

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 3 до 7 лет**

## СОГЛАСОВАНО

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

## Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества	
			Белки	Жиры
<b>День 1</b>				
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	7,80	9,46
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Какао с молоком	180	3,67	3,19
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>15,97</b>	<b>17,21</b>
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>
ОБЕД	Суп с домашней лапшой и курицей	180	1,62	5,05
	Рис отварной \бифстрогинов из печени	110\70	0,55\8.81	2,82\9.22
	Огурцы консервированные	50	6,95	9,92
	Напиток лимонный с витамином "С"	180	0,23	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>640</b>	<b>13,30</b>	<b>18,29</b>
ПОЛДНИК	Яйца вареные, хлеб	50\25	5,08\4.73	4,6\6.88
	Кукуруза консервированная	25	1,73	3,71
	Чай с сахаром	180	0,40	0,10
	Конфета	25	5,25	6,86
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>12,46</b>	<b>15,27</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1411</b>	<b>42,27</b>	<b>51,13</b>
<b>День 2</b>				
ЗАВТРАК	Каша молочная геркулесовая	150	8,61	6,58
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>13,23</b>	<b>11,16</b>
10:00	Банан	100	0,20	0,20
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
ОБЕД	Рассольник с курицей и со сметаной	180	5,10	1,72
	Вареники с картофелем\пельмени мясные	130	4,37	6,44
	Икра кабачковая	50	0,85	3,05
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,45	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>23,53</b>	<b>20,93</b>
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>2,54</b>	<b>4,09</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1336</b>	<b>39,50</b>	<b>36,38</b>
<b>День 3</b>				
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	4,99	8,25
	Бутерброды с маслом/сыр	25\5\6	1,22	3,78
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>6,33</b>	<b>12,05</b>
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	9,00	5,76

<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной и курицей	180	1,70	4,40
	Салат из морской капусты и морковь с яйцом и растительным маслом	50	1,10	3,05
	Пюре картофельное	130	3,06	4,80
	Котлета мясная	70	13,97	5,61
	Соус томатный	25	0,35	1,26
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,27	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>685</b>	<b>24,40</b>	<b>19,62</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Запеканка творожная с яблоками	100	22,43	15,20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>22,49</b>	<b>15,22</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1431</b>	<b>62,22</b>	<b>52,65</b>
<b>День 4</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Суп молочный вермишелевый	150	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>14,74</b>	<b>14,45</b>
<b>10:00</b>	Яблоко	100	0,20	0,20
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат "Витаминный"	50	0,98	0,00
	Суп рыбный из консервов	180	8,14	2,08
	Каша гречневая	130	14,19	9,31
	Курица в соусе сметанном	70	7,93	7,88
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,45	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>35,64</b>	<b>19,77</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с сахаром	100	4,43	7,64
	Морс из свежемороженных ягод	180	0,06	0,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,49</b>	<b>7,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1406</b>	<b>55,07</b>	<b>42,08</b>
<b>День 5</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	150	7,40	7,48
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>9,97</b>	<b>15,05</b>
<b>10:00</b>	Йогурт	100	9,00	5,76
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>
<b>ОБЕД</b>	Щи из свежей капусты на м\к б-оне	180	1,70	4,82
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130	27,52	4,47
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,94	3,11
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Кисель с витамином "С"	180	0,24	0,12
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>34,35</b>	<b>13,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароны отварные с сыром	130	11,16	10,28
	Чай	180	7,24	3,62
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>18,40</b>	<b>13,90</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1360</b>	<b>71,72</b>	<b>47,73</b>
<b>День 6</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	150	4,99	8,25
	Бутерброды с сыром	25\5	4,73	6,88
	Чай	180	7,24	3,62
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>360</b>	<b>16,96</b>	<b>18,75</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	0,54	0,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>
<b>ОБЕД</b>	Салат "Зимний"	50	0,60	3,00
	Борщ со сметаной на м\к б-оне	180	1,60	4,85
	Каша гречневая	130	14,19	9,31

	Гуляш из отварного мяса	70	20,62	16,30
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,40	0,14
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>41,36</b>	<b>34,10</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Ватрушка с повидлом	100	4,61	2,74
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4,67</b>	<b>2,76</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>63,53</b>	<b>55,97</b>
<b>День 7</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4,99	8,25
	Бутерброды с сыром	45	4,73	6,88
	Чай с лимоном	197/10/7	0,12	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>392</b>	<b>9,84</b>	<b>15,15</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	40	0,20	0,20
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>40</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	35	0,98	0,00
	Свекольник со сметаной на м\к б-оне	200	1,70	4,40
	Плов с мясом говядины	210	21,46	19,70
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,45	0,00
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>28,54</b>	<b>24,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Вареники ленивые	100	18,88	13,68
	Соус молочный (сладкий)	25	0,58	1,36
	Чай	180	7,24	3,62
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>26,70</b>	<b>18,66</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1361</b>	<b>65,28</b>	<b>58,61</b>
<b>День 8</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная манная	150	7,40	7,48
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>14,97</b>	<b>16,77</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Сок	100	9,00	5,76
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	180	0,00	0,00
	Морская капуста	50	1,10	3,05
	Макаронные изделия отварные	130	7,68	1,10
	Курица в сметанном соусе	70	20,62	16,30
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,23	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>33,58</b>	<b>20,95</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Суп гречневый с курицей	150	7,75	7,12
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50
	Чай	180	7,24	3,62
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>355</b>	<b>18,94</b>	<b>11,24</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1481</b>	<b>76,49</b>	<b>54,72</b>
<b>День 9</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>11,96</b>	<b>12,06</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	100	0,54	0,36
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0,54</b>	<b>0,36</b>
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза порционно	50	1,73	3,71
	Рассольник с курицей и со сметаной	180	1,62	5,05
	Пюре картофельное	130	3,06	4,80
	Рыба запеченная в томате с овощами	70	0,45	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
	Кисель с витамином "С"	180	8,05	4,03
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>660</b>	<b>31,98</b>	<b>31,99</b>

