

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
День 1				
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	180	1,62	5,05
	Рис отварной \бифстрогонов 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
ИТОГО ЗА ОБЕД		640	13,30	18,29
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
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	12,46	15,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1411	42,27	51,13
День 2				
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	23,53	20,93
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	2,54	4,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	39,50	36,38
День 3				
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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	24,40	19,62
ПОЛДНИК	Запеканка творожная с яблоками	100	22,43	15,20
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	22,49	15,22
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	62,22	52,65
День 4				
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	14,74	14,45
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	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:		1406	55,07	42,08
День 5				
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	9,97	15,05
10:00	Йогурт	100	9,00	5,76
ИТОГО ЗА 10:00		100	9,00	5,76
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	34,35	13,02
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	11,16	10,28
	Чай	180	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	18,40	13,90
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	71,72	47,73
День 6				
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	4,99	8,25
	Бутерброды с сыром	25\5	4,73	6,88
	Чай	180	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16,96	18,75
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,54	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,54	0,36
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	41,36	34,10
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	4,61	2,74
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,67	2,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	63,53	55,97
День 7				
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		392	9,84	15,15
ЗАВТРАК 2	Йогурт	40	0,20	0,20
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0,20	0,20
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	28,54	24,60
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	18,88	13,68
	Соус молочный (сладкий)	25	0,58	1,36
	Чай	180	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	26,70	18,66
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	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	180	2,84	2,41
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	14,97	16,77
ЗАВТРАК 2	Сок	100	9,00	5,76
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	9,00	5,76
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	33,58	20,95
ПОЛДНИК	Суп гречневый с курицей	150	7,75	7,12
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50
	Чай	180	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	18,94	11,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	76,49	54,72
День 9				
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	11,96	12,06
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	0,54	0,36
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,54	0,36
ОБЕД	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	31,98	31,99

ПОЛДНИК	Печенье	70	5,25	6,86
	Чай	180	7,24	3,62
	Конфета	40	0,20	0,20
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	12,69	10,68
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	57,17	55,09
День 10				
ЗАВТРАК	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
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	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
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	15,75	25,81
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74
	Чай	180	7,24	3,62
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11,85	6,36
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	48,62	49,99
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13938	581,87	504,35
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1393	58,19	50,44

группы	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\1.75	41,76\126	53\9.8
36,99	266,63	1120
24,60	100,5	401
24,15	117,5	701
102,34	630,64	
0,28\14.56	63\139	213\4
4,82	59,58	12
0,08	2,8	391
52,08	291,9	609
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
5,19	51,54	20
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
3,98	30,45	351
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	206,8	204
5,25	250	277
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
16,47	64,8	6/10
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	