

УТВЕРЖДЕНО:
Приказом МБДОУ № 25
г. Невинномысска
от "30" мая 2025 г. № 96-0/8

Примерное меню на 10 дней
для детей в возрасте с 1.5 - 3 лет
МБДОУ № 25 г. Невинномысска
с 12 часовым пребыванием
(летний период)

ЯСЛИ

Дни по меню	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С
	Б	Ж	У		
1 день	52.56	39.9	173.6	1260.39	37.4
2 день	44.51	42.85	190.89	1300.59	114.7
3 день	64.01	42.9	163.05	1311.69	34.8
4 день	45.96	32.7	149.24	1058.59	36.7
5 день	64.46	49.6	166.7	1381.29	34.5
6 день	53.91	44.4	160.29	1274.09	95.4
7 день	43.85	41.05	170.25	1201.39	35.7
8 день	62.99	43.41	168.95	1330.09	80.3
9 день	48.41	49.45	165.05	1260.99	56.5
10 день	52.31	39.5	172.59	1272.19	59.8
Итого за весь период	532.97	425.76	1680.61	12651.3	585.8
Среднее значение за период	53.297	42.58	168.061	1265.13	58.58

приём пищи 1 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная 1/2	150	4.7	5	24.5	156.3	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Какао с молоком 1/2	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	1221
	Всего :	360						
обед	Борщ Украинский	150	1.5	2	9.4	60.2	14.4	278
	Плов из птицы	180	11.9	10.2	27.3	242	3.7	893-2
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	Всего :	535						
полдник	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1131
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	Всего :	208						
ужин	Шницель рыбный	90	14	5.8	8.2	138.9	1.6	511
	Соус томатный	20	0.3	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	0	
	Чай	180	0	0	10.1	26.49	0	1203
	Всего :	410						
Итого за 1 день			52.56	39.9	173.6	1260.39	37.4	

ЯСЛИ

приём пищи 2 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная геркулес 1/2	150	4.8	6.7	20.7	158.9	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	0	1221
	Всего :	360						
обед	Суп с клёцками	150	2.4	3.4	15.8	100.6	5.4	213
	Котлеты рубленные из птицы	60	9.7	7.3	9.7	141.9	0	667
	Капуста тушёная	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8	440
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	Всего :	535						
полдник	Молоко	180	5	4.5	8.5	95.4	0	1227
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Повидло	10	0	0	6.5	24.5	0	
	Всего :	210						
ужин	Картофель, запечённый с яйцом	170	8.2	8.3	43.1	269.8	33.2	347
	Икра из свеж кабачков	30	0.55	1.95	2.85	34.1	10.3	119
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	Всего :	400						
Итого за 2 день			44.51	42.85	190.9	1300.59	114.7	

ЯСЛИ

приём пищи 3 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с макаронами 1/2	150	3.4	5.5	16.6	127.7	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>380</u>						
обед	Борщ Сибирский	150	2.4	3.1	9.6	74.8	12.5	177
	Рагу из птицы	180	13.4	10.3	24.5	238.2	18.4	642
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1227
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>208</u>						
ужин	Запеканка творожная	150	23.7	5	26.6	243.2	0.6	620
	Соус сметанный	50	0.7	3.7	3.3	49	0	1044
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>400</u>						
Итого за 3 день								
			64.01	42.9	163.1	1311.69	34.8	

ЯСЛИ

приём пищи 4 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная 1/2	150	4.7	5.5	22	155.1	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>360</u>						
обед	Суп с картоф с мясными фрик	150	7,3	6,9	13,4	138,4	2	303
	Кабачки фарш с рисом и мясом	160	9.2	8.4	13.2	162.9	17.3	635
	Соус смет с томатом	20	0.5	1.3	2.2	21.8	0.9	799
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб российский	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4.5	8.5	95.4	0	1227
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Повидло	10	0	0	6.5	24.5	0	
	<u>Всего :</u>	<u>210</u>						
ужин	Фрикадельки рыбные в том соусе	100	13.1	2	7.8	100.5	1.3	517
	Соус томатный	20	0.3	1	1.6	18.7	2.4	1029
	Пюре картофельное	90	2.1	2.9	15.4	93	10.8	429
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>410</u>						
Итого за 4 день			45.96	32.7	149.2	1058.59	36.7	

ЯСЛИ

приём пищи 5 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Пудинг из творога с рисом	100	15.4	4	16.5	160.6	0.4	236
	Соус молочный сладкий	50	1.6	3	8.1	64.2	0	1041
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	
	<u>Всего :</u>	<u>360</u>						
обед	Щи из свежей капусты с картоф	150	1.1	3	6.1	54.9	18.6	187
	Биточки рубленые из птицы	60	9.1	6.7	5.4	118.1	0	671
	Каша гречневая	100	6	2.7	32.6	171.1	0	378
	Соус крас основ	20	0.2	0.3	1.5	9.5	1	1011
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43		1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1227
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>208</u>						
ужин	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0	588
	Свекла тушенная	100	2.1	3.3	12.1	83.6	11.2	442
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>410</u>						
Итого за 5 день								
			64.46	49.6	166.7	1381.29	34.5	

