

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерг-кая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	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	180	3,67	3,19	15,82	106,99	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	180	5,10	1,72	16,90	114,24	43
	Рис отварной	130	4,37	6,44	44,03	251,64	315
	Печень по-строгановски	70	8,81	9,22	1,75	126	9/8
	Огурец консервированный	50	0,85	3,05	5,19	51,54	20
	Напиток лимонный с витамином "С"	180	0,02	0,00	24,60	100,5	401
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	433
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	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	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		270	10,88	8,23	38,17	270,65	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1396	55,56	49,67	206,73	1508,05	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	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	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	180	1,62	5,05	13,05	104,25	73
	Вареники с картофелем\пельмени мясне	130	19,81	5,09	36,45	271,01	443

ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,55	2,82	3,55	41,76	53
	Компот из изюма с витамином "С"	180	0,23	0,00	24,60	100,5	401
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,5	701
	ИТОГО ЗА ОБЕД	590	26,16	13,46	101,80	635,02	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2,48	4,07	18,12	119	464
	Морс из свежемороженных ягод	180	7,24	3,62	5,47	83	435
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	9,72	7,69	23,59	202	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	45,63	34,18	170,40	1175,78	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	150	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброды с сыром и маслом	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Пюре картофельное	130	3,06	4,80	20,45	137,25	321
	Салат из морской капусты и моркови с яйцом и раст.маслом	50	0,45	4,50	3,15	54,9	9-с
	Соус томатный	25	0,35	1,26	2,41	22,35	348
	Котлета куринная	70	13,97	5,61	5,17	118,8	99
	Компот из кураги с витамином "С"	180	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		685	23,75	21,07	83,59	607,7	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога 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
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	22,80	15,67	22,29	321,1	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	65,39	57,65	162,92	1427,73	
День 4							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	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	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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"	50	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Суп рыбный из консервов	180	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Каша гречневая	130	14,19	9,31	34,42	278	414
	Курица в соусе сметанном	70	7,93	7,88	2,39	112	410
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	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		660	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	180	7,24	3,62	5,47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11,85	6,36	20,06	184	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	63,07	44,50	168,48	1342,26	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	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 м\к бульоне	180	1,70	4,82	6,70	77	66
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,94	3,11	11,80	78,9	28
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130	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"	180	8,05	4,03	10,26	109,01	437
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	42,16	16,93	74,87	647,4	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	150	11,16	10,28	31,78	264	206
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11,22	10,30	41,77	303,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	72,35	48,04	193,26	1527,99	
День 6							
	Каша молочная пшеничная	150	7,40	7,48	36,50	243	270

ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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"	50	1,47	4,20	2,47	53,33	24
	Борщ со сметаной на мясокосном бульоне	180	1,60	4,85	10,92	93,75	56
	Каша гречневая	130	14,19	9,31	34,42	278	414
	Гуляш из отварного мяса	70	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"	180	0,40	0,14	21,82	90,18	372a
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	42,23	35,30	99,03	882,76	
ПОЛДНИК	Ватрушка с повидлом	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,67	2,76	24,58	140,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	59,40	50,48	213,58	1547,37	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная	150	4,99	8,25	16,98	162,33	67
	Бутерброды с сыром и маслом	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3
	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	50	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Свекольник со сметаной на мясокосном бульоне	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Плов с мясом говядины	130	21,46	19,70	35,70	405,99	304
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	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		590	28,54	24,60	88,47	686,93	
ПОЛДНИК	Вареники ленивые	100	18,88	13,68	20,08	281,6	5/5
	Соус молочный	30	0,80	2,77	2,96	39,96	352
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392

		ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	310	19,74	16,47	33,03	361,55	
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1416	67,12	61,98	178,54	1547,41	
День 8								
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	8,61	6,58	34,89	233	416	
	Бутерброды с сыром и маслом	25\5\6	4,73	6,88	14,56	139	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,36	91,01	395	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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 курином бульоне	180	0,00	0,00	0,00	0	68	
	Салат из морской капусты промышленного производства	50	0,45	4,50	3,15	54,9	9-с	
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	7,56	4,63	36,31	216,99	205	
	Курица в соусе сметанном	70	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"	180	0,23	0,00	24,60	100,5	401	
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	20,12	17,51	90,60	601,89		
ПОЛДНИК	Суп гречневый с курицей	150	7,75	7,12	15,85	159	403	
	Хлеб пшеничный	25	3,95	0,50	24,15	117,5	701	
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392	
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	11,76	7,64	49,99	316,49		
		ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1481	48,60	41,38	233,74	1504,38	
День 9								
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	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	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392	
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	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	180	1,62	5,05	13,05	104,25	73	
	Пюре картофельное	130	3,06	4,80	20,45	137,25	321	
	Рыба запеченная с овощами	70	13,12	13,90	11,90	225	267	
	Кукуруза-порционно	50	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"	180	8,05	4,03	10,26	109,01	437
	ИТОГО ЗА ОБЕД	660	31,59	31,39	83,56	743,17	
ПОЛДНИК	Печенье+конфета	100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Морс из свежемороженых ягод	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	5,31	6,88	62,07	331,89	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1456	57,86	56,09	221,56	1632,29	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	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	180	0,12	0,02	10,20	41	393
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	366	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 мясокосном бульоне	180	8,27	8,82	18,85	188	402
	Рагу из овощей с мясом говядины	130	2,45	12,79	13,45	178,62	137
	Винегрет овощной	50	0,81	3,70	4,61	54,96	45
	Компот из кураги с витамином "С"	180	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	590	15,75	25,81	77,62	602,98	
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	9,99	39,99	392
	ИТОГО ЗА ПОЛДНИК	280	4,67	2,76	24,58	140,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1336	32,87	43,15	167,36	1185,77	
	ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	14094	567,85	487,12	1916,57	14399,03	
	СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	14094	56,78	48,71	191,66	1439,9	