

день	меню	Наименование блюд	№ тех. карты	Масса на 1 порция	Б	Ж	У	Химический состав блюда(витамины и микроэлементы)					Ккал
								В1	В2	С	Ca	Fe	
1 день	завтрак	Каша рисовая молочная	1	200	3,64	5,37	36,67	0,025	0,019	-	1,35	0,52	210
		Чай с лимоном	2	200	0,06	0,02	9,99	-	-	0,03	10,0	0,28	40
		Бутерброд с маслом	3/4	30/5	2,31\0,04	0,9\3,62	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,0006	-\-	6,6\1,2	0,6\0,01	78\43
	2-й завтрак	Сок(фрукт)	5/6	100/100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2	44
	обед	Огурец соленый	7	40	1,0	0,4	2,3	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396	21
		Суп пшеничный на к/б	8	200	2,34	2,82	16,71	0,13	0,08	12	25,85	1,17	101
		Котлета мясная	52	80	17,8	11,4	-	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988	186
		Вермишель отварная с маслом	10	120	5,5	4,57	26,44	0,04	0,052	-	4,86	1,09	168
		Компот из с/х фруктов	11	200	4,68	1,08	39,96	0,12	0,116	-	26,1	1,8	192
		хлеб	12	60	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136
	полдник	Яйцо вареное	13	80	3,24	17,36	18,26	0,1	0,1	11,06	51,4	1,18	242
		Овощное рагу	14	150	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	-	22	1	63
		Хлеб	12	40	3,19	0,49	20,43	0,045	0,03	-	9	0,76	103
		молоко	15	200	5,48	4,88	9,07	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	102
		Кондитерские изделия	16	20	6,8	3,8	22	0,0078	0,0036	-	1,6	0,084	157
	итого					54,498	56,698	221,454	0,758	1,006	42,602	425,126	11,714

2 день	завтрак	Каша гречневая	1	200	4,52	4,07	30,57	0,04	0,02	-	10,6	0,45	177	
		молочная												
		чай	55	200	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,43	107	
	2-й завтрак	Бутерброд с маслом и сыром	3/4/	30/5/10	2,31\0	0,9\3,6	15,03\0	0,048\0	0,015\	-\-	6,6\1,2	0,6\0,	78\43	
			17		,04	2	,065	,0005	0,006			01		
	обед	Сок(фрукт)	5/6	100/100	0,75	-	15,15	0,02	0,02	3	10,5	2,1	64	
		Помидор соленый	7	40	1,0	0,4	1,91	2,3	0,028	6,6	12,87	0,41	21	
		Суп вермишелевый на о/б	9	200	1,73	4,9	12,2	0,045	0,04	8,04	41,97	1,16	160	
		Ленивые голубцы с мясом	18	180	11,92	8,8	11,64	0,07	0,11	-	14	1,18	173	
Кисель		19	200	0,44	0,02	27,76	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	113		
хлеб		12	100	4,68	1,08	39,86	0,12	0,116	-	26,1	1,8	192		
полдник	Вареники ленивые с творогом со сметанным соусом молоко	20/2	140	18,1	9,5	17,4	0,051	0,051	2,26	23,36	0,41	225		
		1	30	4,1	14,2	16,76	0,1449	0,1	-	14,82	4,56	211		
		15	200	5,48	4,88	9,07	2,46	0,08	0,28	226,8	0,19	103		
ИТОГО					52,73	40,11	265,35	0,7799	0,794	40,28	377,41	15,64	1746	

3 день	завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	22/21	15030	21,040,7	14,462,04	20,582,93	0,070,01	0,310,01	0,280,019	177,613,65	0,960,06	29637
		Кофейный напиток на молоке	23	30	2,85	2,41	14,36	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	91
		Бутерброд с маслом	3/4	30/5	2,31\0,04	0,9\3,62	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,006	-\-	6,6\1,2	0,6\0,01	78\43
		2 завтрак	Сок(фрукт)	5/6	100/100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2
	обед	Салат овощной	24	40	0,85	3,65	5,19	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79	44
		Борщ на к/б. со сметаной	25	200	7,62	5,06	10,93	0,087	0,052	7,54	23,4	0,85	104
		Пельмени с мясом с маслом	38	8049	3,981,36	7,42-	8,9829,02	0,060,002	0,080,003	32,740,4	111,68,4	1,50,14	158116
		Напиток цитрусовый хлеб	2712	3	70,2	1,62	59,79	0,18	0,174	-	39,15	2,7	136
		полдник	Рыбные тефтели	28	80	6,21	5,28	27,9	0,15	0,08	-	12,1	3,3
		Морковная икра	29	120	0,12	0,02	10,2	-	-	2,83	12,8	0,32	41
		Хлеб	12	40	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136
		Кефир(Йогурт)	30	180	5,22	4,5	7,2	1,26	0,07	0,31	216	0,18	96
	ИТОГО					111,398	37,228	186,17	0,656	0,667	61,452	371,86	12,908

