

Приложение 2  
к приказу МБДОУ № 47  
г. Невинномысска  
от 04.10.2024г. № 101-о/д

***Примерное 10 дневное меню  
для организации питания детей с 3 до 7 лет;  
посещающих муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное учреждение «Центр  
развития ребенка – детский сад № 47 «Родничок»  
города Невинномысска,  
с 12-часовым пребыванием  
(сезон: осенний - зимний)***

**1 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (гречка)	548	200	7,7	10,5	27,4	231,1	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Суп картофельный с бобовыми	206	200	4,7	4,2	17,8	123,7	6,8
Плов из птицы	893-2	36/210	13,9	11,9	31,1	279	4,3
Капуста квашеная		30	0,3	1,5	2,2	23,8	5,2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>660</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Молоко	1226	200	5,6	5	9,4	0	106
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	0
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>460</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>62,3</b>	<b>10,3</b>	<b>227,4</b>	<b>1495,19</b>	<b>142,4</b>

**2 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная «Геркулес» жидкая	548	200	8,95	5,5	328,4	258,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко свежее		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>							
Борщ сибирский	320	200	3,3	3,3	14,8	97,8	16,5
Сметана		4	0,1	0,6	0,15	96,4	0
Биточки, рубленые из птицы	671	80	13,7	9,7	8,1	174,4	0
Пюре картофельное	429	100	4,6	5,8	34	123,75	24
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	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>600</b>		<b>634</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>250</b>		<b>270</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>							
Запеканка из творога	620	220	38,8	7,5	34,3	356,7	1
Соус молочный сладкий	1041	30	0,9	1,8	4,8	38,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	0
<b>450</b>		<b>450</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>							
			<b>97,15</b>	<b>55,7</b>	<b>530,15</b>	<b>1855,24</b>	<b>57,9</b>

**3 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецепт уры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическ ая ценность,	С
			Б	Ж	У		
			<b>Завтрак</b>				
Каша молочная пшеничная жидкая (1/2)	385	200	6	7,6	29,8	209,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Суп картофельный с крупой пшено	304	200	1,9	1,7	16	82,4	10,2
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,5	9,5	12,9	186,9	0,8
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	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>600</b>		<b>630</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	0	106
Хлеб пшеничный		30	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Повидло		20	0,1	0	613	49	0,1
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Рыба припущенная	478	90	17,4	0,8	0,3	77,8	0,4
Соус томатный		30	4	2,7	1,8	33,1	3,6
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>490</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>2,2</b>	<b>40,2</b>	<b>812,1</b>	<b>1326,49</b>	<b>130,1</b>

**4 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	236	200	4,7	4,6	17,8	128,3	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>505</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Яблоко свежее		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>							
			0	0	0	0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Птица, тушенная 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
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	2
Хлеб ржаной		50	0,6	0	0,3	3,8	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>680</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>							
			0	0	0	0	0
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	0
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>							
			0	0	0	0	0
Омлет натуральный	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Капуста тушенная	440	150	3,4	4,5	16,7	119,2	80,7
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	12033	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>450</b>		<b>470</b>	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
<b>Итого</b>							
			<b>45,02</b>	<b>0,4</b>	<b>128,9</b>	<b>1134,2</b>	<b>121,2</b>

**5 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		4	0,1	0,6	0,15	6,4	0
Котлеты, рубленые из птицы	671	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Пюре из бобовых	410	100	11,6	5	26,8	191,2	0
Соленые помидоры		30	0,3	0	0,5	3,9	3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>644</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Молоко	1226	208	5,8	5,2	9,7	110	0
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	0
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Котлета рыбная (минтай)	54-3р	70	9,94	4	5,04	89,2	0
Макароны, запеченные с яйцом	569	150	8,6	6,5	28,1	198,1	0
Соленые огурцы		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
<b>450</b>		<b>460</b>	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>72,84</b>	<b>50,7</b>	<b>136,24</b>	<b>1674</b>	<b>24,1</b>

**6 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с крупой (пшениной) 1/2	548	200	4,8	8,1	20,9	171,4	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное	5	5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>							
Щи из свежей капусты с картофелем	187	200	1,4	4	8,3	73,1	24,8
Сметана		4	0,1	0,6	0,15	6,4	0
Птица отварная	637	80	20,1	14	0,7	209,5	0,2
Каша рассыпчатая гречневая	378	90	5,4	2,4	29,2	153,4	0
Соус томатный		30	4	2,7	1,8	33,1	3,6
Соленые помидоры		30	0,3	0	10,5	3,9	3
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>650</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>							
Кефир	1226	208	5,82	6,6	8,5	123	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	0
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>							
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	50	6,55	1	3,9	50,25	0,65
Соус томатный		20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	200	4,6	5,8	34	199,2	24
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Чай	12033	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>450</b>		<b>500</b>	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
<b>Итого</b>							
			<b>67,37</b>	<b>53,4</b>	<b>217,95</b>	<b>1600,74</b>	<b>62,15</b>

