



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА НЕВИННОМЫССКА

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»
города Невинномысска

ПРИКАЗ

29.09.2023 г.

г.Невинномысск

№ 74 - ОД

Об утверждении примерного 10 - дневного меню

В целях организации сбалансированного рационального питания детей, строгого выполнения и соблюдения технологии приготовления блюд, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить примерное 10-дневное меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (приложение 1) и от 3- до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12- часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года.
2. Ввести в работу данное меню с 02.10.2023г.
3. Шеф – повару Пермяковой А. В., составлять ежедневное меню – требование в соответствии с примерным 10-дневным меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (Приложение 1) и от 3 до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12- часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года.
4. Возложить ответственность за соблюдение примерного 10-дневного меню для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет (Приложение 1) и от 3 до 7 лет (приложение 2), посещающих муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад общеразвивающего вида № 154 «Почемучка» с приоритетным осуществлением физического направления развития воспитанников» города Невинномысска с 12- часовым режимом функционирования на осенний – зимний сезон 2023 – 2024 года на шеф – повара Пермякову А. В.
5. Контроль за соблюдением данного приказа оставляю за собой.

И. о. заведующего
МБДОУ № 154 г. Невинномысска



О. С. Агба

Утверждаю
И. О. заведующего
МБДОУ № 154 г. Невинномысска
О. С. Агба
20 23 г.



ЗИМНЕЕ

10 дневное меню для детей 2-3 лет (с 12-часовым пребыванием)

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №154 «Почемучка» с приоритетным
осуществлением физического направления развития воспитанников»
города Невинномысска

сентябрь, 2023г.

1 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептур	Выход (г.)	Химический состав			Ккал	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшениная квасная 1/2	548	150	5,8	7,7	19,4	167,1	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Яйцо отварное	424	20	2,55	2,3	0,1	31,4	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого		380	13,05	16,2	40,34	355,5	-
Второй завтрак							
Сок яблочный 10,00		100	0,5	0,1	10,1	46	-
Обед							
Борщ с картофелем	263	150	1,4	2,2	10,5	69	9,7
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Капуста тушеная	440	120	2,8	3,6	11,7	88,7	63,8
Шницель рыбный натуральный	511	80	12,3	4,8	7,3	120,3	1,4
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		545	19,6	11,9	56,4	405,0	74,9
Полдник							
Плов из птицы	893-2	230	15,1	12,9	34,1	305,5	4,9
Икра кабачковая		40	0,8	3,6	3,4	49	2,8
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Итого		485	17,9	18,8	55,2	451,5	15,5
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Итого		210	6,6	4,7	23,4	160,5	-
Итого		1720	57,65	51,7	185,44	1418,5	90,4

2 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами	385	150	4,7	5,5	22	155,1	-
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	180	0	0	7,1	26,49	-
Итого		360	6,8	9,4	39,7	265,49	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп с клецками	213	39/150	2,4	3,4	15,8	100,6	5,4
Рагу из птицы	642	180	13,4	10,3	23,9	231,6	18,4
Огурец соленый		20	0,6	0	0,3	3,8	0
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Итого		540	19,4	14,2	66,7	455,0	23,8
Полдник							
Пудинг из творога запеченный	467	230	35,4	8,1	37,7	377	0,9
Соус молочный сладкий	1041	50	1,7	3	8,1	64,2	-
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Кисель из концентрата	1131	150	0	0	20,4	81	-
Итого		455	39,1	11,4	76,7	573	0,9
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого		208	8,2	5,9	18,4	197,0	1,3
Итого		1663	74,0	41,0	211,6	1536,49	28,0

3 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая	548	150	3,6	5,6	23,1	152,5	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток на 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	-
Итого		360	8,3	11,8	43,94	309,5	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Рассольник Ленинградский	297	150	1,6	3	12	79,1	7,4
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Котлета рубленая из птицы	671	70	11,3	8,5	11,4	160,7	-
Соус красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Макароны отварные	566	80	2,9	1,2	21,1	103,8	-
Помидор солёный		10	0,1	-	0,2	1,3	1
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43,0	-
Итого		525	19,2	14,3	73,1	489,4	9,4
Полдник							
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	100	10,4	1,6	6,3	80,4	1,1
Соус томатный	1011	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Салат из квашенной капусты	81	30	0,3	1,5	2,2	23,8	5,2
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Итого		440	15,3	8,1	45,3	328,3	23,1
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		10	-	-	6,5	24,5	-
Итого		210	6,6	4,7	23,4	160,5	
		1615	49,9	39	195,84	1333,7	34,5

