

УТВЕРЖДЕНО
 приказом заведующего
 МБДОУ
 детским садом № 7
 от «28» января 2021 г.
 № 11/01

Перспективное меню

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Б	Ж	У		
День 1			ясли	ясли	ясли	ясли	
завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	130/150	4,05	5,6	30,3	249,0	98
	Бутерброд с маслом	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай с лимоном	150/180	0,04	10,8	6,99	28,0	69
Итого за завтрак			5,8	9,25	47,4	286,52	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,74	-	15,15	64	58
Обед	Салат из моркови	30/40	0,58	0,042	5,73	25,68	80
	Щи из свежей капусты	150/180	5,84	5,9	19,2	216	18
	Гуляш из отварного мяса	50/60	16,42	12,4	3,9	154	22
	Макаронные отварные	110/120	3,67	3,01	27,63	212	41
	Компот «Ассорти»	150/180	0,24	1,44	1,99	21,41	67
Итого за обед			27,7	27,8	73,4	693	
Полдник	Запеканка из творога	130/150	5,09	8,3	24,7	159,8	139
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	3,5	1	29,2	144,3	147
	Банан	100	1,5	0,5	21	95	71
Итого за полдник			6	9,8	80,8	429	

Итого за 1 день			43,7	47,1	201,2	1408	
День 2	Каша кукурузная вязкая с маслом	130/150	3,45	3,9	32,96	241,0	91
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30	11,71	5,28	18,23	110,52	152
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,0	18,63	70	65
Второй завтрак	Яблоко	100	0,4	-	9,8	44	71
	Итого за завтрак		17,4	11,1	71,5	465,5	
Обед	Салат из свежих огурцов	30/40	1,19	3,13	14,6	60,7	77
	Борщ с фасолью и картофелем	150/180	6,97	3,04	16,5	202	4
	Биточки мясные	50/60	10,3	11,84	12,74	240	21
	Каша гречневая рассыпчатая	110/120	3,07	13,01	11,3	58	40
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,33	0,01	22,81	84,7	59
	Итого за обед		21,5	31,3	77,9	624,4	
Полдник	Суфле из печени	180/200	2,19	3,19	14,6	160,7	112
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	184,3	147
	Итого за полдник		6,6	3,8	50,7	373	
Итого за 2 день			44,6	46,2	200,1	1481,9	
День 3							
Завтрак	Суп молочный с макаронами	130/150	4,67	4,86	20,94	246	100
	Бутерброд с маслом	8/30	2,71	8,28	10,23	9,52	150
	Чай с лимоном	180/200	0,04	0,01	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Сокосодержащий напиток	100	0,74	-	15,15	64	58
	Итого за завтрак		8,1	13	53,5	347	
Обед	Салат из свежих помидор с луком	30/40	0,58	0,04	5,73	25,6	86
	Свекольник	150/180	5,9	5,1	19,26	281	4
	Куры порционные, тушеные в сметанном соусе	50/60	7,18	5,92	5,39	204	49
	Картофельное пюре	110/120	3,67	3,01	27,63	142	39
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	104,7	63
	Итого за обед		17,4	14	78,6	757,3	
Полдник	Суп гречневый	150/180	4,2	5,23	20,78	159,8	11
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Печенье	30	7,52	0,5	24,0	95	128

	Хлеб на весь день	70/100	4,6	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		16,1	20,1	70,3	316	
	Итого за 3 день		41,6	47,1	202,4	1420,3	
День 4	Каша вязкая пшеничная с маслом	130/150	4,6	4,8	20,9	246,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30	1,71	8,28	15,23	99,52	152
	Какао с молоком	150/180	2,34	2,0	9,8	70,0	64
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	2,44	71
	Итого за завтрак		9	15	58,5	417,4	
Обед	Салат из свежих огурцов	30/40	0,38	3,45	1,23	28,54	80
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	3,29	5,07	19,74	281	12
	Рис отварной	110/120	2,04	3,28	23,66	92	39
	Котлета рыбная	50/60	10,9	10,4	20,8	261	50
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,33	0,012	2,54	84,7	59
	Итого за обед		16,8	22	67,8	746	
Полдник	Картофельное пюре	150/180	12,04	6,19	16,6	60,72	38
	Салат из свежих огурцов и помидор	30/40	1,19	3,21	6,6	28,9	75
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	46,2	144,3	147
	Итого за полдник		17,6	10	75,6	321	
	Итого за 4 день		43,4	47,1	202,1	1484,4	
День 5	Каша пшеничная с маслом	130/150	6,05	5,69	20,3	249,0	99
Завтрак	Бутерброд с маслом	10/30	1,7	8,06	15,23	19,52	150
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,4	-	17,5	64	58
	Итого за завтрак		8,4	13,8	59,2	460,1	
Обед	Салат из свежих помидоров с луком	30/40	0,58	0,042	5,73	25,68	86
	Суп гречневый с мясом	150/180	8,65	3,6	38,8	175	2
	Жаркое с мясом	160/180	17,4	13,3	23,62	239	34
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	23,82	84,7	63
	Итого за обед		27,1	24,1	91,3	523,9	

