

Муниципальное дошкольное образовательное автономное учреждение  
«Детский сад №4 «Ладушки»



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ  
МЕНЮ ПИТАНИЯ  
(осенне - зимний период)  
от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-ая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая	150	6,76	10,42	25,86	224,94	68
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао напиток, витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>13,56</b>	<b>19,96</b>	<b>53,29</b>	<b>445,78</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
ОБЕД	Салат из морской капусты промышленного производства с яйцом, морковью и растительным маслом	50	0,60	6,00	4,20	73,2	9-с
	Суп с клецками на курином бульоне	180	6,37	2,15	21,12	142,8	43
	Рагу с курицей	130	12,21	12,49	22,31	280,3	94
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>27,05</b>	<b>21,58</b>	<b>111,79</b>	<b>801,95</b>	
ПОЛДНИК	Кондитерка-печенье	100	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>30,27</b>	<b>16,90</b>	<b>32,54</b>	<b>339,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1336</b>	<b>71,38</b>	<b>58,54</b>	<b>207,72</b>	<b>1533,13</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	6,50	6,00	31,20	206	15/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>21,80</b>	<b>13,31</b>	<b>57,04</b>	<b>367,99</b>	
10:00	Йогурт	100	9,00	5,76	15,30	156,6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мясокостном бульоне	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,69	4,27	2,06	50,15	22
	Макаронные изделия отварные	130	5,18	5,77	12,10	122,08	4/8
	Гуляш с мясом говядины	70	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Морс из свежемороженых ягод с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10

		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>15,44</b>	<b>15,38</b>	<b>90,02</b>	<b>570,88</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с повидлом		100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>16,05</b>	<b>9,61</b>	<b>63,78</b>	<b>336,25</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1406</b>	<b>62,29</b>	<b>44,06</b>	<b>226,14</b>	<b>1431,72</b>	
<b>День 3</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		150	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброд с маслом		25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток, витаминизированный на молоке		180	4,12	4,54	19,35	130,81	126
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>11,74</b>	<b>15,72</b>	<b>53,86</b>	<b>400,81</b>	
<b>10:00</b>	Сок		180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
		<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>180</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>	<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая для детского питания		50	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Суп рыбный из Сайры		180	4,23	2,37	15,30	118,42	32
	Пельмени мясные отварные		130	21,09	12,44	36,06	341	392
	Компот из кураги с витамином «С»		180	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>33,66</b>	<b>21,09</b>	<b>112,44</b>	<b>803,67</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с сахаром		100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>26,76</b>	<b>16,43</b>	<b>32,82</b>	<b>316,75</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>81,16</b>	<b>59,00</b>	<b>214,42</b>	<b>1677,83</b>	
<b>День 4</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром		25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток из цикория с молоком		180	4,80	4,80	21,96	147,84	125
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>366</b>	<b>15,30</b>	<b>14,66</b>	<b>66,80</b>	<b>460,48</b>	
<b>10:00</b>	Фрукт		100	0,50	0,10	10,10	46	130
		<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец свежий		50	0,30	0,00	1,00	5,6	14
	Суп гороховый на мясокостном бульоне		180	0,00	0,00	0,00	0	68
	Каша перловая		130	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Гуляш из говядины		70	18,56	20,72	5,77	283,79	152
	Компот из свежих плодов с витамином «С»		180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>33,03</b>	<b>27,81</b>	<b>98,89</b>	<b>796,96</b>	

ПОЛДНИК	Творожный пудинг с яблоком	100	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>16,26</b>	<b>10,67</b>	<b>35,28</b>	<b>243,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1406</b>	<b>65,09</b>	<b>53,24</b>	<b>211,07</b>	<b>1547,13</b>	
<b>День 5</b>							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Бутерброд с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром и молоком	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>20,39</b>	<b>14,24</b>	<b>42,85</b>	<b>310,35</b>	
10:00	Сок	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
ОБЕД	Щи с курицей и со сметаной	180	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Пюре картофельное	130	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	2,07	7,86	52,6	28
	Рыба, тушенная в томате с овощами	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Кисель витаминизированный	180	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>28,06</b>	<b>20,10</b>	<b>88,04</b>	<b>698,58</b>	
ПОЛДНИК	Пирожок печеный с повидлом	100	5,46	7,92	23,58	199,34	138
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>16,26</b>	<b>10,67</b>	<b>35,28</b>	<b>243,69</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>64,91</b>	<b>45,21</b>	<b>170,07</b>	<b>1271,42</b>	
<b>День 6</b>							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	6,40	7,40	27,20	202	8/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао напиток, витаминизированный на молоке	180	5,58	5,76	20,12	152,84	117
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>13,20</b>	<b>16,94</b>	<b>54,63</b>	<b>422,84</b>	
10:00	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп картофельный с крупой гречневой и мясо курицы	180	2,00	2,24	13,60	82,6	80
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Печень по-строгановски	70	14,40	5,78	3,55	121,51	102
	Компот из свежих плодов с витамином «С»	180	0,12	0,12	17,91	73,2	372
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>27,64</b>	<b>16,91</b>	<b>114,73</b>	<b>732,6</b>	

