



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ № 42

Г. Невинномысска

Ярова И.В.

2024 г.

приказом №

281 «01»

10

2024г.

Примерное десятидневное  
меню  
зимний период  
(для детей 3-7 лет)  
МБДОУ № 42 г. Невинномысска  
2024г.-2025г.

## 01 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт у ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическа я ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6,0	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>718</b>					
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Котлета рубленая из птицы	667	80	9,6	7,3	9,7	135,3	-
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Макароны отварные	566	120	3,6	1,5	26,3	129,4	-
Икра кабачковая		50	1	4,5	4,3	61	3,5
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>470</b>					
Рыба тушеная в томате с овощами	486	100	10,7	5,7	5,2	114,7	5,4
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Хлеб пшеничный		20	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>70,35</b>	<b>56,7</b>	<b>231,09</b>	<b>1661,71</b>	<b>60</b>

2 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		С
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная манная жидкая ц/м	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	200	3,1	2,7	205,8	84,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>688</b>					
Борщ украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Птица, тушенная в соусе с овощами	909	200	13,9	13,3	31,5	295,7	25,2
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Омлет натуральный	580	140	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушенная	440	150	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>66,4</b>	<b>57,2</b>	<b>405,4</b>	<b>1576,91</b>	<b>143,4</b>



## 3 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепт уры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>450</b>					
Суп молочный с макаронами ц/м	548	200	7,4	8,6	26,5	210,9	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток без молока	1221	200	0,1	0	7	29,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>695</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	-
Каша рассыпчатая рисовая (гарнир)	378	60	1,5	1,76	16,5	83,67	-
Свекла тушеная	442	120	2,5	3,8	14,6	100	13,5
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>470</b>					
Фрикадельки рыбные	517	100	13,1	2	7,8	100,5	1,3
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	
<b>Итого</b>			<b>81,55</b>	<b>52,2</b>	<b>209,39</b>	<b>1553,41</b>	<b>113,7</b>

## 4 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная пшеничная жидкая ц/м	548	200	8,7	10,8	22,4	254,5	0
Яйцо отварное	424	28	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>715</b>					
Суп картофельный с бобовыми(горох)	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Фрикадельки мясные в соусе	620	100	15,8	9,4	14,4	201,5	0,7
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>490</b>					
Пудинг из творога (запеченный)	467	260	40,4	9,2	58,9	507	1
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>245</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Булочка Веснушка		45	3,29	3,87	25,07	150,3	-
<b>Итого</b>			<b>94,15</b>	<b>54,8</b>	<b>232,85</b>	<b>1802,79</b>	<b>94,6</b>

5 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины
			Б	Ж	У		С
Завтрак		<b>445</b>					
Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	548	200	9	10,2	5,1	246,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	200	2,97	2,5	11,75	82,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
Обед		<b>707</b>					
Борщ сибирский	177	200	3,5	3,5	14,4	19,4	16,5
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	0,3	0,4	2,5	14,8	1,6
Соленый помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Каша рассыпчатая гречневая	378	130	7,9	3,5	42,4	222,5	-
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
Полдник		<b>460</b>					
Картофель, запеченный с яйцом	347	190	9,2	9,2	48,1	301	37,2
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
Ужин		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	
Итого			<b>103,07</b>	<b>64,1</b>	<b>224,55</b>	<b>1718,91</b>	<b>143,9</b>



6 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Каша молочная рисовая жидкая 1/2	548	200	4,7	7,8	29,1	198,8	0
Яйцо отварное	424	20	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>		<b>725</b>					
Суп с клецками	213	200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Клецки	1062	52	2,2	1,9	11,9	71,9	-
Биточки рубленые из птицы	671	80	12,1	8,7	7,1	154,1	0
Соус сметанный с томатом	1011	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Капуста тушеная	440	155	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>470</b>					
Рыба (непластованная кусками) припущенная	478	90	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
Соус томатный	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Картофель отварной	296	120	2,4	3,4	23,5	129,3	17,9
Капуста квашеная		20	0,2	-	0,4	2,8	4
Хлеб пшеничный		20	20	1,6	0,2	8,4	40,6
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>87,85</b>	<b>54,7</b>	<b>211,45</b>	<b>1609,77</b>	<b>159,2</b>

