



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МКДОУ
детский сад № 7
ст. Атаманской
_____ **О.В.Приймак**

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ***МКДОУ детский сад № 7***

На осенне-зимний период
(с 3 до 7 лет)

ст. Атаманская
2023 г-2024г

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	23
Чай с сахаром	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	6
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
ИТОГО	425	13,4	13,15	41,06	336,56	2,29	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	155
Суп с перлов. с томат.с птиц	200\15	1,8	3,2	17	108	4,25	84
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	56
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	21
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	702,5	19,53	24,73	96,32	677,21	69,05	
Полдник							
Кулибяка	65	5,43	9,61	42,9	276,5	0	87
Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	
ИТОГО	245	9,2	13,54	68,85	430,42	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1472,5	42,53	51,42	216,03	1489,19	237,64	
2 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Икра свекольная	100	1,44	4,56	7,81	79,2	8,16	55
Кофейный напиток с молдоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Печенье/вафли	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	380	12,93	15,33	58,04	434,55	9,4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец сол.	40	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп картофельный с горохом	200	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	27
Котлета по Хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	85
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	687,5	16,87	21,58	91,27	633,31	20,98	
Полдник							
запеканка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	255	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1422,5	50,41	48,46	182,06	1387,77	196,33	

Наименование блюда	блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Рыба запеч. в молочн. соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	42
Чай с сахар.	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	6
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	405	24,5	20,62	28,16	403,42	5,85	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Соленый помидор	40	1,05	3	2,89	44,1	15,38	
Борщ с карт.с капуст.с говяд.	200/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	25
Оладьи из печени	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	51
Сметанный соус	30	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Каша рассыпчатая	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	757,5	18,81	20,02	138,12	821,57	46,1	
Полдник							
Печенье творожное	130	19,48	8,07	19,4	228,1	0,46	64
Молоко кипяченое	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	310	25,08	13,07	27,8	331,9	1,06	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1572,5	68,79	53,71	203,88	1601,89	218,01	
4 день							
Завтрак							
Повидло	30	0,08	0	13,06	20	0,4	
икра кабачковая консервир.	60	2	9	8,54	122	12	
Яйцо отварное	40	8,3	3,22	0,2	60,9	0	
кофейный напиток с молдоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	340	14,79	15,84	50,03	367,45	13,57	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Суп картофельный с макарон	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	28
Птица отварная	50	5,1	4,6	0,3	63	0	49
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	54
Кисель из сухофрутов	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	647,5	16,06	13,99	78,3	485,97	24,72	
Полдник							
Булочка домашняя	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1347,5	43,93	37,46	188,34	1221,29	204,73	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Сельдь	55	6	6	7,8	102	0,2	41
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай с сахар.	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
ИТОГО	395	11,19	12,81	55,09	375,55	5,58	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	200\10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Суп с фрикадельками	200/15	5,68	4,39	10,75	104,8	8,04	29
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	53
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	637,5	19,36	23,04	77,07	581,43	49,83	
Полдник							
Каша молоч. жидкая пшенич	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	125
Печенье\пряник	40	2,64	3,4	28,96	170,4	0,09	
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
ИТОГО	420	10,09	12,33	65,31	425,74	2,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1652,5	46,24	107,21	710,23	954,92	58,41	
6 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Икра кабачковая консервир.	100	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	400	11,42	11,23	26,92	255,92	1,42	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Огурец сол.	40	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	82
Жаркое по домашнему	200	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	44
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	707,5	25,97	23,27	71,95	607,37	16,37	
Полдник							
Булочка домашняя	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	
ИТОГО	280	12,72	7,63	51,54	323,07	3,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1567,5	50,83	42,13	170,75	1263,76	42,83	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	23
Кофейный напиток с молоком.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	425	9,43	9,68	59,91	333,09	2,71	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	40	1,05	3	2,89	44,1	15,3	
Щи из свежей капусты с гов./	200/13	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	162
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	45
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Сок фруктовый/овощной	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	697,5	21,89	25,11	88,22	663,11	57,19	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	62
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	240	12,68	7,63	50,21	322,87	0,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1462,5	44,4	42,42	208,14	1364,07	225,5	
8 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	40
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	6
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	385	17,18	8,84	32,47	282,99	8,5	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Салат из отварной свеклы	60	3,68	3,53	23,55	140,73	0	92
Рассольник ленингр. с говяд	200/15	3	2,63	13,7	89,55	4,25	32
Голубцы ленивые	130	11,1	8,3	27,15	231	3,76	72
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	21
Кисель из сухофруктов	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	752,2	26,34	18,45	133,47	799,7	29,61	
Полдник							
Запеканка творожная со сгущ	75/7	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	275	20,21	11,55	22,95	274,91	0,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1512,2	64,13	38,84	198,69	1402,6	204,06	

Наименование блюда	ВЫХОД блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	59
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
Хлеб пшеничный	25	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	355	8,18	9,92	61	367,05	62,97	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Зеленый горошек консервир	40	1,9	5	8	86	18,3	
Борщ с карт.с капуст. с говяд.	200/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	25
Оладьи из печени	80	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	51
Сметанный соус	30	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Компот из св. яблок	190	0,5	0	25,07	102,4	1,09	
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	737,5	13,36	22,76	134,38	817,14	33,89	
Полдник							
Маннй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	135
Кисель из сухофруктов	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	
ИТОГО	280	10,84	7,3	25,13	327,14	2,56	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1552,5	37,98	44,98	228,91	1615,13	100,02	
10 день							
Завтрак							
Суп молочн.с макарон.издел.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	24
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	
Зефир/мармелад	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	460	13,44	11,91	71,88	448,23	3,74	
Обед							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор соленый	40	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	
Суп овощной .	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	70
Плов из птицы	190	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	94
Сок фруктовый	180	1,22	0	26,11	104,5	0	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
ИТОГО	667,5	18,8	21,68	73,88	560,63	30,56	
Полдник							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,56	934,2	0,54	
ИТОГО	280	12,04	9,85	18,36	1054,95	0,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1507,5	44,68	43,44	173,92	2108,81	199,84	

055

Борщ с п.

5