

Утверждаю  
Заведующая МБДОУ №23  
г. Невинномысск  
А.М. Мальцева  
Приказ № 01/01/2023 от 29.01.2023г.

# 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 1,5-3 лет

( с 12-ти часовым пребыванием)

Зимний период

Прием пищи (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 1							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	4,2	3,8	7,1	79,5	548
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	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 1/2 молока	180	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>350</b>	<b>375</b>	<b>11,05</b>	<b>12,2</b>	<b>25,99</b>	<b>257,7</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	150	1,6	3,1	14,4	88	299
	Капуста тушеная	120	2,8	3,6	11,7	88,7	440
	Шницель рыбный натуральный	60	9,2	3,6	5,5	89,7	511
	Хлеб ржаной	40	3,2	0,5	16,8	81,2	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
Итого за обед	<b>450</b>	<b>520</b>	<b>17,2</b>	<b>10,9</b>	<b>59,1</b>	<b>390,6</b>	
Уплотненный полдник	Плов из курицы	230	15,1	12,9	34,1	305,5	893-2
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Капуста квашеная	20	0,2	0	0,4	2,8	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	1203
Итого за полдник	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>16,9</b>	<b>13,1</b>	<b>49</b>	<b>371,5</b>	
Ужин	Кефир	150	4,2	4,8	6,2	89	1227
	Булочка сдобная	50	4,8	5,2	32,8	188,7	1312
Итого за ужин	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>39</b>	<b>277,7</b>	
Итого за день			54,65	46,3	183,19	1343,5	

Прием пищи (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Неделя 1							
День 2							
Завтрак	Каша молочная «Геркулес» жидкая 1/2	150	4,8	6,7	20,7	158,9	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	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
<b>Итого за завтрак</b>	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>9,3</b>	<b>13</b>	<b>39,7</b>	<b>307,3</b>	
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	
Обед	Борщ Сибирский	150	2,4	3,1	9,6	74,8	177
	Сметана	4	0,1	0,6	0,1	6,4	
	Биточки, рубленые из птицы	60	10,6	7,8	6,4	136,6	671
	Пюре картофельное	120	2,7	3,8	20,4	122,1	429
	Соленья	10	0,3	0	0,1	1,9	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
<b>Итого за обед</b>	<b>450</b>	<b>534</b>	<b>19,1</b>	<b>15,8</b>	<b>63,3</b>	<b>460,8</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	200	30,6	14,7	33,6	381,4	620
	Соус сметанный	30	0,4	2,2	2	29,4	1044
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>420</b>	<b>31,8</b>	<b>17</b>	<b>46,9</b>	<b>457,59</b>	
Ужин	Молоко кипяченое	170	4,7	4,3	8	90,1	1226
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,2	20,3	
	Повидло	10	0	0	6,5	24,5	
<b>Итого за ужин</b>	<b>200</b>	<b>190</b>	<b>5,5</b>	<b>4,4</b>	<b>18,7</b>	<b>134,9</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>56,8</b>	<b>37,2</b>	<b>140,2</b>	<b>1099,29</b>	

Прием пищи (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
еделя 1							
ень 3							
Завтрак	Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	150	5,7	7,7	19,5	167,7	385
	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	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>10</b>	<b>13,8</b>	<b>38,24</b>	<b>314,5</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 картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	2,1	14,4	80	307
	Котлета из говядины	60	14,3	11,2	13,3	208,7	841
	Свекла тушеная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	442
	Горошек консервированный	20	0,6	0	1,3	4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
Итого за обед	<b>450</b>	<b>520</b>	<b>21,7</b>	<b>17,1</b>	<b>67,8</b>	<b>495,3</b>	
Успоитенный полдник	Макаронны отрварные	100	3,6	1,5	26,3	129,4	566
	икра из кабачков	100	2	9	8,6	122	
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	62,8	424
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	150	0	0	6,1	22,6	1203
Итого за полдник	<b>400</b>	<b>410</b>	<b>12,3</b>	<b>15,3</b>	<b>49,7</b>	<b>377,4</b>	
Ужин	Кефир	180	5	7,2	7,6	115,2	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
Итого за ужин	<b>200</b>	<b>208</b>	<b>7,8</b>	<b>8,6</b>	<b>18,8</b>	<b>220,4</b>	
Итого за день			<b>52,3</b>	<b>54,9</b>	<b>184,64</b>	<b>1453,6</b>	