ЯСЛИ

приём пищи 6 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная рисовая 1/2	150	3.6	5.6	23.1	152.5	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>380</u>						
обед	Борщ с капустой и картофелем	150	1.2	3	7.5	60.8	13.1	82
	Птица тушеная в соусе с овощами	180	12.2	10.9	27.8	252.4	21.9	909
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1227
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>208</u>						
ужин	Шницель рыбный натуральный	90	14	5.8	8.2	138.9	1.6	511
	Соус томатный	20	0.3	1	1.9	18.7	2.4	1029
	Капуста тушённая	100	2.4	3	9.6	73.6	53.1	440
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>410</u>						
Итого за 6 день			53.91	44.4	160.3	1274.09	95.4	

ЯСЛИ

приём пищи 7 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный с крупой (гречка) 1/2	150	3.7	5.8	15.8	127.4	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Какао с молоком 1/2	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>360</u>						
обед	Суп овощной	150	1.2	3	7.9	62	11.9	300
	Котлета рубленая из птицы	60	9.7	7.3	9.7	141.9	0	637
	Свекла тушеная	120	2.5	3.8	14.6	100	13.5	442
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>520</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4.5	8.5	95.4	0	1227
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Повидло	10	0	0	6.5	24.5	0	
	<u>Всего :</u>	<u>210</u>						
ужин	Макароны, запеченные с яйцом	175	10.1	7.4	32.7	230.8	0	569
	Икра из свеж кабачков	30	0.55	1.95	2.85	34.1	10.3	119
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>405</u>						
Итого за 7 день								
			43.85	41.05	170.3	1201.39	35.7	

ЯСЛИ

приём пищи 8 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная манная 1/2	150	4.7	5	24.5	156.3	0	548
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>380</u>						
обед	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	6.28	2.01	13.7	94	11.2	210
	Биточки рубленые из птицы	60	9.1	6.7	5.4	118.1	0	671
	Капуста тушеная	120	2.8	3.6	11.7	88.7	63.8	440
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1227
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>208</u>						
ужин	Запеканка из творога с морковью	170	18.8	9	26.4	255.4	2	238
	Соус молочный сладкий	30	0.9	1.8	4.8	38.8	0	1041
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Какао с молоком (1/2)	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>400</u>						
Итого за 8 день			62.99	43.41	169	1330.09	80.3	

приём пищи 9 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	ВИТАМИН С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Суп молочный пшённый (1/2)	150	3.6	5.8	15.9	128	0	236
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Какао с молоком 1/2	180	2.8	2.5	10.5	74.7	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>360</u>						
обед	Борщ украинский	150	1.1	3	6	54.4	19.1	278
	Запеканка картофельная с мясом	160	13.4	2	33.5	273.9	24.1	626
	Соус кр. основной	20	0.2	10.5	1.5	9.5	1	1011
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.4	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
полдник	Молоко кипячённое	180	5	4.5	8.5	95.4	0	1227
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Повидло	10	0	0	6.5	24.5	0	
	<u>Всего :</u>	<u>210</u>						
ужин	Омлет натуральный	110	11.1	13.6	2.1	174.6	0	588
	Макароны отварные	60	2.2	0.9	15.9	78.3	0	566
	Икра из свеж кабачков	30	0.55	1.95	2.85	34.1	10.3	119
	Хлеб пшеничный	20	1.6	0.2	8.4	40.6	0	
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	1203
	<u>Всего :</u>	<u>400</u>						
Итого за 9 день								
			48.41	49.45	165.1	1260.99	56.5	

ЯСЛИ

приём пищи 10 день	наименование блюда	выход блюда	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
завтрак	Каша молочная пшеничная (1/2)	150	4.7	5.5	22	155.1	0	385
	Масло сливочное	5	0.1	3.6	0.1	33.1	0	
	Яйцо отварное	20	2.55	2.3	0.15	34.1	0	424
	Хлеб пшеничный	25	2	0.3	10.5	50.8	0	
	Кофейный напиток с молоком 1/2	180	2.6	2.3	10.24	73.1	0	1221
	<u>Всего :</u>	<u>380</u>						
обед	Суп с макарон изд	150	1.7	2.1	14.4	80	7.7	307
	Котлета рубленая из птицы	60	9.7	7.3	9.7	141.9	0	667
	Пюре картофельное	120	2.7	3.8	20.4	122.1	14.4	410
	Огурец свежий	15	0.16	0	0.6	3	2	
	Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16	76	0	
	Компот сухофруктов	150	0.4	0.1	10.7	43	0	1113
	<u>Всего :</u>	<u>535</u>						
ужин	Кефир	180	5.4	4.5	7.2	91.8	1.3	1227
	Печенье	28	2.8	1.4	11.2	105.2	0	
	<u>Всего :</u>	<u>208</u>						
полдник	Фрикадельки рыбные в том соусе	80	10.5	1.6	6.3	80.4	1.1	517
	Соус томатный	20	0.7	2.1	4.1	37.3	4.7	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	0	1203
	Чай	180	0	0	7.1	26.49	0	
	<u>Всего :</u>	<u>400</u>						
Итого 10 день			52.31	39.5	172.6	1272.19	59.8	