4 день	завтрак	Омлет	31	80	5,39	6,38	27,13	0,14	0,04	-	24,5	1,54	187
		Вермишель отварная с маслом	10	60	0,06	0,02	9,99	-	-	0,03	10,0	0,28	40
		какао на молоке	32	200	2,85	2,41	14,36	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	91
		Бутерброд с маслом и сыром	3/4/17	30/5/10	2,31\0,04\2,32	0,9\3,6\2,85	15,03\0,065\-	0,048\0,0005\0,005	0,015\-\0,006\0,03	-\-\0,07	6,6\1,2\88	0,6\0,01\0,1	78\43\36
	2 завтрак	Сок(фрукт)	5/6	100/100	0,75	-	15,15	0,02	0,02	3	10,5	2,1	64
	Обед	Свекольная икра	29	40	0,84	3,64	5,41	0,02	0,02	19,47	22,42	0,3	52
		Суп с гренками на о/б	33	200	1,92	6,33	10,05	0,12	0,1	12,35	60,2	1,3	104
		Гуляш	34	80	13,75	6,87	50,16	0,11	0,12	0,65	86,1	1,99	322
		картофельное пюре	35	120	23,54	3,21	42,31	0,12	0,01	0,05	54,6	1,25	215
		Компот из с/х фруктов	11	200	0,44	0,02	27,76	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	113
		хлеб	12	100	4,68	1,08	39,86	0,12	0,116	-	26,1	1,8	192
	полдник	Каша пшеничная	1	200	10,09	3,26	6,79	0,06	0,05	0,24	19,9	0,57	97
		молочная											
		Чай с лимоном	2	200	3,06	4,8	20,43	0,13	0,1	18,15	36,97	1	138
	Плюшка с сахаром	36	120	3,19	0,49	20,43	0,045	0,03	-	9	0,76	103	
ИТОГО					47,02	35,3	247,52	0,807	0,742	55,46	514,21	13	1703

5 день	Завтрак	Каша манная молочная	1	200	5,08	4,6	0,28	0,03	0,18	-	22	1	63
		Чай с лимоном	2	200	3,67	0,49	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,43	107
		Бутерброд с маслом	3/4	30/5	2,31\0,04	0,9\3,62	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,006	-\	6,6\1,2	0,6\0,01	78\43
	2 завтрак	Сок(фрукт)	5/6	100/100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2	44
	Обед	Морковная икра	29	40	1,728	3,708	4,824	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396	60
		Щи на о/б со свежей капустой	37	200	2,68	2,83	17,14	0,11	0,06	8,25	24,6	1,08	104
		Плов с мясом	38	180	22,02	6,79	19,95	0,19	0,3	8,15	28,27	3,66	259
		Кисель	19	200	1,36	-	29,02	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14	116
		хлеб	12	60	4,68	1,08	39,86	0,12	0,116	-	26,1	1,8	136
	полдник	Рыбная котлета	39	80	7,98	4,72	4,17	0,08	0,32	5,46	112,8	0,85	117
		Картофельное пюре	35	150	3,4	53,35	20,52	20,17	0,155	0,12	41,08	1,12	153
		Огурец соленый	7	40	1,0	0,4	2,3	11,5	7,0	0,3	5,0	0,03	21
		Хлеб	12	40	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136
		Молоко	15	200	5,48	4,88	9,07	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	102
		Кондитерские изделия	16	30	0,3	-	27,1	-	-	-	-	-	103
Итого				51,428	33,308	170,814	0,729	1,219	40,47	533,966	12,076	1821	

