

Утверждаю:  
Заведующий МДОАУ  
«Детский сад №4 «Ладушки»  
Незнамова  
Приказ № 150 от 06.12.2021



ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ  
(ОСЕННЕ – ЗИМНИЙ ПЕРИОД)  
ОТ 1,5 ДО 3 ЛЕТ

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

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

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

### Меню приготавливаемых блюд

Возрастная  
категория: 1,6-3 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>День 1</b>							
ЗАВТРАК	Каша молочная рисовая	130	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	150	3.67	3.19	15.82	106.99	397
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>15.97</b>	<b>17.21</b>	<b>65.76</b>	<b>508.23</b>	
ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>29.34</b>	<b>122.99</b>	
ОБЕД	Рассольник с курицей и со сметаной	150	1.62	5.05	13.05	104.25	73
	Икра кабачковая	30	0.55	2.82	3.55	41.76	53
	Вареники с картошкой	110	6.95	9.92	36.99	266.63	1120
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>13.30</b>	<b>18.29</b>	<b>102.34</b>	<b>630.64</b>	
ПОЛДНИК	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63	213
	Кукуруза-порционно	30	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	Чай с сахаром	150	0.40	0.10	0.08	2.8	391
	Конфета	25	5.25	6.86	52.08	291.9	609
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>245</b>	<b>12.46</b>	<b>15.27</b>	<b>57.26</b>	<b>417.28</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1151</b>	<b>42.27</b>	<b>51.13</b>	<b>254.70</b>	<b>1679.14</b>	
<b>День 2</b>							
ЗАВТРАК	Каша манная	130	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	150	0.12	0.02	10.20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>13.23</b>	<b>11.16</b>	<b>59.23</b>	<b>391.64</b>	
<b>10:00</b>	Банан	100	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>3.90</b>	<b>18.8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Суп с клецками и курицей	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	50	8.81	9.22	1.75	126	9/8
	Салат из белокочанной капусты, кукуруза, лук	30	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"	150	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>23.53</b>	<b>20.93</b>	<b>108.49</b>	<b>725.72</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Пирожок с повидлом	100	2.48	4.07	18.12	119	464
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	39.99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>2.54</b>	<b>4.09</b>	<b>28.11</b>	<b>158.99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1236</b>	<b>39.50</b>	<b>36.38</b>	<b>199.73</b>	<b>1295.15</b>	
<b>День 3</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	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	150	0.12	0.02	10.20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>6.33</b>	<b>12.05</b>	<b>34.49</b>	<b>271.33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>9.00</b>	<b>5.76</b>	<b>15.30</b>	<b>156.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Свекольник со сметаной и курицей	150	1.70	4.40	11.70	93	5/2
	Салат из Морской капусты ,моркови и яйцом и растительным маслом	30	1.10	3.05	5.95	55.68	49
	Пюре картофельное	110	3.06	4.80	20.45	137.25	321
	Котлета мясная	50	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"	150	0.27	0.00	16.56	63.9	4/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>565</b>	<b>24.40</b>	<b>19.62</b>	<b>86.39</b>	<b>608.48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Сырники из творога со сгущенкой	100	22.43	15.20	13.68	280.8	231
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	39.99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>22.49</b>	<b>15.22</b>	<b>23.67</b>	<b>320.79</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1225</b>	<b>62.22</b>	<b>52.65</b>	<b>159.85</b>	<b>1357.2</b>	
<b>День 4</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая	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
	Кофейный напиток с молоком	150	2.84	2.41	14.36	91.01	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>14.74</b>	<b>14.45</b>	<b>65.00</b>	<b>451.65</b>	
<b>10:00</b>	Банан	100	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>3.90</b>	<b>18.8</b>	
<b>ОБЕД</b>	Огурец консервированный	30	0.98	0.00	0.45	5.64	19
	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 сметанном соусе	50	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"	150	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>35.64</b>	<b>19.77</b>	<b>91.20</b>	<b>698.62</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>4.49</b>	<b>7.66</b>	<b>22.48</b>	<b>175.99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1206</b>	<b>55.07</b>	<b>42.08</b>	<b>182.58</b>	<b>1345.06</b>	
<b>День 5</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная жидкая	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>310</b>	<b>9.97</b>	<b>15.05</b>	<b>61.32</b>	<b>420</b>	
<b>10:00</b>	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9.00</b>	<b>5.76</b>	<b>15.30</b>	<b>156.6</b>	
<b>ОБЕД</b>	Щи со сметаной на м\к бульоне	150	1.70	4.82	6.70	77	66
	Жаркое по-домашнему с мясом говядины	110	27.52	4.47	21.96	264.99	276
	Салат из свеклы с черносливом	30	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"	150	0.24	0.12	27.52	112	381
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>34.35</b>	<b>13.02</b>	<b>92.13</b>	<b>650.39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Макароны отварные с сыром	130	11.16	10.28	31.78	264	206
	Чай с сахаром	150	7.24	3.62	5.47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>280</b>	<b>18.40</b>	<b>13.90</b>	<b>37.25</b>	<b>347</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1180</b>	<b>71.72</b>	<b>47.73</b>	<b>206.00</b>	<b>1573.99</b>	
<b>День 6</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная пшеничная	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 сахаром	150	7.24	3.62	5.47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>16.96</b>	<b>18.75</b>	<b>37.01</b>	<b>384.33</b>	

