



Утверждено:
Заведующим

МБДОУ №3 г. Невинномыска
Л.И.Ничволодова
Приказом от 17.02.2025 г. о/д №69

**Примерное меню на 10 дней
для детей в возрасте с 3- 7 лет
МБДОУ №3 г. Невинномыска
С 12 часовым пребыванием
(Зимний период)**

САД

Дни по меню «ясли»	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	60,9	52,1	251,6	1675,4	45
2 день	54,57	56,1	230,65	1637,6	161,1
3 день	80,8	62	218,5	1741,7	45,3
4 день	53,37	45,7	198,85	1419,7	61,8
5 день	67,1	56,4	213,2	1618,2	45,1
6 день	63,57	22,9	362,05	1562,3	73,3
7 день	52,2	51	217,2	1504,1	56,3
8 день	99,1	52,81	208	1699	33,4
9 день	55,9	55,3	212,7	1532,5	106,2
10 день	75,07	61,6	219,35	1715,9	74,7
Итого за весь период	662,58	515,91	2332,1	16106,4	702,2
Среднее значение за период	66,29	51,59	233,21	1610,64	70,22
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности					

1:1:4

САД

Прием пищи <u>1 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой(Пшено)1/2	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0	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)	200	3,1	2,7	12,1	84,1	-	1221
	<u>Всего</u>	435						
второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	46	13	
	<u>Всего:</u>	<u>100</u>						
обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1	278
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-	
	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Пюре картофельное	90	2,1	2,9	15,4	93	10,8	429
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-	424
	Огурцы соленые	30	0,8	-	0,4	5,7	-	-
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>727</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5,0	9,4	106,0	-	1226
	Ватрушка с творогом	80	11,8	6	32,3	223,1	0,2	1312/1322
	<u>Всего:</u>	<u>250</u>						
ужин	Плов из птицы	210	14	11,9	31,5	280,8	5,2	893-2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>480</u>						
Итого за <u>1 день</u>			73,4	58	233,6	1709,8	45,2	

САД

Прием пищи <u>2 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная «Геркулес» (жидкая) 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	-	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	200	2,97	2,5	11,75	82,6	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп с клёцками	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2	213
	Биточки рубленые из птицы	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-	671
	Капуста тушёная	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7	440
	Огурцы свежие	30	0,2	-	0,9	4,5	3	
	Хлеб российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>710</u>						
полдник	Кефир	200	5,6	8,0	8,4	128	-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>220</u>						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2	347
	Икра кабачковая	100	1,7	5,3	10,4	95,5	33,2	119
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	12	57	--	
	Чай	200	-	-	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>520</u>						
Итого за <u>2 день</u>			55,27	58,2	234,85	1675,9	174,3	

САД

Прием пищи <u>3 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,8	10,1	26,5	224,1	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	-	-	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак обед	Яблоко свежее	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	-
	Суп овощной	200	1,5	4	10,7	82,4	15,9	300
	Рагу из птицы	230	17	13,1	28,8	295,4	23,4	642
	Огурцы соленые	30	0,2	-	0,9	4,5	3	-
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>750</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	-	1226
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>220</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	200	3,1	2,7	12,1	84,1	--	1221
	<u>Всего:</u>	<u>400</u>						
Итого за <u>3 день</u>			80,8	62	218,5	1741,7	45,3	

САД

Прием пищи <u>4 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная(1/2)	200	6	7,6	27,8	202	-	385
	Пшеничная жидкая							
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб пшеничный	30	2	0,3	10,5	50,8	-	
	Кофейный напиток с молоком (1/2)	200	2,97	2,5	11,75	82,6	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп с картофелем и макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2	307
	Кабачки и перец, фаршированные мясом и рисом	190	10,9	10,2	15,7	193,6	20,6	635
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	1044
	Хлеб российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>670</u>						
полдник	Кефир	200	5,6	8,0	8,4	128	-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>220</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	90	11,8	1,8	7	90,4	1,2	517
	Соус томатный	20	0,2	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4	429
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>460</u>						
Итого за <u>4 день</u>			53,37	45,7	198,85	1419,7	61,8	

САД

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
5 день								
завтрак	Суп молочный с крупой (рис) 1\2	200	3,7	7,7	19,1	156,8	-	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)	200	3,1	2,7	12,1	84,1	-	1221
	Всего:	430						
второй завтрак обед	Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	46	13	-
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,5	4	8,7	75	25,7	187
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	--	
	Тефтели	80	16,4	9,9	11,4	217,1	0,8	847
	Соус кр. основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
	Макароны отварные	120	4,7	1,7	33,8	165,3	-	566
	Хлеб российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	Всего:	687						
	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	--	1226
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Всего:	240						
	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Свекла тушёная	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5	442
	Омлет	70	7,2	8,8	1,3	113,2	-	588
ужин	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2		1203
	Всего:	490						
Итого за 5 день			67,1	56,4	213,2	1618,2	45,1	