6 день	Завтрак	Гречневая каша с маслом и сахаром	41	180	8,59	6,09	38,64	0,1449	0,1	-	14,82	4,56	243	
		Кофейный напиток на молоке	23	200	0,06	0,02	9,99	-	-	0,03	10,0	0,28	40	
		Бутерброд с маслом и сыром	3/4/17	30/5/10	2,31\0,04\2,32	0,9\3,62\2,95	15,03\0,065\1,12	0,048\0,0005\0,005	0,015\0,006\0,004	- - -	6,6\1,2\88	0,6\0,01\0,1	78\43\36	
	2 завтрак	Сок(Фрукт)	5/6	100/100	0,4/0,8	0,4/0,8	9,8/10,2	0,03/0,04	0,02/0,06	10,0/12	16/21	2,2/3,2	44/88	
	Обед	Салат овощной	24	40	1,78	3,11	1,91	0,06	0,028	6,6	12,87	0,41	50	
		Суп с бобовыми на о/б	42	200	8,6	8,4	14,325	0,1	0,15	9,1	45,3	1,275	167	
		Печень по-строгановски	43	100	13,67	9,82	7,35	0,22	1,5	8,14	37,14	18,05	175	
		Ячневая каша с маслом	41	120	1,36	0,1	29,02	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14	116	
		Напиток цитрусовый хлеб	27/12	200/60	0,34/2,45	0,08/7,55	25,49/14,62	0,006/-	0,003/0,05	6,13/0,03	1,24/9,3	9,68/0,62	103/136	
	полдник	Яйцо вареное	13	40	5,1	4,6	0,3	22,0	1,0	0,03	0,18	-	63	
		Овощное рагу	14	150	2,23	4,04	10,16	50,12	0,83	0,05	0,04	14,33	104	
		Хлеб	12	40	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136	
		молоко	15	200	5,48	4,88	9,07	2,46	0,08	0,28	226,8	0,19	102	
		кондитерские изделия	16	30	6,8	3,8	22	1,14	-	0,03	-	12,65	157	
	ИТОГО					50,28	40,17	186,605	0,5869	0,807	29,55	403,24	12,935	1813

7 день	Завтрак	Каша геркулесовая молочная	1	200	5,67	5,28	32,55	0,15	0,02	-	15,5	1,34	200
		Чай	55	200	0,06	0,02	9,99	-	-	0,02	10,0	0,28	40
		Бутерброд с маслом	3/4	30/5	2,31\0,04	0,9\3,62	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,0006	- \ -	6,6\1,2\	0,6\0,01	78\43
	2 завтрак	(сок) Фрукт	5/6	100/100	0,75	-	15,15	0,02	0,02	3	10,5	2,1	64
	Обед	Свекольная икра	29	40	2,31	7,73	15,42	0,05	0,04	18,4	43,3	0,79	141
		Борщ на о./б со сметаной	25	200	14,12	9,04	20,26	0,08	0,19	20,03	60	1,63	219
		Тефтели мясные	44	150	11,78	12,91	14,9	0,009	0,003	1,13	57,8	1,27	223
		Картофельное пюре	35	150	0,44	0,02	27,76	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	113
		Компот из с/х фруктов	11	200	70,2	1,62	59,79	0,18	0,174	-	39,15	2,7	288
		хлеб	12	100	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136
	полдник	Сырники с творогом со сметанным соусом	45/2	140/30	26,31	18,09	25,74	0,09	0,39	0,36	221,1	1,05	372
			1		0,7	2,04	2,93	0,01	0,01	-	13,65	0,1	37
		молоко	15	180	5,48	4,88	9,07	0,08	0,28	2,46	226,8	0,19	102
ИТОГО					99,399	29,49	192,921	0,571	0,733	44,973	439,551	10,381	1787
8 день	Завтрак	Творожная запеканка со сметанным соусом	22/2	160	3,09	4,07	32,09	0,03	0,02	-	5,7	0,45	177
		Какао на молоке	1	30	4,1	14,2	16,76	0,07	0,08	0,12	78,0	0,7	211
		Бутерброд с маслом	32	200	0,12	0,02	10,2	-	-	2,83	12,8	0,32	41
			3/4	30/5/10	2,31\0,04	0,9\3,62	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,0006	- \ -	6,6\1,2\	0,6\0,01	78\43
	2	(сок) Фрукт	5/6	100/100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10	16	2,2	44