Полдник	салат из свежих огурцов	30/40	0,38	0,09	4,0	6,74	77
	Омлет натуральный	130/150	2,04	14,3	13,5	238,0	136
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6,8	15	53,1	417	
Итого за 5 день			42,4	46,6	203,5	1401	
День 6							
Завтрак	Каша вязкая манная с маслом	130/150	9,27	4,86	24,48	259,0	95
	Бутерброд с маслом	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай с лимоном	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	62
Второй завтрак	Йогурт	100	0,74	-	15,15	64	58
	Итого за завтрак		11,6	10	56,6	360	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	30/40	0,38	2,45	1,23	28,56	75
	Суп вермишелевый	150/180	11,6	11,7	40,2	262,8	1
	Плов с мясом	160/180	8,9	13,46	63,4	46,1	21
	Компот «Ассорти»	150/180	0,24	1,44	1,99	21,41	67
	Итого за обед		21,04	28,9	105,5	773,7	
Полдник	Сырники творожные запеченные	140/160	5,15	7,47	4,2	139,7	142
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		9,6	8,1	39,3	312	
Итого за 6 день			42,2	47	202,4	1445	
День 7							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	130/180	4,67	4,86	20,9	146,0	98
	Бутерброд с сыром	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Кофейный напиток с молоком	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	65
	Итого за завтрак		5,8	9,25	47,4	286,52	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	44	71
Обед	Свежий помидор	30/40	0,56	2,43	3,6	10,7	84
	Суп картофельный рисовый	150/180	1,65	3,6	8,85	75	2
	Горшница	110/120	5,94	3,42	1,54	61	54

	Котлета мясная	50/60	10,3	9,84	2,74	140	52
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	84,7	63
	Итого за обед		27,7	27,8	73,4	693	
Полдник	Омлет натуральный	130/150	0,04	0,01	6,99	28,0	136
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6	9,8	80,8	429	
Итого за 7 день			43,7	47,1	201.2	1408	
День 8	Каша «дружба» с маслом	130/150	4,08	4,08	25,0	153,0	93
Завтрак	Бутерброд с маслом	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай с лимоном	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	62
	Итого за завтрак		8,1	13	53,5	347	
Второй завтрак	Яблоко	100	100	0,4	-	9,8	72
Обед	Салат из свежих помидор с луком	30/40	1,19	3,19	4,6	60,74	86
	Борщ с фасолью и картофелем	150/180	6,97	3,04	6,56	62	4
	Рыба тушеная с овощами	50/60	7,61	2,45	5,33	74	20
	Картофельное пюре	110/120	2,04	3,2	13,62	92	38
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	84,7	63
	Итого за обед		17,4	14	78,6	757,3	
Полдник	Суп овощной с мясом	150/180	7,68	4,79	21,1	167,4	90
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	печенье	30	0,4	-	9,8	44	64
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6.6	3,8	50.7	373	
Итого за 8 день			44,6	46,2	200,1	1481,9	
День 9							
Завтрак	Каша вязкая пшеничная	130/150	4,3	3,5	14,1	108	97
	Бутерброд с сыром	10/30	1,71	5,28	10,23	9,52	152
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,0	10,63	70	65
	Итого за завтрак		8,1	13	53,5	347	
Второй	Бананы	100	0,4	-	9,8	44	147

завтрак							
Обед	Салат из свеклы с черносливом	30/40	0,3	2,45	0,95	26,9	85
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	1,05	2,94	7,32	60	6
	Котлета « сюрприз»	150/180	5,94	3,42	1,54	61	53
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	84,7	63
	Итого за обед		17,4	14	78,6	757,3	
Полдник	Капустная запеканка	160/180	17,13	15,17	17,71	276	36
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,9	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		17,6	10	75,6	321	
Итого за 9 день			43,4	47,1	202,1	202,1	
День 10							
Завтрак	Каша вязкая рисовая с маслом	130/150	4,67	4,86	20,9	146,0	96
	Бутерброд с маслом	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Итого за завтрак		9	15	58,5	417,4	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,74	-	15,15	64	58
Обед	Сельдь	50/60	0,45	2,47	1,88	31,6	87
	Свекольник	150/180	1,38	4,64	9,25	84,3	4
	Жаркое по- домашнему	160/180	18,3	4,7	16,3	180	19
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	59
Полдник	Итого за обед		16,8	22	67,8	746	
	Макаронны отварные с сыром	160/180	0,04	0,01	7,0	28,0	137
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Итого за полдник		17,6	10	75,6	321	
	Итого за 10 день		43,4	47,1	202,1	1484,4	
День11 завтрак	Каша пшеничная с маслом	130/150	3,4	3,96	22,94	141,0	99
	Бутерброд с маслом	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай с лимоном	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Итого за завтрак		11,6	10	56,6	360	