САД

Прием пищи <u>6 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная жидкая	200	8,5	10,3	32,8	252,8	-	548
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	-	
	Хлеб Пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак обед	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
	Борщ сибирский	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5	177
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-	
	Шницель рыбный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4	511
	Капуста тушёная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Яйцо отварное	50	6,4	5,7	0,4	78,75	--	453
	Огурцы соленые	30	0,6	-	0,3	3,8	-	
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>717</u>						
	Молоко кипячённое	200	5,6	5,0	9,4	106,0	-	1226
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	-	1312
	<u>Всего:</u>	<u>250</u>						
ужин	Птица, тушённая в соусе с овощами	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2	909
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	200	2,97	2,5	11,75	82,6	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>460</u>						
Итого за <u>6 день</u>			69,57	59,3	233,55	1625,0	121,5	

САД

Прием пищи <u>7 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	200	4,9	8	20,7	170,6	--	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	200	3,1	2,7	12,1	84,1	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>430</u>						
второй завтрак	Сок яблочный	<u>100</u>	0,5	0,1	10,1	46	2	
обед	Борщ с капустой и картофелем	200	1,6	4	12,1	88,5	17,5	82
	Сметана	7	0,2	1,1	0,3	11,2	-	
	Котлеты рубленые из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-	667
	Свекла тушённая	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7	442
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	--	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>717</u>						
полдник	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	-	1226
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	-
	<u>Всего:</u>	<u>240</u>						
ужин	Макароны, запечённые с яйцом	175	10,1	7,4	32,7	230,8	-	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	200	0	0	8,1	30,2	--	1203
	<u>Всего:</u>	<u>455</u>						
Итого за <u>7 день</u>			52,9	53,1	221,4	1542,4	69,5	

САД

Прием пищи <u>8 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептур
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	200	6	7,6	27,8	202	--	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	200	0,1	0	7	29,6	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	40/200	8,3	2,61	19,4	125,1	14,9	210
	Птица, тушённая в соусе	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-	643
	Гороховое пюре	120	13,9	5,8	32,1	228,1	-	410
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6	1011
	Огурцы свежие	30	0,2	-	0,9	4,5	3	-
	Хлеб российский	50	3,3	0,5	20,1	95	--	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>705</u>						
	Кефир	200	5,6	8	8,4	128	--	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>220</u>						
ужин	Запеканка из творога	220	36,1	7,4	29,1	325,1	0,9	620
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	-	104
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	-	120
	<u>Всего:</u>	<u>470</u>						
Итого за <u>8 день</u>			99,1	52,81	208	1699	33,4	

САД

Прием пищи <u>9 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецепту ры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (пшено) (1/2)	200	4,8	8,1	20,9	171,4	-	385
	Масло сливочное	5	0,1	5,1	0,1	46,3	-	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	-	1203
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8	297
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	308,2	27,1	626
	Котлета	80	17,3	13,1	16,4	248,5	0,8	841
	Соус кр.основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5		1011
	Огурец соленый	30	0,8	-	0,4	5,7	-	-
	Хлеб Российский	50	3,3	0,5	20,1	95	--	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>650</u>						
	Молоко кипячённое	200	5,6	5	9,4	106	-	1226
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	--	
ужин	Повидло	20	0,1	-	13	49	0,1	-
	<u>Всего:</u>	<u>250</u>						
	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6		588
	Капуста тушённая	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Какао с молоком 1/2	200	3,1	2,7	12,1	84,1	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>470</u>						
Итого за <u>9 день</u>			55,9	55,3	212,7	1532,5	106,2	

САД

Прием пищи <u>10 день</u>	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая (1/2)	200	6,2	9,2	26,2	206,8	--	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)	200	2,97	2,5	11,75	82,6	-	1221
	<u>Всего:</u>	<u>435</u>						
второй завтрак	Яблоки свежие	<u>100</u>	0,4	-	11,3	46	13	
обед	Суп картофельный с мясными фрикадельками	25/200	7,7	7,9	18,9	166	14,6	303
	Гуляш	80	14,9	13,3	4,3	195,4	2,3	827
	Каша рассыпчатая гречневая	130	7,9	3,5	42,4	222,5	-	378
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1	1011
	Огурцы соленые	30	0,8	-	0,4	5,7	-	-
	Хлеб Российский	40	2,6	0,4	16	76	-	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,4	0,1	14	55,9	-	1113
	<u>Всего:</u>	<u>700</u>						
	Кефир	200	5,6	8,0	8,4	128	-	1227
	Печенье	20	2	1	8	75,2	-	
	<u>Всего:</u>	<u>200</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	90	11,8	1,8	7	90,4	1,2	517
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4	1029
	Рагу из овощей	130	2,7	3,8	17,3	110,8	37,2	445/321
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	-	
	Чай	200	0	0	8,1	30,2	--	1203
	<u>Всего:</u>	<u>500</u>						
Итого за <u>10 день</u>			75,07	61,6	219,35	1715,9	74,7	