	завтрак			0									
	Обед	Огурец соленый	7	20	1,78	3,11	1,91	0,06	0,028	6,6	12,87	0,41	21
		Суп гречневый на к/б	8	200	1,74	4,88	9,21	0,057	0,045	18,45	43,32	0,79	185
		Котлета мясная	52	80	14,12	9,04	20,26	0,08	0,19	20,03	60	1,63	219
		Капуста тушеная	46	150	5,5	4,57	26,44	0,04	0,052	-	4,86	1,09	168
		Кисель	19	200	1,36	-	29,02	0,002	0,003	0,4	8,4	0,14	116
		хлеб	12	100	4,68	1,08	39,86	0,12	0,116	-	26,1	1,8	136
	полдник	Каша пшеничная молочная	1	250	3,24	17,36	18,26	0,1	0,1	11,06	51,4	1,18	242
		Чай	55	200	3,19	0,49	20,43	0,045	0,03	-	9	0,76	103
		Булочка домашняя	36	120	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,43	107
Итого					47,97	52,81	233,58	0,644	0,954	70,8	409,45	12,2	1807
9 день	Завтрак	Омлет	31	60	7,18	6,5	23,54	0,107	0,25	1,13	202	0,63	181
		Каша пшеничная с маслом	41	120	0,06	0,02	9,99	-	-	0,02	10,0	0,28	40
		Кофейный напиток на молоке	23	200	3,67	3,19	15,82	0,05	0,17	1,43	137	0,43	107
		Бутерброд с маслом	3/4	30/5	2,31\0,04	0,9\3,6	15,03\0,065	0,048\0,0005	0,015\0,0006	-\-	6,6\1,2	0,6\0,01	78\43
	2 завтрак	(сок) Фрукт	5/6	100/100	0,75	-	15,15	0,02	0,02	3	10,5	2,1	64

	к												
	Обед	Помидор соленый	7	30	0,85	3,65	5,19	0,011	0,022	5,7	21,69	0,79	21
		Суп рыбный на рыбной консерве	48	200	2,34	2,82	16,71	0,13	0,08	12	25,85	1,17	101
		Жаркое по- домашнему с мясом	49	220	17,808	11,368	-	0,096	0,096	1,072	13,52	0,988	186
		Напиток цитрусовый	27										
		хлеб	12	200	0,44	0,02	27,76	0,002	0,006	0,4	31,82	1,24	113
			60	4,68	1,08	39,86	0,12	0,116	-	26,1	1,8	136	
	полдн ик	Рыба тушеная	50	130	12,4	6,68	5,58	0,051	0,051	2,26	23,36	0,41	132
		Гречневая каша	41	120	4,4	3,82	25,26	11,09	31,56	89,62	1,03	0,11	153
		Огурец соленый	7	40	2,316	3,384	12,936	0,12	0,072	16,8	11,184	0,924	21
		Хлеб	12	40	3,19	0,49	20,43	0,045	0,03	-	9	0,76	103
		Кефир(йогурт)	30	200	2,85	2,41	14,36	0,04	0,14	1,17	113,2	0,12	91
Итого					53,144	40,672	224,516	0,767	0,902	43,552	499,574	11,732	1722
10 день	Завтрак	Каша пшениная молочная	1	200	5,39	6,38	27,13	0,14	0,04	-	24,5	1,54	187
		Чай с лимоном	2	200	0,12	0,02	10,2	-	-	2,83	12,8	0,32	41
	Бутерброд с маслом и сыром	3/4/ 17	30/5/10	2,31\0, 04\2,32	0,9\3,6 2\2,95	15,03\0 ,065\-	0,048\0 ,0005\0 ,005	0,015\ ,0006\ 0,03	-\ ,007	6,6\1,2\ 88	0,6\0, 01\0,1	78\43\3 6	
2	(сок) Фрукт	5/6	100/10	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10,	16	2,2	44	

