рагу из овощей	100	2,1	2	13,5	78,2	28,6	445/321
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	180	-	-	7,1	26,49	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>390</u>						
Итого за <u>10 день</u>			56,25	40,2	197,49	1489,49	50,7	