4 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная 1/2	548	150	4,6	6,1	22,5	158,4	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		360	6,7	10,0	40,2	268,79	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с крупой рис	304	150	1,3	1,5	12,2	65,2	7,7
Азу	596	150	11,5	7,72	17,79	182,4	14,79
Огурец соленый		10	0,3		0,1	1,9	
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		500	16,1	9,72	56,79	368,5	22,49
Полдник							
Биточки рубленые из пшеницы	667	70	10,7	7,8	6,4	133	
Свекла тушенная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Какао на 1/2	1221	150	2,3	2,1	8,8	62,3	
Итого		430	22,9	19,8	42,0	426,3	16,7
Кефир	1226	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	
Итого		230	10,2	9,7	40,0	280,5	1,3
Итого		1620	56,4	49,32	189,09	1390,09	42,49

5 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная рисовая 1/2	578	150	4,8	6,7	20,7	158,9	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Каша на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого		360	9,7	13,1	41,8	317,5	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с мясными фрикадельками	276/303	35/150	7,3	6,9	13,4	138,4	2
Котлеты (говядина)	841	60	14,3	11,2	13,3	208,7	0,6
Пюре картофельное	429	130	3	4	22,1	132	15,6
Помидор соленый		10	0,1		0,2	1,3	1
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
		540	27,7	22,6	75,7	599,4	19,2
Полдник							
Омлет натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Капуста тушённая	440	150	3,4	4,5	14,5	111	80,7
Огурец соленый		10	0,3		0,1	1,9	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	150	-	-	6,1	22,6	-
Итого		445	16,8	18,4	33,3	360,9	80,7
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	
		208	7,8	5,9	19,7	200,6	
Итого		1653	62,5	60,1	180,6	1524,4	101,9

6 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Суп молочный с макаронами ц/м	548	150	5,4	5,3	16,1	151,2	
Яйцо отварное	424	20	2,55	2,3	0,2	31,4	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		380	10,05	11,5	34	292,99	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с крупой (пшено)	304	150	1,5	1,6	12	65,5	7,7
Котлета рубленая из птицы	671	70	11,3	8,5	11,4	160,7	
Каша гречневая рассыпчатая	378	70	4,2	1,9	22,8	119,8	
Икра кабачковая		30	0,6	2,7	2,6	36	2,1
Огурец соленый		10	0,3		0,1	1,9	
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		520	20,9	15,2	75,6	502,9	9,8
Полдник							
Запеканка из творога	620	180	22,2	10,7	31,2	302,8	2,3
Торт молочный сладкий	1041	50	1,6	3	8,1	64,2	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Хвостик	1131	150			20,4	81	
Итого		400	25,4	13,9	68,1	488,6	2,3
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Ювидло		10			6,5	24,5	
Итого		210	6,6	4,7	23,4	160,5	
Итого		1630	63,45	45,4	211,2	1490,99	14,1

7 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная геркулесовая жидкая 1/2	548	150	4,8	6,7	20,7	158,9	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Итого		360	9,5	12,9	41,54	315,9	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп овощной	300	150	1,2	3	7,9	62	11,9
Фрикадельки рыбные в томатном соусе	517	100	11,8	1,8	7	90,4	1,2
Соус томатный	1029	20	0,3	1	1,9	18,7	2,4
Пюре картофельное	429	100	2,3	2,9	17	99,6	12
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	
		560	18,6	9,2	60,5	389,7	27,5
Полдник							
Булочки рубленые из птицы	671	70	10,7	7,8	6,4	133	
Свекла тушеная	442	150	3,2	5,1	18,1	127,6	16,7
Помидор соленый		10	0,1		0,2	1,3	1
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Чай	1203	150			6,1	22,6	
Итого		440	20,7	17,7	39,5	387,9	17,7
Ужин							
Кефир	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Печенье	1312	28	2,8	1,4	11,2	105,2	
		208	8,2	5,9	18,4	197	1,3
Итого		1658	57,5	45,8	170,04	1336,5	48,5

