

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

«Утверждаю»
Заведующий МДОАУ №4
Детский сад «Ладушки»
Незнамова Т.С.
Приказ № 42 от 22.01.2024 г.



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
(осенне - зимний период)
от 1,5 до 3 лет**

СОГЛАСОВАНО

медсестра	(должность)
Филимонова Л.Е	(ФИО)
	(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная
категория: 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
День 1				
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	130	7,80	9,46
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Какао с молоком	150	3,67	3,19
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	15,97	17,21
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,54	0,36
ОБЕД	Суп с домашней лапшой и курицей	150	1,62	5,05
	Рис отварной	110	0,55	2,82
	Бифстрогонов из печени	70	6,95	9,92
	Огурец консервированный	25	0,23	0,00
	Напиток лимонный с витамином "С", Хлеб	150\25	3,95\3.95	0,5\0.5
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	13,30	18,29
ПОЛДНИК	Яйца вареные, хлеб	40	5,08	4,60
	Кукуруза-порционно	25\25	1,73\3.95	3,71\0.50
	Чай с сахаром	150	0,40	0,10
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	12,46	15,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1176	42,27	51,13
День 2				
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	130	8,61	6,58
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с сахаром	150	0,12	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	13,23	11,16
10:00	Банан	100	0,20	0,20
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20
ОБЕД	Рассольник с курицей и со сметаной	150	5,10	1,72
	Вареники с картофелем\пельмени мясные	110	4,37	6,44
	Икра кабачковая	50	8,81	9,22
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,45	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		510	23,53	20,93
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07
	Морс из свежемороженых ягод	150	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	2,54	4,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1176	39,50	36,38
День 3				
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	130	4,99	8,25
	Бутерброды с маслом+сыр	25\5\6	1,22	3,78
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	6,33	12,05
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	9,00	5,76

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	9,00	5,76
ОБЕД	Свекольник со сметаной и курицей	150	1,70	4,40
	Салат из Морской капусты ,моркови и яйцом и растительным маслом	30	1,10	3,05
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80
	Котлета мясная	50	13,97	5,61
	Соус томатный	25	0,35	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,27	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	24,40	19,62
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с яблоком	100	22,43	15,20
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	22,49	15,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	62,22	52,65
День 4				
ЗАВТРАК	Суп молочный вермишелевый	130	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	14,74	14,45
10:00	Груша	100	0,20	0,20
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20
ОБЕД	Салат "Витаминный"	30	0,98	0,00
	Суп рыбный из консервов	150	8,14	2,08
	Каша гречневая	110	14,19	9,31
	Курица в сметанном соусе	50	7,93	7,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	35,64	19,77
ПОЛДНИК	Ватрушка с сахаром	100	4,43	7,64
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,49	7,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1236	55,07	42,08
День 5				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	130	7,40	7,48
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		310	9,97	15,05
10:00	Йогурт	100	9,00	5,76
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76
ОБЕД	Щи со сметаной на м\к бульоне	150	1,70	4,82
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	110	27,52	4,47
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,94	3,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Кисель с витамином "С"	150	0,24	0,12
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	34,35	13,02
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	11,16	10,28
	Чай с сахаром	150	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	18,40	13,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1180	71,72	47,73
День 6				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	130	4,99	8,25
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88
	Чай с сахаром	150	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	16,96	18,75
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,54	0,36
ОБЕД	Салат "Зимний"	30	0,60	3,00
	Борщ со сметаной на м\к б-оне	150	1,60	4,85
	Каша гречневая	110	14,19	9,31

	Гуляш из отварного мяса	50	20,62	16,30
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,40	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	41,36	34,10
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	4,61	2,74
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	4,67	2,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1206	63,53	55,97
День 7				
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	130	4,99	8,25
	Бутерброды с сыром	25\5	4,73	6,88
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	9,84	15,15
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	0,20	0,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,20
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0,98	0,00
	Свекольник со сметаной на м\к бульоне	150	1,70	4,40
	Плов с мясом говядины	110	21,46	19,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из свежих фруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	28,54	24,60
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	18,88	13,68
	Морс из свежемороженных ягод	150	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	26,70	18,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1156	65,28	58,61
День 8				
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	7,40	7,48
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		336	14,97	16,77
ЗАВТРАК 2	Сок	100	9,00	5,76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	9,00	5,76
ОБЕД	Суп гороховый +гренки на к\б оне	150	0,00	0,00
	Морская капуста	25	1,10	3,05
	Макароны отварные \курица в сметанном соусе	110\50	7,68\7.93	1,1\7.78
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,23	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		535	33,58	20,95
ПОЛДНИК	Суп гречневый с курицей	100	7,75	7,12
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50
	Чай с сахаром	150	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	18,94	11,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1246	76,49	54,72
День 9				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	130	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	11,96	12,06
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,54	0,36
ОБЕД	Кукуруза-порционно	30	1,73	3,71
	Рассольник с курицей и со сметаной	150	1,62	5,05
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80
	Рыба тушеная в томате с овощами	50	13,12	13,90
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Кисель с витамином "С"	150	8,05	4,03
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	31,98	31,99
ПОЛДНИК	Кондитерка-печенье	100	5,25	6,86

