



«Утверждаю»
Заведующий МДОАУ
Детский сад №4 «Ладушки»
Т.С. Незнамова
Приказ №42 от 22.01.2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ
МЕНЮ ПИТАНИЯ
(Весенне-летний период)
от 3 до 7 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	7,80	9,46	35,80	283,6	273
	Бутерброды с маслом+сыр	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1
	Какао с молоком	180	3,06	2,65	13,18	89,16	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12,08	15,89	56,29	440,76	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Суп с клецками на курином бульоне	180	5,10	1,72	16,90	114,24	43
	Салат из морской капусты промышленного производства с яйцом и морковью с раст.маслом	50	0,60	6,00	4,20	73,2	9-с
	Рагу из овощей с курицей	130	1,66	8,66	9,11	121	137
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	10,18	16,68	61,17	443,74	
ПОЛДНИК	Печенье	100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,30	6,88	60,34	324,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1336	28,01	39,75	202,25	1311,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая	150	7,40	7,48	36,50	243	270
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\6	1,22	3,78	7,31	68	1.1

	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	8,67	11,28	52,07	344,05	
ЗАВТРАК 2	Йогурт	150	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		150	9,00	5,76	15,30	156,6	
ОБЕД	Свекольник со сметаной на мк бульоне	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Салат из свежих помидоров и огурцов	50	0,38	2,46	1,23	28,56	15
	Каша гречневая	130	10,73	7,04	26,02	210,2	414
	Гуляш из отварного мяса	70	15,47	12,23	3,94	187,5	277
	Морс из свеж.ягод с витамином "С"	180	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	30,98	26,51	82,86	693,71	
ПОЛДНИК	Запеканка из творога с яблоками	100	13,30	11,40	17,60	227	16/5
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	13,35	11,42	25,86	260,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	62,00	54,97	176,09	1454,41	
День 3							
ЗАВТРАК	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	7,18	6,70	23,78	183,74	413
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,01	11,97	75,84	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	12,00	16,26	50,37	395,58	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Суп рыбный из консервов	180	8,14	2,08	13,32	120,68	42
	Икра кабачковая	50	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Пельмени мясные	130	8,08	3,54	14,62	122,57	439
	Компот из кураги с витамином "С"	180	0,27	0,00	16,56	63,9	4/10
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	19,22	7,80	61,36	405,49	
ПОЛДНИК	Рогалик с сахаром	100	8,54	6,22	20,35	172	454.1
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,59	6,24	28,61	205,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	40,26	30,60	164,79	1108,62	
День 4							
ЗАВТРАК	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
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392

ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12,18	14,38	59,32	415,05	
ЗАВТРАК 2	Яблоко	100	0,50	0,50	9,75	47	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,50	0,50	9,75	47	
ОБЕД	Огурец свежий	50	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Суп гороховый с картофелем на м\к бульоне	180	5,68	2,04	18,76	111,88	68
	Каша перловая	130	2,64	0,24	16,46	78,45	163a
	Гуляш из отварного мяса	70	15,47	12,23	3,94	187,5	277
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,33	0,12	18,18	75,15	372a
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	27,47	14,93	72,28	529,12	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	4,20	2,49	24,89	139	477
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,25	2,51	33,15	172,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1406	44,40	32,32	174,50	1163,22	
День 5							
ЗАВТРАК	Макаронны отварные с сыром	150	8,37	7,71	23,84	198	206
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1
	Чай с молоком	180	2,22	1,95	11,92	74,16	394
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	13,04	17,21	50,38	408,16	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180	1,40	3,90	6,78	67,8	67
	Рыба тушеная в томате с овощами	70	15,63	8,20	7,28	165,07	88
	Пюре картофельное	130	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Салат из свеклы с черносливом	50	0,63	2,07	7,86	52,6	28
	Кисель с витамином "С"	180	6,70	3,36	8,55	90,84	437
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	13,55	13,47	54,04	391,54	
ПОЛДНИК	Пирожок с повидлом	100	6,30	2,85	18,15	123	454
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	6,35	2,87	26,41	156,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	33,39	33,85	155,28	1058,25	
День 6							
ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	150	6,66	11,00	22,64	216,44	67
	Бутерброды с маслом и сыром	25\5\6	2,45	7,55	14,62	136	1