8 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная пшеничная 1/2	558	110	11,1	13,6	2,1	174,6	
Хлеб пшеничный		25	2,4	0,4	12,6	60,9	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		400	15,4	20,0	29,6	353,79	42,5
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Борщ Украинский	278	150	1,5	2	10,9	65,8	14,4
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Жаркое по-домашнему	909	180	12,5	14,1	28,3	284,1	22,6
Икра кабачковая	1011	40	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		545	17,3	17,7	67,6	486,4	38
Полдник							
Котлета рубленая из птицы	667	80	12,9	9,5	12,9	186,9	-
Макароны отварные	566	80	2,9	1,2	21,1	103,8	-
Яйцо отварное	424	40	5,1	4,6	0,3	62,8	-
Огурец соленый		10	0,3	-	0,1	1,9	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Ккао на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого		410	25,6	18,0	53,3	470,7	-
Ужин							
Молоко кипяченое	1226	180	5	4,5	8,5	95,4	
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	
Повидло		10			6,5	24,5	0,1
Итого		210	6,6	4,7	23,4	160,5	0,1
Итого		1665	65,3	60,5	184,0	1517,39	82,6

9 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность	С
			Б	Ж	У		
Каша молочная рисовая	548	150	3,6	3,7	15,7	107,5	
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Кофейный напиток 1/2	1221	180	2,6	2,3	10,24	73,1	
Итого		360	8,3	9,9	26,54	264,5	
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Суп картофельный с макаронными изделиями	307	150	1,7	2,1	14,4	80	7,7
Голубцы ленивые	298	160	14,7	11,9	12,7	214,9	49,3
Соус сметанный	1044	30	0,4	2,2	2	29,4	
Шницель соленый		10	0,1		0,2	1,3	1
Хлеб российский		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из смеси сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		540	19,9	16,7	56	444,6	58
Полдник							
Шницель рыбный натуральный	517	90	11,8	1,8	7	90,4	1,2
Соус красный основной	1029	30	0,4	2,7	1,8	33,1	3,6
Картофельное пюре	429	120	2,7	3,8	20,4	122,1	14,4
Салат из квашеной капусты	81	45	0,4	2,1	3,2	33,8	7,8
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	
Чай	1203	150			6,1	22,6	
Итого		460	17,3	10,7	49	352,8	27
Ужин							
Кефир 2,5%	1227	180	5,4	4,5	7,2	91,8	1,3
Булочка сдобная	1312	50	4,8	5,2	32,8	188,7	
Итого		230	10,2	9,7	40	280,45	1,3
Итого		1690	56,2	47,1	181,64	1388,35	88,3

10 день (ясли)

Наименование блюд	№ рецептуры	Выход (г.)	Химический состав, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
Каша молочная манная 1/2	548	150	4,7	4,7	24,5	156,3	
Масло сливочное		5	0,1	3,6	0,1	33,1	-
Хлеб пшеничный		25	2	0,3	10,5	50,8	-
Чай	1203	180			7,1	26,49	
Итого		360	6,8	8,6	42,2	266,69	-
Второй завтрак							
Сок яблочный		100	0,5	0,1	10,1	46	2
Обед							
Щи из квашенной капусты с картофелем	284	150	1,1	3	6	54,4	19,1
Сметана		5	0,1	0,8	0,2	8	-
Птица тушеная в томате с овощами	909	180	12,2	10,9	27,8	252,4	21,9
Суп красный основной	1011	20	0,2	0,3	1,5	9,5	1
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16	76	-
Компот из сухофруктов	1113	150	0,4	0,1	10,7	43	-
Итого		545	16,4	15,1	60,7	433,4	42,9
Ужин							
Сметан натуральный	588	110	11,1	13,6	2,1	174,6	-
Капуста тушеная	440	100	2,4	3	9,6	73,6	53,1
Огурец соленый		10	0,3	0	0,1	1,9	-
Хлеб пшеничный		20	1,6	0,2	8,4	40,6	-
Каша на 1/2	1221	180	2,8	2,5	10,5	74,7	-
Итого		420	18,2	19,3	30,7	365,4	53,1
Полдник							
Молоко кипяченое	1227	180	5	4,5	8,5	95,4	-
Печенье		28	2,8	1,4	11,2	105,2	-
Итого		208	7,8	5,9	19,7	200,6	-
Итого		1633	49,7	49,0	163,4	1312,09	98,0