<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>29.34</b>	<b>122.99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Салат "Зимний"	30	0.60	3.00	2.20	37.33	20
	Борщ со сметаной на м\к б-оне	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
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	150	0.40	0.14	21.82	90.18	372a
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>41.36</b>	<b>34.10</b>	<b>98.76</b>	<b>866.76</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик со сгущенкой	100	4.61	2.74	14.59	101	458
	Чай с сахаром	150	0.06	0.02	9.99	39.99	392
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>4.67</b>	<b>2.76</b>	<b>24.58</b>	<b>140.99</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1206</b>	<b>63.53</b>	<b>55.97</b>	<b>189.69</b>	<b>1515.07</b>	
<b>День 7</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	130	4.99	8.25	16.98	162.33	67
	Бутерброды с сыром	25\5	4.73	6.88	14.56	139	3
	Чай с лимоном	150	0.12	0.02	10.20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>9.84</b>	<b>15.15</b>	<b>41.74</b>	<b>342.33</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Яблоко	100	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.20</b>	<b>0.20</b>	<b>3.90</b>	<b>18.8</b>	
<b>ОБЕД</b>	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
	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	117.5	701
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	150	0.45	0.00	16.47	64.8	6/10
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>28.54</b>	<b>24.60</b>	<b>88.47</b>	<b>686.93</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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 с сахаром	150	7.24	3.62	5.47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>26.70</b>	<b>18.66</b>	<b>29.53</b>	<b>395.05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1162</b>	<b>65.28</b>	<b>58.61</b>	<b>163.64</b>	<b>1443.11</b>	
<b>День 8</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная ячневая	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	150	2.84	2.41	14.36	91.01	395
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>14.97</b>	<b>16.77</b>	<b>65.42</b>	<b>473.01</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>9.00</b>	<b>5.76</b>	<b>15.30</b>	<b>156.6</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп гороховый +гренки на к\б-оне	150	0.00	0.00	0.00	0	68
	Морская капуста	30	1.10	3.05	5.95	55.68	49
	Макаронные изделия отварные	110	7.68	1.10	41.52	206.8	204
	Курица в сметанном соусе	50	20.62	16.30	5.25	250	277
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>33.58</b>	<b>20.95</b>	<b>101.47</b>	<b>730.48</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	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	150	7.24	3.62	5.47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>325</b>	<b>18.94</b>	<b>11.24</b>	<b>45.47</b>	<b>359.5</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1281</b>	<b>76.49</b>	<b>54.72</b>	<b>227.66</b>	<b>1719.59</b>	
<b>День 9</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>11.96</b>	<b>12.06</b>	<b>60.63</b>	<b>400.63</b>	
<b>ЗАВТРАК 2</b>	Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.54	0.36	29.34	122.99	399.7
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2</b>		<b>100</b>	<b>0.54</b>	<b>0.36</b>	<b>29.34</b>	<b>122.99</b>	
<b>ОБЕД</b>	Кукуруза-порционнo	30	1.73	3.71	4.82	59.58	12
	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 тушеная в томате с овощами	50	13.12	13.90	11.90	225	267
	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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>540</b>	<b>31.98</b>	<b>31.99</b>	<b>101.10</b>	<b>817.39</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Печенье	100	5.25	6.86	52.08	291.9	609
	Чай с сахаром	150	7.24	3.62	5.47	83	435
	Конфета	25	0.20	0.20	3.90	18.8	Б/н
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>275</b>	<b>12.69</b>	<b>10.68</b>	<b>61.45</b>	<b>393.7</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1231</b>	<b>57.17</b>	<b>55.09</b>	<b>252.52</b>	<b>1734.71</b>	
<b>День 10</b>							
<b>ЗАВТРАК</b>	Каша молочная гречневая	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 лимоном	150	0.12	0.02	10.20	41	393
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК</b>		<b>316</b>	<b>12.02</b>	<b>12.06</b>	<b>60.84</b>	<b>401.64</b>	
<b>10:00</b>	Йогурт	100	9.00	5.76	15.30	156.6	536
<b>ИТОГО ЗА 10:00</b>		<b>100</b>	<b>9.00</b>	<b>5.76</b>	<b>15.30</b>	<b>156.6</b>	

<b>ОБЕД</b>	Суп рисовый на м\к б-оне	150	8.27	8.82	18.85	188	402
	Рагу овощное 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
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД</b>		<b>490</b>	<b>15.75</b>	<b>25.81</b>	<b>77.62</b>	<b>602.98</b>	
<b>ПОЛДНИК</b>	Рогалик с сахаром	100	4.61	2.74	14.59	101	458
	Чай с сахаром	150	7.24	3.62	5.47	83	435
<b>ИТОГО ЗА ПОЛДНИК</b>		<b>250</b>	<b>11.85</b>	<b>6.36</b>	<b>20.06</b>	<b>184</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1186</b>	<b>48.62</b>	<b>49.99</b>	<b>173.82</b>	<b>1345.22</b>	
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>		<b>12064</b>	<b>581.87</b>	<b>504.35</b>	<b>2010.19</b>	<b>15008.24</b>	
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>		<b>1264</b>	<b>58.19</b>	<b>50.44</b>	<b>201.02</b>	<b>1500.82</b>	