Прим пищи (Сад)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
Часть 1						
Часть 4						
Завтрак	Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	200	6	7,6	27,8	202
	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
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>
Полдней	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46
Итого за 2 завтрака	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>
Обед	Борщ Украинский	200	1,9	2,6	14,3	86,1
	Сметана	6	0,2	0,9	0,2	9,6
	Рагу из проты	180	13,4	10,3	23,9	231,6
	Соления	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
		<b>600</b>	<b>636</b>	<b>19,8</b>	<b>14,4</b>	<b>71,2</b>
Итого за обед	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6
Узловый подник	Икра из кабачков	100	2	9	8,6	122
	Горошек консервированный	40	30	1	0,1	2
	Кофейный напиток без молока	180	0,1	0	6	25,4
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,4	12,6	60,9
		<b>450</b>	<b>460</b>	<b>45,6</b>	<b>24</b>	<b>29,4</b>
Итого за подник	Молоко кипяченое	200	5,6	5	9,4	106
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>
Итого за ужин			<b>81,6</b>	<b>55,2</b>	<b>190,3</b>	<b>1424,49</b>
<b>Итого за день</b>						

Прим пищи (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Часть 1							
Часть 5							
Завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	150	4,7	5	24,5	156,3	548
	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	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
Итого за завтрак	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>9</b>	<b>11,1</b>	<b>43,24</b>	<b>303,1</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 овощной	150	1,2	3	7,9	62	300
	Котлеты рубленые из птицы	60	9,7	7,3	9,7	141,9	667
	Каша вязкая пшеничная	100	3,1	1,5	1,8	97,2	384
	Соленья	20	0,6	0	0,3	3,8	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
Итого за обед	<b>450</b>	<b>520</b>	<b>17,6</b>	<b>12,3</b>	<b>46,4</b>	<b>423,9</b>	
Уплотненный полдник	Шницель рыбный натуральный	70	10,9	4,4	6,7	109	
	Пюре картофельное	210	4,2	5,4	34,4	194,4	
	Соленья	20	0,6	0	0,1	1,9	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
Итого за полдник	<b>400</b>	<b>500</b>	<b>17,3</b>	<b>10</b>	<b>56,7</b>	<b>372,39</b>	
Ужин	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
Итого за ужин	<b>200</b>	<b>208</b>	<b>8,2</b>	<b>5,9</b>	<b>18,4</b>	<b>197</b>	
Итого за день			<b>52,6</b>	<b>39,4</b>	<b>174,8</b>	<b>1342,39</b>	

Прем пищи (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
дети 2							
дети 6							
Завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	150	5,7	5,6	20,3	150,9	548
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	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 без молока	180	0,1	0	6	25,4	1221
итого за завтрак	350	375	10,05	11,7	34,95	281,4	
второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
итого за 2 завтрак	100	100	0,5	0,1	10,1	46	
	Суп картофельный с крупой (рис)	150	1,3	1,5	12,2	65,2	304
	Фрикадельки рыбные с томатным соусом	60	7,7	7,2	4	110,4	517
	Соус томатный	30	0,5	1,5	2,8	27,2	1929
	Макароны отварные	40	1,5	0,8	10,5	52,6	566
	Икра из кабачков	40	0,8	3,6	3,4	49	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
итого за обед	450	510	14,8	15,1	59,6	423,4	
Углетенный полдник	Биточки, рубленые из птицы	70	10,6	7,8	6,4	136,6	671
	Капуста тушеная	140	3,2	4,2	13,7	103,7	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
итого за полдник	400	410	15,4	12,2	35,6	307,39	
Ужин	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
итого за ужин	200	208	8,2	5,9	18,4	197	

Код (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная рисовая жидкая 1/2	150	3,6	5,6	23,1	152,5	548
	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	2,6	2,3	10,24	73,1	1221
	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>7,9</b>	<b>11,7</b>	<b>41,84</b>	<b>299,3</b>	
	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>	
	Щи из квашеной капусты с картофелем	150	1,1	3	6	54,4	290
	Сметана	4	0,1	0,6	0,1	6,4	
	Котлета рубленая из птицы	60	9,6	7,3	9,7	141,9	667
	Свекла тушенная	100	2,1	3,3	12,1	83,6	442
	Соленья	15	0,1	0	0,5	2,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	<b>450</b>	<b>519</b>	<b>16</b>	<b>14,7</b>	<b>55,1</b>	<b>407,6</b>	
	Рагу из овощей	150	3,3	3,2	20,1	117,3	445\321
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	7,7	7,2	4	110,4	517
	Соус томатный	30	0,3	1	1,9	18,7	1029
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	6,1	22,6	1203
	<b>400</b>	<b>440</b>	<b>12,9</b>	<b>11,6</b>	<b>40,5</b>	<b>309,6</b>	1226
	Молоко кипяченое	170	4,7	4,3	8	90,1	1226
	Повидло	10	0	0	6,5	24,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
		<b>200</b>	<b>6,3</b>	<b>4,5</b>	<b>22,9</b>	<b>155,2</b>	
			<b>43,5</b>	<b>42,5</b>	<b>171,64</b>	<b>1217,7</b>	