	Чай с сахаром	150	7,24	3,62
	Конфета	25	0,20	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		275	12,69	10,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	57,17	55,09
День 10				
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	130	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	12,02	12,06
10:00	Банан	100	9,00	5,76
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76
ОБЕД	Суп рисовый на м\к б-оне	150	8,27	8,82
	Рагу овощное с мясом говядины	110	2,45	12,79
	Винегрет овощной	30	0,81	3,70
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,27	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	15,75	25,81
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74
	Чай с сахаром	150	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	11,85	6,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1186	48,62	49,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		12024	581,87	504,35
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1202	58,19	50,44

Вещества	Энергетическая ценность	№ рецептуры
Углеводы		
35,80	283,6	273
14,14	117,64	2
15,82	106,99	397
65,76	508,23	
29,34	122,99	399.7
29,34	122,99	
13,05	104,25	73
3,55	41,76	53
36,99	266,63	1120
24,60	100,5	401
24,15\24.15	117,5\117.5	701
102,34	630,64	
0,28	63	213
4,82\24.15	59,58\117.5	12
0,08	2,8	391
57,26	417,28	
254,70	1679,14	
34,89	233	416
14,14	117,64	2
10,20	41	393
59,23	391,64	
3,90	18,8	Б/н
3,90	18,8	
16,90	114,24	43
44,03	251,64	315
1,75	126	9/8
24,15	117,5	701
16,47	64,8	6/10
108,49	725,72	
18,12	119	464
9,99	39,99	392
28,11	158,99	
199,73	1295,15	
16,98	162,33	67
7,31	68	1.1
10,20	41	393
34,49	271,33	
15,30	156,6	536

15,30	156,6	
11,70	93	5/2
5,95	55,68	49
20,45	137,25	321
5,17	118,8	99
2,41	22,35	348
24,15	117,5	701
16,56	63,9	4/10
86,39	608,48	
13,68	280,8	231
9,99	39,99	392
23,67	320,79	
159,85	1357,2	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
14,36	91,01	395
65,00	451,65	
3,90	18,8	Б/н
3,90	18,8	
0,45	5,64	19
13,32	120,68	42
34,42	278	414
2,39	112	410
24,15	117,5	701
16,47	64,8	6/10
91,20	698,62	
12,49	136	458.1
9,99	39,99	392
22,48	175,99	
182,58	1345,06	

36,50	243	270
14,62	136	1
10,20	41	393
61,32	420	
15,30	156,6	536
15,30	156,6	
6,70	77	66
21,96	264,99	276
11,80	78,9	28
24,15	117,5	701
27,52	112	381
92,13	650,39	
31,78	264	206
5,47	83	435
37,25	347	
206,00	1573,99	

16,98	162,33	67
14,56	139	3
5,47	83	435
37,01	384,33	
29,34	122,99	399.7
29,34	122,99	
2,20	37,33	20
10,92	93,75	56
34,42	278	414

5,25	250	277
21,82	90,18	372a
24,15	117,5	701
98,76	866,76	
14,59	101	458
9,99	39,99	392
24,58	140,99	
189,69	1515,07	

16,98	162,33	67
14,56	139	3
10,20	41	393
41,74	342,33	
3,90	18,8	Б/н
3,90	18,8	
0,45	5,64	19
11,70	93	5/2
35,70	405,99	304
24,15	117,5	701
16,47	64,8	6/10
88,47	686,93	
20,08	281,6	5/5
5,47	83	435
29,53	395,05	
163,64	1443,11	

36,50	243	270
14,56	139	3
14,36	91,01	395
65,42	473,01	
15,30	156,6	536
15,30	156,6	
0,00	0	68
5,95	55,68	49
41,52\2.39	206,8\112	204\410
24,60	100,5	401
24,15	117,5	701
101,47	730,48	
15,85	159	403
24,15	117,5	701
5,47	83	435
45,47	359,5	
227,66	1719,59	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
9,99	39,99	392
60,63	400,63	
29,34	122,99	399.7
29,34	122,99	
4,82	59,58	12
13,05	104,25	73
20,45	137,25	321
11,90	225	267
24,15	117,5	701
10,26	109,01	437
101,10	817,39	
52,08	291,9	609

5,47	83	435
3,90	18,8	Б/н
61,45	393,7	
252,52	1734,71	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
10,20	41	393
60,84	401,64	
15,30	156,6	536
15,30	156,6	
18,85	188	402
13,45	178,62	137
4,61	54,96	45
16,56	63,9	4/10
24,15	117,5	701
77,62	602,98	
14,59	101	458
5,47	83	435
20,06	184	
173,82	1345,22	
2010,19	15008,24	
201,02	1500,82	