	завтрак			0									
	Обед	Салат из капусты	24	40	1,728	3,708	4,824	0,06	0,03	5,58	11,196	0,396	44
		Свекольник на к/б со сметаной	51	200	14,4	5,78	3,55	0,1	1	0,52	28,1	4,63	121
		Маннне зразы с мясом	53	180	13,33	18,8	25,87	0,08	0,13	0,59	47,41	2,08	328
		Компот из с/х фруктов	11	180	0,04	-	24,76	3,6	0,18	0,01	1,08	-	94
		хлеб	12	60	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	136
	полдник	Омлет	31	80	21,89	16,03	22,6	0,08	0,32	0,28	140,6	0,85	321
		Морковная икра	29	150	0,7	2,04	2,93	0,1	0,01	0,019	13,65	0,1	37
		Хлеб	12	40	2,45	7,55	14,62	-	0,05	0,03	9,3	0,62	
		Какао на молоке	32	200	3,67	3,19	15,82	1,43	0,05	0,17	137	0,43	136
		Кондитерские изделия	16	30	0,3	-	27,1	0,01	0,003	0,041	24,6	0,012	107 103
ИТОГО					104,638	30,388	190,814	0,822	1,697	48,19	405,316	14,141	1800

	1	2	3	4	5
завтрак	Каша рисовая молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом	Каша гречневая молочная чай Бутерброд с маслом и сыром	Творожная запеканка со сметанным соусом Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом	Омлет Вермишель отварная с маслом какао на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Каша манная молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом
2	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)	Сок(фрукт)
Обед	Огурец соленый Суп пшеничный на о/б Котлета мясная Вермишель отварная с маслом Компот из с/х фруктов хлеб	Помидор соленый Суп вермишелевый на о/б Ленивые голубцы с мясом Кисель хлеб	Салат овощной Борщ на о/б. со сметаной Пельмени с мясом с маслом Напиток цитрусовый хлеб	Свекольная икра Суп с гречками на о/б Гуляш Картофельное пюре Компот из с/х фруктов хлеб	Морковная икра Щи на о/б со свежей капустой Плов с мясом Кисель хлеб
ужин	Яйцо вареное Овощное рагу Хлеб молоко Кондитерские изделия	Вареники ленивые с творогом со сметанным соусом молоко	Рыбные тефтели Морковная икра Хлеб Кефир(йогурт)	Каша пшенная молочная Чай с лимоном Плюшка с сахаром	Рыбная котлета Картофельное пюре Огурец соленый Хлеб Молоко Кондитерские изделия

	6	7	8	9	10
завтрак	Гречневая каша с маслом и сахаром Кофейный напиток на молоке Бутерброд с маслом и сыром	Каша геркулесовая молочная Чай Бутерброд с маслом	Творожная запеканка со сметанным соусом Какао на молоке Бутерброд с маслом	Омлет Каша пшеничная с маслом Чай с молоком Бутерброд с маслом	Каша пшеничная молочная Чай с лимоном Бутерброд с маслом и сыром
2	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)	Фрукт(сок)
Обед	Салат овощной Суп с бобовыми на о/б Печень по-строгановски Ячневая каша с маслом Напиток цитрусовый хлеб	Свекольная икра Борщ на о/б со сметаной Тефтели мясные Картофельное пюре Компот из с/х фруктов хлеб	Огурец соленый Суп гречневый на о/б Котлета мясная Капуста тушеная Кисель хлеб	Помидор соленый Суп рыбный на рыбной консерве Жаркое по-домашнему с мясом Напиток цитрусовый хлеб	Салат овощной Свекольник на о/б со сметаной Маннны зразы с мясом Кисель хлеб
ужин	Яйцо вареное Овощное рагу Хлеб молоко кондитерские изделия	Сырники с творогом со сметанным соусом молоко	Каша пшеничная молочная Чай Булочка домашняя	Рыба тушеная Гречневая каша Огурец соленый Хлеб Кефир(йогурт)	Омлет Морковная икра Хлеб Какао на молоке кондитерские изделия

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение "Центр развития ребёнка - детский сад "Сказка»

Утверждаю _____
Заведующий МБДОУ "Центр развития
ребенка –детский сад «Сказка»

Приказ № 104 от 31.08.2023 года

Перспективное меню на летне-осенний период 2023-2024гг. (3-7 лет)

Составили:

Заведующий : Ткаченко Л.А.
Медсестра : Мильченко С.А.
Повар : Кузьменко С.И.