Второй завтрак	Йогурт	100	0,74	-	15,15	64	58
Обед	Салат из моркови	30/40	0,58	0,042	5,73	25,68	80
	Суп-харчо	150/180	1,04	2,93	5,09	35	18
	Гуляш из отварного мяса	50/60	15,42	12,4	3,9	154	22
	Каша гречневая рассыпчатая	110/120	3,67	3,01	17,63	112	40
	Компот «Ассорти»	150/180	0,24	1,44	1,99	21,41	67
	Итого за обед		21,04	28,9	105,5	773,7	
Полдник	Ленивые вареники	160/180	1,19	3,19	4,6	60,74	138
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6	9,8	80,8	429	
Итого за 11 день			43,7	47,1	201,2	1408	
День1 2	Каша манная вязкая с маслом	130/150	4,05	5,69	20,36	149,0	95
Завтрак	Бутерброд с сыром	10/30	1,71	5,28	10,23	9,52	152
	Кофейный напиток с молоком	150/180	2,34	2,0	10,63	70	65
	Итого за завтрак		8,4	13,8	59,2	460,1	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	44	71
Обед	Салат из свежих огурцов	30/40	0,56	2,43	3,6	10,7	77
	Свекольник	150/180	1,65	3,6	8,85	75	4
	Рулет мясной	50/60	10,3	9,84	2,74	140	52
	С вермишелью	110/120	3,67	3,01	17,63	112	
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	59
	Итого за обед		27,1	24,1	91,3	523,9	
Полдник	Картофельное пюре	160/180	6,3	7,54	40,7	256	38
	Сельдь с луком	30/40	0,58	0,042	5,73	25,68	87
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6,8	15	53,1	417	
Итого за 12 день			42,4	46,6	203,5	1401	
День13							
Завтрак	Каша кукурузная вязкая	130/150	4,67	4,86	20,94	146	91
	Бутерброд с маслом	10/30	2,81	4,49	10,98	100,3	150

	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Итого за завтрак		5,8	9,25	47,4	286,52	
Второй завтрак	Йогурт	100	0,74	-	15,15	64	71
Обед	Борщ с картофелем	150/180	1,15	3,8	7,47	62,49	14
	Биточки мясные	50/60	7,18	5,92	5,39	104	31
	Рис отварной	110/120	3,67	3,01	17,63	112	39
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	84,7	63
	Итого за обед		27,7	27,8	73,4	693	
Полдник	Рожки отварные с сыром	150/180	4,52	5,23	20,78	159,8	137
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6.6	3,8	50.7	373	
	Итого за 13 день		44,6	46,2	200,1	1481,9	
День 14	Каша вязкая пшеничная с маслом	130/150	4,05	5,69	20,36	149,0	97
Завтрак	Бутерброд с сыром	8/30	1,71	5,28	10,23	9,52	152
	Какао с молоком	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	64
	Итого за завтрак		8,1	13	53,5	347	
Второй завтрак	Груша	100	0,4	-	9,8	44	71
Обед	Салат из свежих огурцов и помидор	30/40	1,19	3,19	4,6	60,74	80
	Щи из свежей капусты с картофелем	150/180	1,09	2,95	7,64	61,5	12
	Картофельное пюре	110/120	7,74	10,38	19,66	239,2	38
	Рыба тушеная с овощами	50/60	10,3	9,84	2,74	140	20
	Компот из свежих фруктов	150/180	0,12	0,12	17,91	73,2	59
	Итого за обед		17,4	14	78,6	757,3	
Полдник	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150/180	1,15	2,47	3,21	39,72	6
	Печенье	30/40	7,52	13,46	1,57	157	90
	Чай с лимоном	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	58
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		6.6	3,8	50.7	373	

	Итого за 14 день		44,6	46,2	200,1	1481,9	
День15							
Завтрак	Каша вязкая геркулесовая с маслом	130/150	4,67	4,86	20,9	146,0	98
	Бутерброд с маслом	10/30	1,71	5,28	10,23	9,52	150
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Итого за завтрак		9	15	58,5	417,4	
Второй завтрак	Сокодержательный напиток	100	0,4	-	9,8	44	58
Обед	Суп гречневый с мясом	150/180	3,98	3,1	9,26	81	2
	Ленивые голубцы	160/180	2,04	3,2	13,62	92	28
	Компот из сушёных фруктов	150/180	0,33	0,015	20,82	84,7	63
	Итого за обед		16,8	22	67,8	746	
Полдник	салат из свежих огурцов	30/40	1,19	3,19	4,6	60,74	77
	Омлет натуральный	130/150	0,04	0,01	6,99	28,0	136
	Чай с сахаром	150/180	0,04	0,01	6,99	28,0	69
	Хлеб на весь день	70/100	4,5	0,7	29,2	144,3	147
	Итого за полдник		17,6	10	75,6	321	
	Итого за 15 день		43,4	47,1	202,1	1484,4	
	Итого за 15 день						
	Итого за весь период		675,7	732,6	2973	21046	
	Среднее значение за период		45,0	48,8	198,2	1403,	
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности		17	26	57		