7 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Вы ход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>		<b>450</b>		
Каша молочная пшеничная жидкая 1/2	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Повидло		10	10	-	-	6,5	24,5
Кофейный напиток без молока	1221	200	0,1	0	7	29,6	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	0
<b>Обед</b>		<b>690</b>					
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Плов из птицы	893-2	230	15,1	12,9	34,1	305,5	4,9
Соленый помидор		20	0,2	-	0,3	2,6	2
Хлеб пшеничный		10	0,8	0,1	4,2	20,3	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>500</b>					
Омлет натуральный	580	140	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	150	3,5	4,6	14,9	113,2	82,4
Хлеб пшеничный		30	30	2,4	0,4	12,6	60,9
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>			<b>100,37</b>	<b>55,2</b>	<b>209,25</b>	<b>1542,59</b>	<b>184,4</b>



## 8 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецепту ры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>425</b>					
Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	236	200	4,9	8	20,7	170,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Какао с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	0
		<b>790</b>					
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем и томатом	187	200	1,5	4	8,7	75	25,7
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Тефтели из говядины	620	100	15,8	9,4	14,4	201,5	0,7
Соус красный основной	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Хлеб Российский		50	5,1	0,6	22,5	100,3	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>550</b>					
Фрикадельки рыбные	517	120	15,7	2,4	9,4	120,7	1,6
Соус сметанный с томатом	799	30	0,6	1,9	3,3	33,2	1,4
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18,0
Помидор (огурец) соленый	30	20	0,1	-	0,8	3,8	5
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
<b>Ужин</b>		<b>245</b>					
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Булочка Веснушка		45	3,29	3,87	25,07	150,3	-
<b>Итого</b>		<b>1906</b>	<b>75,6</b>	<b>68,3</b>	<b>228,1</b>	<b>1780,58</b>	<b>78,4</b>

## 9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>		<b>445</b>					
Суп молочный пшеничный (1/2)	385	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Яйцо отварное	424	28	2,55	2,3	0,15	31,4	-
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	1
Кофейный напиток с молоком (1/2)	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100			10	40	3
<b>Обед</b>		<b>715</b>					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	299	200	11,5	10,4	19	210,7	14,7
Фрикадельки мясные	276	35	9,6	6,3	0,3	95,8	0,3
Птица тушеная в соусе	643	75	18,8	13,2	0,4	195,8	-
Соус красный основной	1011	30	0,33	0,34	2,5	14,8	1,6
Каша пшеничная вязкая	384	150	4,7	2,2	26,9	145,9	-
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>		<b>450</b>					
Запеканка из творога	626	220	21,01	16	51,6	423,2	37,6
Повидло		20	20	0,1	-	13	49
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>		<b>228</b>					
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5,0	9,4	106	0
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
<b>Итого</b>		<b>1888</b>	<b>146,46</b>	<b>106,4</b>	<b>234,49</b>	<b>1984,08</b>	<b>109,2</b>

## 10 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамины С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная манная жидкая 1/2	548	200	6,3	6,3	31,8	202,6	0
Хлеб пшеничный		40	3,2	0,5	16,8	81,2	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Какао с молоком (1/2)	1221	200	2,6	2,4	10,3	72	0
10-00 Сок фруктовый (яблоко)		100	0	0	10	40,00	3
<b>Обед</b>							
Щи из квашеной капусты с картофелем	290	200	1,4	4	8	72,3	25,4
Сметана		8	8	2,3	1,3	0,34	12,8
Рагу из птицы	642	250	14,1	4,2	184,5	168,3	25,4
Соленый огурец		20	0,6	-	0,3	3,8	-
Хлеб Российский		50	3,3	0,5	20,1	95	0
Хлеб пшеничный		10	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>Полдник</b>							
Макаронные изделия отварные	566	120	5,1	1,9	36,6	178,9	-
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Яйцо отварное		55	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>Ужин</b>							
Кефир	1227	200	5,6	8,0	8,4	128	0
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,28	0
Итого:		<b>1901</b>	<b>132,35</b>	<b>42,03</b>	<b>395,31</b>	<b>1525,32</b>	<b>141</b>



Пронумеровано и скреплено  
печатью на 10 листах.

Подпись

  
\_\_\_\_\_

Ф.И.О.

Смирнов М.В.