**7 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная манная жидкая	548	200	8,5	10,3	34,8	260	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>415</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Яблоко свежее		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	200	2,2	2,7	19,2	105,8	10,2
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>614</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	0	106
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	613	49	0,1
<b>250-300</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Пудинг из творога с рисом	236	220	33,66	8,58	41,6	373,56	0,88
Соус молочный сладкий	1041	50	1,6	3	8,1	64,2	0
Какао на цельном молоке	1221	180	5,3	4,7	14,8	122,4	0
<b>450</b>		<b>450</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>81,26</b>	<b>51,78</b>	<b>839,6</b>	<b>1607,25</b>	<b>183,28</b>



**8 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Вита мин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с макаронами	548	200	7,3	6,7	28,4	200,5	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Кофейный напиток (без молока)	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>420</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Рассольник ленинградский	297	200	2	4,1	16,1	105,3	9,8
Сметана		4	0,1	0,6	0,15	6,4	0
Фрикадельки рыбные с томатным соусом	517	50	6,55	1	3,9	50,25	0,65
Соус томатный		30	4	2,7	1,8	33,1	3,6
Соленые помидоры		30	0,3	0	10,5	3,9	3
Макароны отварные	569	100	3,6	1,5	26,3	129,4	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>644</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Яйцо отварное		40	5,1	4,6	0,3	62,8	0
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>250</b>		<b>270</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Жаркое по-домашнему	820	47/227	18,3	14	30,9	315	24,8
Соленые огурцы		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
<b>450</b>		<b>467</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>63,75</b>	<b>43,9</b>	<b>221,05</b>	<b>1450,85</b>	<b>47,25</b>



## 9 день (Сад).

Наименование блюда	№ рецептур ы	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная пшеничная (1/2)	385	200	6	7,6	27,8	202	0
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	0
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	0
Чай	1221	180	-	-	7,1	26,49	0
<b>400</b>		<b>405</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>							
Яблоко свежее		100	0,4	0	11,3	46	13
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>							
Борщ Украинский	278	200	1,9	2,6	14,3	86,1	19,1
Сметана		4	0,1	0,8	0,15	10	0
Картофель, запеченный с яйцом	347	150	7,2	7,4	38	238,2	29,3
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	0
Капуста квашеная		30	0,3	1,5	2,2	23,8	5,2
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>694</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>							
Молоко кипяченое	1226	200	5,6	5	9,4	106	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		20	0,1	0	13	49	0,1
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>							
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Кофейный напиток без молока	1221	200	0,1	0	7	29,6	0
<b>450</b>		<b>460</b>	0	0	0	0	0
			0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>52,6</b>	<b>38,1</b>	<b>234,75</b>	<b>1591,89</b>	<b>84,8</b>

**10 день (Сад).**

Наименование блюда	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность,	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
Каша молочная рисовая жидкая	548	200	6,84	9	31,73	236,6	0
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Повидло		10	0	0	6,5	24,5	0
Кофейный напиток без молока	1221	180	0,1	0	6	25,4	0
<b>400</b>		<b>420</b>	0	0	0	0	0
<b>Второй завтрак</b>			0	0	0	0	0
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
<b>100</b>			0	0	0	0	0
<b>Обед</b>			0	0	0	0	0
Суп с клецками	213	52/200	3,2	4,9	21,2	138,1	7,2
Биточки, рубленые из птицы	671	80	12,2	8,7	7,2	155,1	0
Пюре картофельное	429	150	3,5	4,6	25,4	152,3	18
Соленые огурцы		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб ржаной		50	3,3	0,5	20,1	95,0	0
Компот из сухофруктов	1113	180	0,4	0,1	12,4	49,4	0
<b>600</b>		<b>680</b>	0	0	0	0	0
<b>Полдник</b>			0	0	0	0	0
Кефир	1226	208	5,8	6,6	8,5	122,7	1,5
Печенье		42	4,2	2,1	16,8	157,8	0
<b>250</b>		<b>250</b>	0	0	0	0	0
<b>Ужин</b>			0	0	0	0	0
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	0
Икра кабачковая		80	1,6	7,2	6,8	100	5,6
Хлеб пшеничный		30	2,4	0,4	12,6	60,9	0
Соленые огурцы		30	0,8	0	0,4	5,7	0
Чай	1203	200	0	0	8,1	30,2	0
<b>450</b>		<b>450</b>	0	0	0	0	0
<b>Итого</b>			<b>58,94</b>	<b>58,2</b>	<b>208,83</b>	<b>1639</b>	<b>34,3</b>