

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	130	8,61	6,58	34,89	233	416
	Бутерброды с сыром и маслом	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Какао с молоком	150	3,67	3,19	15,82	106,99	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	17,01	16,65	65,27	478,99	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,54	0,36	29,34	122,99	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	150	5,10	1,72	16,90	114,24	43
	Рис отварной	110	4,37	6,44	44,03	251,64	315
	Печень по-строгановски	70	8,81	9,22	1,75	126	9/8
	Огурец консервированный	25	0,85	3,05	5,19	51,54	20
	Напиток лимонный с витамином "С"	150	5,58	5,76	20,12	152	701
	Хлеб пшеничный	50	6,93	0,94	39,90	208,95	10
ИТОГО ЗА ОБЕД		530	27,13	24,43	73,95	635,42	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63	213
	Кукуруза-порционно	25	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		245	10,88	8,23	38,17	270,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1191	55,56	49,67	206,73	1508,05	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	130	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	9,55	12,83	41,11	319,96	
10:00	Банан	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,20	0,20	3,90	18,8	
	Рассольник с курицей и со сметаной	150	1,62	5,05	13,05	104,25	73
	Вареники с картофелем\пельмени мясне	110	19,81	5,09	36,45	271,01	443

ОБЕД	Икра кабачковая	30	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,00	24,60	100,5	401
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		490	26,16	13,46	101,80	635,02	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07	18,12	119	464
	Морс из свежемороженых ягод	150	7,24	3,62	5,47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	9,72	7,69	23,59	202	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1156	45,63	34,18	170,40	1175,78	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	130	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	9,84	15,15	41,74	342,33	
10:00	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		150	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и курицей	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	30	0,45	4,50	3,15	54,9	9-с
	Соус томатный	25	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Котлета куринная	50	13,97	5,61	5,17	118,8	99
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		565	23,75	21,07	83,59	607,7	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с яблоком , Чай с сахаром	100\150	22,80	15,67	22,29	321,1	237
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		250	22,80	15,67	22,29	321,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1281	65,39	57,65	162,92	1427,73	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	130	7,55	7,00	22,80	184,5	93
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	14,89	13,97	51,30	393,15	
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н

		ИТОГО ЗА 10:00	100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Салат "Витаминный"	30	1,47	4,20	2,47	53,33	24	
	Суп рыбный из консервов	150	8,14	2,08	13,32	120,68	42	
	Каша гречневая	110	14,19	9,31	34,42	278	414	
	Курица в соусе сметанном	50	7,93	7,88	2,39	112	410	
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	540	36,13	23,97	93,22	746,31	
ПОЛДНИК	Ватрушка с сахаром	100	4,61	2,74	14,59	101	458	
	Морс из свежемороженых ягод	150	7,24	3,62	5,47	83	435	
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	11,85	6,36	20,06	184	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1206	63,07	44,50	168,48	1342,26	
День 5								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	130	7,40	7,48	36,50	243	270	
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1	
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	393	
		ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	310	9,97	15,05	61,32	420	
10:00	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536	
		ИТОГО ЗА 10:00	150	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты со сметаной на мясокосном бульоне	150	1,70	4,82	6,70	77	66	
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,94	3,11	11,80	78,9	28	
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	110	27,52	4,47	21,96	264,99	276	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701	
	Кисель с витамином "С"	150	8,05	4,03	10,26	109,01	437	
		ИТОГО ЗА ОБЕД	490	42,16	16,93	74,87	647,4	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	11,16	10,28	31,78	264	206	
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392	
		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	11,22	10,30	41,77	303,99	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1230	72,35	48,04	193,26	1527,99	
День 6								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	130	7,40	7,48	36,50	243	270	
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2	

	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	11,96	12,06	60,63	400,63	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399.7
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,54	0,36	29,34	122,99	
ОБЕД	Салат "Зимний"	30	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Борщ со сметаной на м\к бульоне	150	1,60	4,85	10,92	93,75	56
	Каша гречневая	110	14,19	9,31	34,42	278	414
	Гуляш из отварного мяса	50	20,62	16,30	5,25	250	277
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	42,23	35,30	99,03	882,76	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Морс из свежемороженных ягод	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,67	2,76	24,58	140,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1206	59,40	50,48	213,58	1547,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	130	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	9,84	15,15	41,74	342,33	
10:00	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
	ИТОГО ЗА 10:00	150	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Огурец консервированный	30	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Свекольник со сметаной на м\к б\оне	150	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Плов с мясом говядины	110	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490	28,54	24,60	88,47	686,93	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Соус молочный	25	0,80	2,77	2,96	39,96	352
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	275	19,74	16,47	33,03	361,55	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1231	67,12	61,98	178,54	1547,41	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	130	8,61	6,58	34,89	233	416
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Кофейный напиток с молоком	150	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	16,18	15,87	63,81	463,01	
10:00	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,54	0,36	29,34	122,99	399,7
ИТОГО ЗА 10:00		100	0,54	0,36	29,34	122,99	
ОБЕД	Суп гороховый +гренки на куринном бульоне	150	0,00	0,00	0,00	0	68
	Салат из морской капусты промышленного производства	30	0,45	4,50	3,15	54,9	9-с
	Макаронные изделия отварные с маслом	110	7,56	4,63	36,31	216,99	205
	Курица в соусе сметанном	50	7,93	7,88	2,39	112	410
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Компот из изюма с витамином "С"	150	0,23	0,00	24,60	100,5	401
ИТОГО ЗА ОБЕД		540	20,12	17,51	90,60	601,89	
ПОЛДНИК	Суп гречневый с курицей	130	7,75	7,12	15,85	159	403
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	11,76	7,64	49,99	316,49	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1261	48,60	41,38	233,74	1504,38	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	130	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		316	11,96	12,06	60,63	400,63	
10:00	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА 10:00		150	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Рассольник с курицей и со сметаной	150	1,62	5,05	13,05	104,25	73
	Пюре картофельное	110	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Рыба, запеченная с овощами	50	13,12	13,90	11,90	225	267
	Кукуруза-порционно	30	1,79	3,11	3,75	50,16	10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701

	Кисель с витамином "С"	150	8,05	4,03	10,26	109,01	437
	ИТОГО ЗА ОБЕД	540	31,59	31,39	83,56	743,17	
ПОЛДНИК	Печенье+конфета	100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Морс из свежемороженных ягод	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	5,31	6,88	62,07	331,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1256	57,86	56,09	221,56	1632,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	130	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброды с сыром	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	150	0,12	0,02	10,20	41	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	316	12,25	14,38	61,26	423	
10:00	Яблоко	100	0,20	0,20	3,90	18,8	Б/н
	ИТОГО ЗА 10:00	100	0,20	0,20	3,90	18,8	
ОБЕД	Суп рисовый на м\к б-оне	150	8,27	8,82	18,85	188	402
	Рагу из овощей с мясом говядины	110	2,45	12,79	13,45	178,62	137
	Винегрет овощной	30	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Компот из кураги с витамином "С"	150	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	490	15,75	25,81	77,62	602,98	
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	150	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	250	4,67	2,76	24,58	140,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1156	32,87	43,15	167,36	1185,77	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	12174	567,85	487,12	1916,57	14399,03	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	12174	56,78	48,71	191,66	1439,9	