

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №23  
г. Невинномысск  
Л.И. Чаленко  
Приказ № 67-од от «30» сентября 2024г.



## **10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**Для детей с 3-7 лет**

**(с 12-ти часовым пребыванием)**

**Зимний период**

Скреплено печатью,

Пример меню (Сал)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак I							
Завтрак I							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,3	6,7	28,4	200,5	548
	Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	400	440	14,95	15,3	51,49	399	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,1	10,1	46	
Обед							
	Суп картофельный с бобовыми	200	4,7	4,2	17,8	123,7	206
	Капуста тушеная	150	3,4	4,5	14,5	111	440
	Рыба тушеная в томате с овощами	150	16,1	8,7	8,2	174,1	486
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	600	730	27,9	18	73	553,2	
Уплотненный полдник	Плов из курицы	210	13,9	11,9	31,1	279	893-2
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	16,8	81,2	
	Капуста квашеная	30	0,2	0	0,5	4,2	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за полдник	450	450	16,5	12,3	55,5	390,89	
Ужин	Кефир	200	5,6	6,4	8,2	118	1227
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312
Итого за ужин	250	250	10,4	11,6	41	306,7	
Итого за день			70,25	57,3	231,09	1695,79	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	200	6,2	9,2	26,2	206,8	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Какао на 1/2 молоке	180	2,8	2,5	10,5	74,7	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>11,5</b>	<b>15,7</b>	<b>49,4</b>	<b>375,5</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Борщь Сибирский	200	3,3	3,3	13	92,1	177
	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6	
	Птица отварная	80	20,1	14	0,7	209,5	637
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	429
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>666</b>	<b>30,8</b>	<b>23,4</b>	<b>71,8</b>	<b>607,9</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	230	33,9	16,5	33	408	620
	Соус сметанный	40	0,8	2,6	3,8	40,9	798
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>34,7</b>	<b>19,1</b>	<b>43,9</b>	<b>475,39</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	1226
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Повидло	20	0,1	0	13	49	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>5,4</b>	<b>35</b>	<b>215,9</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	200	7,6	10,6	16,2	224,4	385
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток на 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>12,7</b>	<b>16,9</b>	<b>39,14</b>	<b>391,5</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	суп к овощной	200	1,5	4	10,7	82,4	300
	Котлета из говядины	80	17,3	13,1	16,4	248,5	841
	Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	
	Свекла тушеная	120	2,5	3,8	14,6	100	442
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>680</b>	<b>27,6</b>	<b>21,8</b>	<b>84,6</b>	<b>627,9</b>	
Уплотненный полдник	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	566
	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	62,8	424
	Икра из кабачков	100	2	9	8,6	122	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>450</b>	<b>12,3</b>	<b>15,3</b>	<b>50,7</b>	<b>381,29</b>	
Ужин	Кефир	208	5,82	6,6	8,5	123	1227
	Печенье	42	4,2	2	16	151,6	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>8,6</b>	<b>24,5</b>	<b>274,6</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя I							
День 4							
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	200	6	7,6	27,8	202	385
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>405</b>	<b>7,7</b>	<b>11,4</b>	<b>43,4</b>	<b>302,19</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1	278
	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6	
	Рагу из прты	180	13,4	10,3	23,9	231,6	642
	Соленья	20	0,6	0	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
	<b>600</b>	<b>636</b>	<b>19,8</b>	<b>14,4</b>	<b>71,2</b>	<b>475,5</b>	
Итого за обед	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	558
Уплотненный полдник	Икра из кабачков	100	2	9	8,6	122	
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4	1221
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
		0					
	<b>450</b>	<b>420</b>	<b>15,6</b>	<b>23</b>	<b>29,3</b>	<b>382,9</b>	
Итого за полдник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	1226
Ужин	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Повидло	20	0,1	0	13	49	
	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>5,4</b>	<b>35</b>	<b>215,9</b>	
Итого за ужин			<b>51,7</b>	<b>54,3</b>	<b>189</b>	<b>1422,49</b>	
Итого за день							

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 5							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	200	6,3	6,6	33,8	210,1	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток на 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>11,4</b>	<b>12,9</b>	<b>56,74</b>	<b>377,2</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	2,7	19,2	105,8	307
	Котлеты рубленый из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	667
	Пюре из бобовых	120	13,6	5,8	32,1	228,1	384
	Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	424
	Соления	30	0,2	0	0,5	4,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>685</b>	<b>35,15</b>	<b>20,9</b>	<b>97,35</b>	<b>700,8</b>	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	80	12,3	4,8	7,3	120,3	
	Пюре картофельное	160	3,6	1,4	26,9	145,6	429
	Соленья	20	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>470</b>	<b>20,7</b>	<b>7</b>	<b>66,5</b>	<b>414,19</b>	
Ужин							
	Кефир	208	5,82	6,6	8,5	123	
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	52,6	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>8,7</b>	<b>25,3</b>	<b>175,6</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	200	7,6	6,9	27,3	198	548
	Яйцо отварное	25	2,55	2,3	0,15	31,4	424
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	5
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>10,2</b>	<b>10,9</b>	<b>46</b>	<b>317,4</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,7	2,1	16,3	86,7	304
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	80	10,4	1,6	6,3	80,4	517
	Соус томатный	30	0,5	1,5	2,9	27,6	1029
	Макароны отварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	566
	соленья	20	0,6	0	0,3	0	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>680</b>	<b>22,1</b>	<b>7,5</b>	<b>93</b>	<b>509,1</b>	
Уплотненный полдник	Биточки рубленые из птицы	80	12,2	8,7	7,2	155,1	671
	Капуста тушеная	180	33,9	5,4	16,4	128,6	440
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Чай	180	0	7,1	26,49	0	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>470</b>	<b>48,5</b>	<b>21,6</b>	<b>62,69</b>	<b>344,6</b>	
Ужин	Кефир	208	5,82	6,6	8,5	123	1226
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	52,6	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>8,7</b>	<b>25,3</b>	<b>175,6</b>	
Итого за день			<b>91,32</b>	<b>48,8</b>	<b>237,1</b>	<b>1393</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 7							
Завтрак	Каша молочная рисовая жидкая 1/2	200	4,7	7,8	29,1	198,8	548
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток на 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>9,8</b>	<b>14,1</b>	<b>52,04</b>	<b>365,9</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	
Обед	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,4	4	8	72,3	290
	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6	
	Котлета рубленая из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	667
	Пюре картофельное	150	3,5	4,6	25,4	152,3	429
	Соленья	20	0,6	0	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>686</b>	<b>22,3</b>	<b>19,6</b>	<b>79,3</b>	<b>569,3</b>	
Уплотненный полдник	Рагу из овощей	160	6,7	0,1	30	115,8	445\321
	Рыба припущенная	75	14,6	0,6	0,3	65	478
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	1029
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>455</b>	<b>23,2</b>	<b>1,9</b>	<b>47,7</b>	<b>266,59</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	1226
	Повидло	20	0,1	0	13	49	
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>8,1</b>	<b>5,4</b>	<b>35</b>	<b>215,9</b>	



Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 8							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	200	6,3	6,6	33,8	210,1	548
	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	180	5,1	4,6	71,6	131	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>13,9</b>	<b>15,2</b>	<b>118,1</b>	<b>435,1</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	суп к овощной	200	1,5	4	10,7	82,4	300
	Птица, тушеная с овощами	200	13,6	13,3	31,5	295,7	909
	Соус красный основной	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1011
	Соленья	20	0,2	0	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>680</b>	<b>19,3</b>	<b>18,3</b>	<b>77,5</b>	<b>541,1</b>	
Уплотненный полдник	Пудинг с рисом	230	35,5	8,8	44	390,8	236
	Соус молочный сладкий	30	0,9	1,8	4,8	38,8	1041
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	7,1	26,49	0	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>460</b>	<b>38</b>	<b>17,9</b>	<b>83,69</b>	<b>470,2</b>	
Ужин	Кефир	208	5,82	6,6	8,5	123	1226
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	52,6	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>8,7</b>	<b>25,3</b>	<b>175,6</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 9							
Завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	200	4,6	7,6	21,8	171,1	548
	Яйцо отварное	50	5,1	4,6	0,3	62,8	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Кофейный напиток на 1/2 молока	180	0,1	0	6	25,4	1221
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>455</b>	<b>11,5</b>	<b>16</b>	<b>36,6</b>	<b>333</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Рассольник Ленинградский	200	2	4,1	16,1	105,3	297
	Сметана	6	0,18	0,9	0,25	9,6	
	Котлеты из птицы	80	12,9	9,5	12,9	186,9	667
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6	2,7	32,6	171,1	378
	Соленья	30	0,2	0	0,5	4,2	
	Горошек консервированный	40	1,3	0,1	2,6	16	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	12,4	49,4	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>686</b>	<b>26,28</b>	<b>17,9</b>	<b>97,45</b>	<b>637,5</b>	<b>440</b>
Уплотненный полдник	Картофельное пюре	150	3,5	4,6	25,4	152,3	429
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	80	10,4	1,6	6,3	80,4	517
	Соус томатный	20	0,3	1	1,9	18,7	1029
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Чай	180	0,1	0	6	25,4	1203
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>460</b>	<b>16,7</b>	<b>7,6</b>	<b>52,2</b>	<b>337,7</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106	
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	1312\1322
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>9,2</b>	<b>8,5</b>	<b>41,1</b>	<b>270,9</b>	
Итого за день			<b>64,18</b>	<b>50,1</b>	<b>237,5</b>	<b>1625,1</b>	

Прием пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 2							
День 10							
Завтрак	Каша молочная пшеничная (1/2)	200	6	7,6	27,8	202	385
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Чай	180	0	7,1	26,49	0	1203
Итого за завтрак	<b>400</b>	<b>415</b>	<b>8,5</b>	<b>18,7</b>	<b>66,99</b>	<b>296</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
Итого за 2 завтрак	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп с клецками	200	3,2	4,9	21,2	138,1	213
	Биточки, рубленые из птицы	80	12,2	8,7	7,2	155,1	671
	Пюре картофельное	150	2,7	3,8	20,4	122,1	429
	Соленья	30	0,8	0	0,4	5,7	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	20,1	95	
	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,1	14	55,9	1113
Итого за обед	<b>600</b>	<b>710</b>	<b>24,2</b>	<b>18,2</b>	<b>91,7</b>	<b>612,5</b>	
Уплотненный полдник	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Икра кабачковая	100	2	9	8,6	122	
	Капуста тушеная	100	2,4	3	11,1	79,2	440
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9	
	Кофейный напиток на 1/2 м	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за полдник	<b>450</b>	<b>520</b>	<b>20,5</b>	<b>28,3</b>	<b>44,64</b>	<b>509,8</b>	
Ужин							
	Кефир	208	5,82	6,6	8,5	123	1226
	Печенье	42	4,2	2,1	16,8	52,6	
Итого за ужин	<b>250</b>	<b>250</b>	<b>10,02</b>	<b>8,7</b>	<b>25,3</b>	<b>175,6</b>	