ПОЛДНИК	Ватрушка со сгущенкой	100	24,04	18,86	18,28	349,87	83
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>34,84</b>	<b>21,61</b>	<b>29,98</b>	<b>394,22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>76,18</b>	<b>55,56</b>	<b>209,44</b>	<b>1595,66</b>	
<b>День 7</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	5,30	5,10	27,50	178	5/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>20,60</b>	<b>12,41</b>	<b>53,34</b>	<b>339,99</b>	
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
ОБЕД	Рассольник с мясом говядины и сметаной	180	15,92	0,75	11,53	131,8	41
	Макаронь отварные	130	3,47	4,99	8,58	132,16	56
	Котлета куриная	70	12,91	11,20	7,47	185,09	99
	Салат витаминный с растительным маслом	50	0,68	4,29	4,72	60,54	5
	Соус томатный с маслом сливочным	25	0,31	0,75	2,44	17,8	116
	Морс из свежемороженых ягод с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>41,16</b>	<b>22,92</b>	<b>98,90</b>	<b>833,04</b>	
ПОЛДНИК	Сырники со сгущенкой	100	3,90	3,60	43,70	212,8	511
	Чай с сахаром	180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>14,70</b>	<b>6,35</b>	<b>55,40</b>	<b>257,15</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1431</b>	<b>76,66</b>	<b>41,88</b>	<b>211,54</b>	<b>1448,98</b>	
<b>День 8</b>							
ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом	25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	4,80	4,80	21,96	147,84	125
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>12,02</b>	<b>13,88</b>	<b>59,97</b>	<b>410,84</b>	
10:00	Сок	100	0,50	0,10	10,10	46	130
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
ОБЕД	Свекольник с мясом курицы и со сметаной	180	5,25	2,50	11,75	102,5	478
	Пюре картофельное	130	4,40	5,45	7,23	95,7	596
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	50	0,69	4,27	2,06	50,15	22
	Рыба, запеченная в омлете	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Компот из сухофруктов с витамином «С»	180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
		Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95

		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>18,21</b>	<b>13,16</b>	<b>85,20</b>	<b>554</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Кондитерка –печенье и конфета		100	15,96	13,68	21,12	272,4	16/5
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>26,76</b>	<b>16,43</b>	<b>32,82</b>	<b>316,75</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1330</b>	<b>57,49</b>	<b>43,57</b>	<b>188,09</b>	<b>1327,59</b>	
<b>День 9</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром		25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>366</b>	<b>21,30</b>	<b>12,61</b>	<b>56,54</b>	<b>356,99</b>	
<b>10:00</b>	Сок		100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
		<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Икра кабачковая для детского питания		50	1,14	5,34	4,62	71,4	4
	Вареники с картошкой		130	5,79	8,27	30,82	222,2	1120
	Борщ с мясом говядины и со сметаной		180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
	Компот из консервированных фруктов с витамином «С»		180	0,94	0,00	24,26	96,7	122
		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>590</b>	<b>16,50</b>	<b>18,95</b>	<b>111,30</b>	<b>692,25</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная с яблоком		150	1,57	1,57	11,62	67,5	60
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>330</b>	<b>19,30</b>	<b>5,26</b>	<b>63,22</b>	<b>320,8</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1386</b>	<b>57,30</b>	<b>37,02</b>	<b>234,96</b>	<b>1388,84</b>	
<b>День 10</b>								
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный с макаронными изделиями		150	6,60	9,00	20,64	187,04	33
	Бутерброды с маслом		25\5	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Чай с сахаром		180	10,80	2,75	11,70	44,35	132
		<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>	<b>360</b>	<b>18,62</b>	<b>15,53</b>	<b>39,65</b>	<b>299,39</b>	
<b>10:00</b>	Сок фруктовый		100	0,50	0,10	10,10	46	130
		<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0,10</b>	<b>10,10</b>	<b>46</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с бобовыми(фасоль) +гренки на курином бульоне		180	3,85	2,18	6,78	81,23	28
	Салат морковь с яблоком		50	1,15	2,47	3,22	39,72	12
	Каша гречневая рассыпчатая		130	7,12	6,03	34,31	225,42	65
	Курица в соусе сметанном		70	13,60	13,50	4,10	192	405
	Кисель витаминизированный		180	0,00	0,00	17,64	72	118
	Хлеб пшеничный		50	6,93	0,94	39,90	208,95	10

		<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>	<b>660</b>	<b>32,65</b>	<b>25,12</b>	<b>105,95</b>	<b>819,32</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Булочка "Веснушка"		100	5,60	4,43	36,63	208,83	667
	Йогурт		180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
		<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>	<b>280</b>	<b>14,60</b>	<b>10,19</b>	<b>51,93</b>	<b>365,43</b>	
		<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1400</b>	<b>66,37</b>	<b>50,94</b>	<b>207,63</b>	<b>1530,14</b>	