<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	70	5,25	6,86
	Чай	180	7,24	3,62
	Конфета	40	0,20	0,20
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>290</b>	<b>12,69</b>	<b>10,68</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1416</b>	<b>57,17</b>	<b>55,09</b>
<b>День 10</b>				
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая	150	7,40	7,48
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>366</b>	<b>12,02</b>	<b>12,06</b>
<b>10:00</b>	Банан	100	9,00	5,76
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>5,76</b>
<b>ОБЕД</b>	Суп рисовый на м\к б-оне	180	8,27	8,82
	Рагу овощное с мясом говядины	130	2,45	12,79
	Винегрет овощной	50	0,81	3,70
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,27	0,00
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>590</b>	<b>15,75</b>	<b>25,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74
	Чай	180	7,24	3,62
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>11,85</b>	<b>6,36</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1336</b>	<b>48,62</b>	<b>49,99</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>13938</b>	<b>581,87</b>	<b>504,35</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1393</b>	<b>58,19</b>	<b>50,44</b>

группы	Энергетическая ценность	№ рецептуры
<b>Углеводы</b>		
35,80	283,6	273
14,14	117,64	2
15,82	106,99	397
<b>65,76</b>	<b>508,23</b>	
29,34	122,99	399.7
<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
13,05	104,25	73
3,55\1.75	41,76\126	53\9.8
36,99	266,63	1120
24,60	100,5	401
24,15	117,5	701
<b>102,34</b>	<b>630,64</b>	
0,28\14.56	63\139	213\4
4,82	59,58	12
0,08	2,8	391
52,08	291,9	609
<b>57,26</b>	<b>417,28</b>	
<b>254,70</b>	<b>1679,14</b>	
34,89	233	416
14,14	117,64	2
10,20	41	393
<b>59,23</b>	<b>391,64</b>	
3,90	18,8	Б/н
<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
16,90	114,24	43
44,03	251,64	315
5,19	51,54	20
24,15	117,5	701
16,47	64,8	6/10
<b>108,49</b>	<b>725,72</b>	
18,12	119	464
9,99	39,99	392
<b>28,11</b>	<b>158,99</b>	
<b>199,73</b>	<b>1295,15</b>	
16,98	162,33	67
7,31	68	1.1
10,20	41	393
<b>34,49</b>	<b>271,33</b>	
15,30	156,6	536

<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
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
<b>86,39</b>	<b>608,48</b>	
13,68	280,8	231
9,99	39,99	392
<b>23,67</b>	<b>320,79</b>	
<b>159,85</b>	<b>1357,2</b>	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
14,36	91,01	395
<b>65,00</b>	<b>451,65</b>	
3,90	18,8	Б/н
<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
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
<b>91,20</b>	<b>698,62</b>	
12,49	136	458.1
9,99	39,99	392
<b>22,48</b>	<b>175,99</b>	
<b>182,58</b>	<b>1345,06</b>	

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

16,98	162,33	67
14,56	139	3
5,47	83	435
<b>37,01</b>	<b>384,33</b>	
29,34	122,99	399.7
<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
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
<b>98,76</b>	<b>866,76</b>	
14,59	101	458
9,99	39,99	392
<b>24,58</b>	<b>140,99</b>	
<b>189,69</b>	<b>1515,07</b>	

16,98	162,33	67
14,56	139	3
10,20	41	393
<b>41,74</b>	<b>342,33</b>	
3,90	18,8	Б/н
<b>3,90</b>	<b>18,8</b>	
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
<b>88,47</b>	<b>686,93</b>	
20,08	281,6	5/5
3,98	30,45	351
5,47	83	435
<b>29,53</b>	<b>395,05</b>	
<b>163,64</b>	<b>1443,11</b>	

36,50	243	270
14,56	139	3
14,36	91,01	395
<b>65,42</b>	<b>473,01</b>	
15,30	156,6	536
<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
0,00	0	68
5,95	55,68	49
41,52	206,8	204
5,25	250	277
24,60	100,5	401
24,15	117,5	701
<b>101,47</b>	<b>730,48</b>	
15,85	159	403
24,15	117,5	701
5,47	83	435
<b>45,47</b>	<b>359,5</b>	
<b>227,66</b>	<b>1719,59</b>	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
9,99	39,99	392
<b>60,63</b>	<b>400,63</b>	
29,34	122,99	399.7
<b>29,34</b>	<b>122,99</b>	
4,82	59,58	12
13,05	104,25	73
20,45	137,25	321
16,47	64,8	6/10
24,15	117,5	701
10,26	109,01	437
<b>101,10</b>	<b>817,39</b>	

52,08	291,9	609
5,47	83	435
3,90	18,8	Б/н
<b>61,45</b>	<b>393,7</b>	
<b>252,52</b>	<b>1734,71</b>	

36,50	243	270
14,14	117,64	2
10,20	41	393
<b>60,84</b>	<b>401,64</b>	
15,30	156,6	536
<b>15,30</b>	<b>156,6</b>	
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
<b>77,62</b>	<b>602,98</b>	
14,59	101	458
5,47	83	435
<b>20,06</b>	<b>184</b>	
<b>173,82</b>	<b>1345,22</b>	
<b>2010,19</b>	<b>15008,24</b>	
<b>201,02</b>	<b>1500,82</b>	