	Какао с молоком	180	3,06	2,65	13,18	89,16	397
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	12,17	21,20	50,44	441,6	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Винегрет овощной	50	0,54	2,46	3,08	36,64	45
	Суп картофельный с крупой гречневой	180	2,10	2,10	15,50	90	60
	Рис отварной	130	3,65	5,37	36,69	209,7	315
	Печень по-строгановски	70	10,06	10,54	2,00	144	9/8
	Компот из свежих плодов с витамином "С"	180	0,33	0,12	18,18	75,15	372a
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	19,05	20,89	89,94	625,99	
ПОЛДНИК	Ватрушка со сгущенкой	100	4,61	2,74	14,59	101	458
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	4,66	2,76	22,85	134,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	36,33	45,15	187,68	1304,14	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша молочная манная	150	6,51	4,98	26,38	176,17	416
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	11,06	9,56	48,78	326,86	
ЗАВТРАК 2	Фрукт	100	0,20	0,10	4,10	18,8	Б/н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,20	0,10	4,10	18,8	
ОБЕД	Салат "Витаминный	50	0,56	2,03	3,46	34,36	20
	Рассольник с мясом говядины ,со сметаной	180	1,30	4,04	10,44	83,4	73
	Макаронные изделия отварные с маслом	130	5,72	3,50	27,45	164,07	205
	Котлета куриная	70	10,72	7,84	12,00	159,68	239
	Соус томатный	25	0,17	0,63	1,20	11,18	348
	Морс из свеж.ягод с витамином "С"	180	0,33	0,08	25,48	103,95	374
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		685	21,17	18,42	94,52	627,14	
ПОЛДНИК	Сырники из творога	100	13,08	8,87	7,98	163,8	231
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	13,13	8,89	16,24	196,85	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1431	45,56	36,97	163,64	1169,65	
День 8							
ЗАВТРАК	Каша молочная гречневая	150	10,73	7,04	26,02	210,2	414
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1

	Кофейный напиток с молоком	180	2,37	2,01	11,97	75,84	395
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	15,55	16,60	52,61	422,04	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Свекольник со сметаной и мясо курицы	180	1,70	4,40	11,70	93	5/2
	Салат свежие овощи	50	0,98	0,00	0,45	5,64	19
	Пюре картофельное	130	2,45	3,84	16,36	109,8	321
	Рыба, запеченная в омлете	70	10,63	2,89	1,93	76,5	249
	Компот из сухофруктов с витамином "С"	180	0,45	0,00	16,47	64,8	6/10
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	18,58	11,43	61,40	420,24	
ПОЛДНИК	Печенье	100	5,25	6,86	52,08	291,9	609
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	5,30	6,88	60,34	324,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1330	39,88	35,21	198,80	1269,73	
День 9							
ЗАВТРАК	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	6,00	5,30	30,70	195	14/4
	Бутерброд с маслом и сыром	25\5\6	4,50	4,56	14,14	117,64	2
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		366	10,55	9,88	53,10	345,69
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Икра кабачковая	50	0,36	1,88	2,37	27,84	53
	Борщ со сметаной и мясо говядины	180	1,28	3,88	8,74	75	56
	Вареники с капустой	130	5,79	8,27	30,82	222,2	1120
	Компот из плодов консервированных с витамином "С"	180	0,36	0,14	24,33	100,05	377
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		590	10,16	14,47	80,75	495,59	
ПОЛДНИК	Пудинг из творога с яблоками	100	8,85	6,94	9,51	135,85	240
	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	8,90	6,96	17,77	168,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1386	30,06	31,61	176,07	1112,68	
День 10							
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	150	6,04	5,60	18,24	147,6	93
	Бутерброды с маслом	25\5	2,45	7,55	14,62	136	1

	Чай с сахаром	180	0,05	0,02	8,26	33,05	392
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		360	8,54	13,17	41,12	316,65	
ЗАВТРАК 2	Сок	100	0,45	0,30	24,45	102,5	399.7
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК 2		100	0,45	0,30	24,45	102,5	
ОБЕД	Салат из моркови и яблок	50	0,34	2,09	3,15	32,76	40
	Суп с бобовыми(фасоль)+гренки на курином б\оне	180	4,70	9,22	13,66	156,4	106
	Каша гречневая	130	10,73	7,04	26,02	210,2	414
	Курица в соусе сметанном	70	10,40	4,10	0,30	80	146
	Кисель с витамином "С"	180	6,70	3,36	8,55	90,84	437
	Хлеб пшеничный	50	2,37	0,30	14,49	70,5	701
ИТОГО ЗА ОБЕД		660	35,24	26,11	66,17	640,7	
ПОЛДНИК	Булочка "Веснушка"	100	3,90	3,06	26,93	151	473
	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,6	536
ИТОГО ЗА ПОЛДНИК		280	12,90	8,82	42,23	307,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1400	57,13	48,40	173,97	1367,45	