Прислуживающий (Акт)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Каша молочная манная жидкая 1/2	150	4,7	5	24,5	156,3	548
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Масло сливочное	5	0,1	3,6	0,1	33,1	
	Какао на цельном молоке	180	5,3	4,7	14,8	122,4	1221
	<b>350</b>	<b>355</b>	<b>11,7</b>	<b>13,5</b>	<b>47,8</b>	<b>352,4</b>	
Второй завтрак	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
	<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
Обед	Суп овощной	150	1,2	3	7,9	62	300
	Птица, тушенная с овощами	160	11	10,7	26,3	234,3	909
	Соус красный основной	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1011
	Соленья	10	0,3	0	0,1	1,9	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	<b>450</b>	<b>530</b>	<b>15,7</b>	<b>14,5</b>	<b>62,5</b>	<b>426,7</b>	
Ужин	Пудинг с рисом	180	27,7	6,9	30	289,1	236
	Соус молочный сладкий	30	0,9	1,8	4,8	3,8	1041
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	6,3	30,5	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	1203
	<b>400</b>	<b>405</b>	<b>29,8</b>	<b>8,9</b>	<b>48,2</b>	<b>349,89</b>	
Ужин	Кефир	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1227
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
	<b>200</b>	<b>208</b>	<b>8,2</b>	<b>5,9</b>	<b>18,4</b>	<b>197</b>	
			<b>65,9</b>	<b>42,9</b>	<b>187</b>	<b>1371,99</b>	

Продукты питания (Ясли)	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
Завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	150	3,4	5,5	16,6	127,7	548
	Яйцо отварное	20	2,55	2,3	0,15	31,4	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 молок	180	2,2	1,9	8,53	60,5	1221
<b>350</b>	<b>375</b>	<b>9,85</b>	<b>13,5</b>	<b>33,8</b>	<b>293,3</b>		
Второй завтрак	Яблоки свежие	100	0,4	0	11,3	46	
<b>100</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>11,3</b>	<b>46</b>		
Обед	Рассольник Ленинградский	150	1,2	3	12	79,1	297
	Сметана	6	0,12	1	0,12	10	
	Котлеты из птицы	60	9,7	7,3	9,7	141,9	667
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6	2,7	32,6	171,1	378
	Соленья	15	0,1	0	0,5	2,3	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	<b>450</b>	<b>521</b>	<b>20,12</b>	<b>14,5</b>	<b>81,62</b>	<b>523,4</b>	
Узаканенный напиток	Картофельное пюре	120	2,7	3,8	20,4	122,1	429
	Фрикадельки рыбные в томатном соусе	60	7,7	7,2	4	110,4	517
	Соус томатный	30	0,4	2,7	1,8	33,1	1029
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Чай	180	0	0	7,1	26,49	
<b>400</b>	<b>410</b>	<b>12,4</b>	<b>13,9</b>	<b>41,7</b>	<b>332,69</b>		
Ужин	Молоко кипяченое	150	4,2	3,8	7,1	79,5	1226
	Ватрушка с повидлом	50	3,6	3,5	31,7	164,9	1312\1322
<b>200</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>7,3</b>	<b>38,8</b>	<b>244,4</b>		
<b>50,57</b>	<b>49,2</b>	<b>207,2</b>	<b>1439,79</b>				

Код	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
	Каша молочная пшеничная (1/2)	150	4,7	5,5	22	155,1	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
	<b>Итого завтрак</b>	<b>350</b>	<b>6,4</b>	<b>9,3</b>	<b>37,6</b>	<b>255,29</b>	
	Сок	100	0,5	0,1	10,1	46	
	<b>Итого завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>46</b>	
	Суп с клецками	150	2,4	3,4	15,8	100,6	213
	Булочки, рубленые из птицы	60	9,1	6,7	5,4	118,1	671
	Пюре картофельное	110	2,6	3,1	18,6	109,4	429
	Соль	15	0,1	0	0,5	2,3	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16	76	
	Компот из сухофруктов	150	0,4	0,1	10,7	43	1113
	<b>Итого обед</b>	<b>450</b>	<b>18,8</b>	<b>13,9</b>	<b>75,4</b>	<b>490</b>	
	Омлет натуральный	110	11,1	13,6	2,1	174,6	588
	Яйра кабачковая	50	1	4,5	4,3	61	
	Капуста тушеная	50	1,1	1,5	4,8	36,9	440
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	8,4	40,6	
	Кофейный напиток на 1/2 молока	150	2,2	1,9	8,53	60,5	1221
	<b>Итого ужин</b>	<b>400</b>	<b>15,9</b>	<b>20,2</b>	<b>23,33</b>	<b>336,7</b>	
	Кефир	180	5	7,2	7,6	115,2	1226
	Печенье	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
	<b>Итого ужин</b>	<b>200</b>	<b>7,8</b>	<b>8,6</b>	<b>18,8</b>	<b>220,4</b>	
	<b>Итого день</b>		<b>49,4</b>	<b>52,1</b>	<b>165,23</b>	<b>1348,39</b>	

