

Утверждаю:
Заведующий МДОАУ
«Детский сад №4 «Падушки»
П.А. Шкир Г.С. Незнамова
приказ № 150 от 06.12.2021

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ
(ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД)
ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

Заведующий	(должность)
Незнамова Т.С	(ФИО)
	(дата)

Меню приготавливаемых блюд

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая	150	7.80	9.46	35.80	283.6	273
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Какао с молоком	180	3.67	3.19	15.82	106.99	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	15.97	17.21	65.76	508.23	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.54	0.36	29.34	122.99	
ОБЕД	Рассольник с курицей и со сметаной	180	1.62	5.05	13.05	104.25	73
	Икра кабачковая	50	0.55	2.82	3.55	41.76	53
	Вареники с картошкой	130	6.95	9.92	36.99	266.63	1120
	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	13.30	18.29	102.34	630.64	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	50	5.08	4.60	0.28	63	213
	Кукуруза консервированная	25	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	Чай с сахаром	180	0.40	0.10	0.08	2.8	391
	Конфета	25	5.25	6.86	52.08	291.9	609
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12.46	15.27	57.26	417.28	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	42.27	51.13	254.70	1679.14	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша манная	150	8.61	6.58	34.89	233	416

	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4.50	4.56	14.14	117.64	2
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	13.23	11.16	59.23	391.64	
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	
ОБЕД	Суп с клецками и курицей	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
	Салат из белокочанной капусты, кукуруза, лук	50	0.85	3.05	5.19	51.54	20
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	23.53	20.93	108.49	725.72	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	2.48	4.07	18.12	119	464
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	39.99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	2.54	4.09	28.11	158.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	39.50	36.38	199.73	1295.15	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4.99	8.25	16.98	162.33	67
	Бутерброды с маслом	25\5	1.22	3.78	7.31	68	1.1
	Чай с лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	6.33	12.05	34.49	271.33	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	9.00	5.76	15.30	156.6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и курицей	180	1.70	4.40	11.70	93	5/2
	Салат из морской капусты и морковь с яйцом и растительным маслом	50	1.10	3.05	5.95	55.68	49
	Пюре картофельное	130	3.06	4.80	20.45	137.25	321
	Котлета мясная	70	13.97	5.61	5.17	118.8	99
	Соус томатный	25	0.35	1.26	2.41	22.35	348
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0.27	0.00	16.56	63.9	4/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	24.40	19.62	86.39	608.48	
ПОЛДНИК	Сырники из творога со сгущенкой	100	22.43	15.20	13.68	280.8	231
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	39.99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	22.49	15.22	23.67	320.79	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1425	62.22	52.65	159.85	1357.2	
День 4							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая 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
	Кофейный напиток с молоком	180	2.84	2.41	14.36	91.01	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	14.74	14.45	65.00	451.65	
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	Огурец консервированный	50	0.98	0.00	0.45	5.64	19
	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
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	35.64	19.77	91.20	698.62	
ПОЛДНИК	Ватрушка с сахаром	100	4.43	7.64	12.49	136	458.1
	Чай с сахаром	180	0.06	0.02	9.99	39.99	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4.49	7.66	22.48	175.99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	55.07	42.08	182.58	1345.06	
День 5							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	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	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
ИТОГО ЗА 10:00		100	9.00	5.76	15.30	156.6	
ОБЕД	Щи из свежей капусты на м\к б-оне	180	1.70	4.82	6.70	77	66
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	130	27.52	4.47	21.96	264.99	276
	Салат из свеклы с черносливом	50	0.94	3.11	11.80	78.9	28
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Кисель с витамином "С"	180	0.24	0.12	27.52	112	381
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	34.35	13.02	92.13	650.39	
ПОЛДНИК	Макароны отварные с сыром	130	11.16	10.28	31.78	264	206
	Чай	180	7.24	3.62	5.47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		310	18.40	13.90	37.25	347	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1360	71.72	47.73	206.00	1573.99	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная	150	4.99	8.25	16.98	162.33	67
	Бутерброды с сыром	25\5	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай	180	7.24	3.62	5.47	83	435
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	16.96	18.75	37.01	384.33	

ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.54	0.36	29.34	122.99	
ОБЕД	Салат "Зимний"	50	0.60	3.00	2.20	37.33	20
	Борщ со сметаной на м\к б-оне	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
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0.40	0.14	21.82	90.18	372a
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	41.36	34.10	98.76	866.76	
ПОЛДНИК	Рогалик со сгущенкой	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:		1400	63.53	55.97	189.69	1515.07	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	4.99	8.25	16.98	162.33	67
	Бутерброды с сыром	45	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	197/10/7	0.12	0.02	10.20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		392	9.84	15.15	41.74	342.33	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	40	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		40	0.20	0.20	3.90	18.8	
ОБЕД	Огурец консервированный	35	0.98	0.00	0.45	5.64	19
	Свекольник со сметаной на м\к б-оне	200	1.70	4.40	11.70	93	5/2
	Плов с мясом говядины	210	21.46	19.70	35.70	405.99	304
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
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 (сладкий)	25	0.58	1.36	3.98	30.45	351
	Чай	180	7.24	3.62	5.47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		305	26.70	18.66	29.53	395.05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1361	65.28	58.61	163.64	1443.11	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная ячневая жидкая	150	7.40	7.48	36.50	243	270
	Бутерброды с сыром	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	14.97	16.77	65.42	473.01	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	9.00	5.76	15.30	156.6	

ОБЕД	Суп гороховый с картофелем (на бульоне)	180	0.00	0.00	0.00	0	68
	Морская капуста	50	1.10	3.05	5.95	55.68	49
	Макаронные изделия отварные	130	7.68	1.10	41.52	206.8	204
	Курица в сметанном соусе	70	20.62	16.30	5.25	250	277
	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		660	33.58	20.95	101.47	730.48	
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	180	7.24	3.62	5.47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		355	18.94	11.24	45.47	359.5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1481	76.49	54.72	227.66	1719.59	
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	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0.54	0.36	29.34	122.99	
ОБЕД	Кукуруза порционно	50	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	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 в томате с овощами	70	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
	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	31.98	31.99	101.10	817.39	
ПОЛДНИК	Печенье	70	5.25	6.86	52.08	291.9	609
	Чай	180	7.24	3.62	5.47	83	435
	Конфета	40	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		290	12.69	10.68	61.45	393.7	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1416	57.17	55.09	252.52	1734.71	
День 10							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	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 лимоном	180	0.12	0.02	10.20	41	393
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12.02	12.06	60.84	401.64	
10:00	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
ИТОГО ЗА 10:00		100	9.00	5.76	15.30	156.6	

ОБЕД	Суп рисовый на м\к б-оне	180	8.27	8.82	18.85	188	402
	Рагу овощное 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	180	7.24	3.62	5.47	83	435
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	11.85	6.36	20.06	184	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	48.62	49.99	173.82	1345.22	
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:		13927	581.87	504.35	2010.19	15008.24	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:		1392	58.19	50.44	201.02	1500.82	