

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МКДОУ

детский сад № 7

ст. Атаманской

О.В.Приймак



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

**На осеннее-зимний период**  
**(с 1 до 3 лет)**

**ст. Атаманская**  
**2023 г-2024г**



Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Суп молочный манный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	23
Чай с сахар.	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	6
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>9,74</b>	<b>32,31</b>	<b>257,5</b>	<b>1,73</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Салат из квашенной капусты	50	1,1	4,13	1,78	42,65	15,06	155
Суп с перлов.кр.с томат.с птиц	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	84
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	56
Макаронные изделия отварн	65	2,2	2,11	14,12	84,43	0	21
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>17,1</b>	<b>21,1</b>	<b>71,67</b>	<b>532,92</b>	<b>57,84</b>	
Полдник							
Кулибяка	65	5,65	9,09	42,15	258,27	0	87
Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	11
<b>ИТОГО</b>	<b>215</b>	<b>8,47</b>	<b>12,03</b>	<b>61,61</b>	<b>373,71</b>	<b>0,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1165</b>	<b>36,83</b>	<b>42,87</b>	<b>175,39</b>	<b>1209,13</b>	<b>225,54</b>	
2 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Икра свекольная	60	1,44	4,56	7,8	79,2	7,9	55
Кофейный напиток с молок.	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	9
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>275</b>	<b>10,79</b>	<b>11,91</b>	<b>29,79</b>	<b>268,5</b>	<b>8,77</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	85	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>85</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
суп картофельный горохом	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	27
Котлета по Хлыновски	50	8,3	3,22	0,2	60,9	0	49
Картофельное пюре	130	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	22
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,33	0,9	14
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>570</b>	<b>17,21</b>	<b>11,74</b>	<b>67,49</b>	<b>442,45</b>	<b>13,86</b>	
Полдник							
Запеканка творожная	70	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Кисломолочный напиток	180	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
	<b>250</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1180</b>	<b>39,56</b>	<b>30,03</b>	<b>152,1</b>	<b>1038,77</b>	<b>140,02</b>	



Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
3 день							
Завтрак							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Рыба в молочном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	42
Чай с сахар.	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	6
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>18,48</b>	<b>14,84</b>	<b>22,41</b>	<b>297,7</b>	<b>3,38</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Помидор соленый	40	1,02	3	2,89	44,1	15,38	
Борщ с карт.с капуст. с мяс	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	25
Оладьи из печени	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	51
Сметанный соус	25	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Каша рассыпчатая	80	6,18	3,54	24,58	154,52	0	19
Сок фруктовый/овощной	140	0,41	0	20,89	85,33	0,9	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>565</b>	<b>14,63</b>	<b>17,24</b>	<b>106,54</b>	<b>652,96</b>	<b>24,24</b>	
Полдник							
Печенье творожное	100	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	64
Молоко кипяченое	180	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>19,78</b>	<b>10,2</b>	<b>21,67</b>	<b>259,73</b>	<b>1,41</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1270</b>	<b>53,29</b>	<b>42,28</b>	<b>160,42</b>	<b>1255,39</b>	<b>194,03</b>	
4 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	8,3	3,22	0,2	60,9	0	
икра кабачковая консервир.	40	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Кофейный напиток с молок.	150	1,88	2,15	13,29	89	0,87	9
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>14,09</b>	<b>12,72</b>	<b>35,82</b>	<b>297,6</b>	<b>13,07</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Суп картофельный с макаронами	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	27
Птица отварная	45	8,3	3,22	0,2	60,9	0	49
Капуста тушенная	130	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	54
Кисель с/ф	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>525</b>	<b>17,66</b>	<b>11,08</b>	<b>60,29</b>	<b>392,65</b>	<b>20,6</b>	
Полдник							
Булочка домашняя	70	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	



<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1110</b>	<b>43,43</b>	<b>30,18</b>	<b>153,87</b>	<b>1031,57</b>	<b>200,56</b>	
----------------------	-------------	--------------	--------------	---------------	----------------	---------------	--

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			

### 5 день

#### Завтрак

Сельдь	45	4,2	4,2	5,46	71,4	0,14	41
Картофельное пюре	130	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	22
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай с сахар.	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	6
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>11,21</b>	<b>11,54</b>	<b>42,44</b>	<b>311,36</b>	<b>5,02</b>	

#### 2-й завтрак

Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	

#### Обед

Суп с фрикадельками	150	5,58	4,39	10,75	104,8	8,04	29
Яйцо отварное	40	8,3	3,22	0,2	60,9	0	
Рагу овощное	120	2,8	10,72	15,45	167,12	16,15	53
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>21,3</b>	<b>19,23</b>	<b>61,35</b>	<b>490,02</b>	<b>42,19</b>	

#### Полдник

Каша молочная жид.пшенич.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	
Печенье/пряник	23	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
<b>ИТОГО</b>	<b>323</b>	<b>7,27</b>	<b>8,84</b>	<b>45,02</b>	<b>296,25</b>	<b>1,82</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1333</b>	<b>43,98</b>	<b>43,36</b>	<b>154,96</b>	<b>1174,88</b>	<b>50,08</b>	

### 6 день

#### Завтрак

Омлет натуральный	65	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Икра кабачковая консервир.	40	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	6
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>13,76</b>	<b>16,55</b>	<b>25,05</b>	<b>300,6</b>	<b>12,88</b>	

#### 2-й завтрак

Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	

#### Обед

Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп картофельный с пшеном	150	1,5	1,38	10,98	63,5	6,21	82
Жаркое по домашнему	160	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	44
Компот из сухофруктов	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>20,17</b>	<b>17,86</b>	<b>54,25</b>	<b>459,54</b>	<b>11,73</b>	

#### Полдник

Булочка домашняя	70	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Молоко кипяченое	180	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	



<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>11,28</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,89</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>49,41</b>	<b>44,54</b>	<b>133,41</b>	<b>1133,71</b>	<b>27,55</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	23
Кофейный напиток с молоком.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>8,16</b>	<b>7,53</b>	<b>37,13</b>	<b>246,6</b>	<b>1,82</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
Обед							
Помидор соленный	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	
Щи из свежей капусты	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	162
Биточек	60	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	45
Картофельное пюре	130	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	22
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>580</b>	<b>20,24</b>	<b>22,69</b>	<b>71,47</b>	<b>565,3</b>	<b>63,88</b>	
Полдник							
Ватрушка с творогом	60		2,63	41,81	219,07	0	62
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>4,2</b>	<b>6,38</b>	<b>47,96</b>	<b>296,32</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1215</b>	<b>33</b>	<b>36,6</b>	<b>166,36</b>	<b>1153,22</b>	<b>231,75</b>	
8 день							
Завтрак							
Огурец соленный	40	0,44	0,04	0,64	6,4	4	
Рыба тушеная с овощами	140	14,52	8,03	7,51	160,29	2,5	40
Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	6
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>355</b>	<b>19,42</b>	<b>10,57</b>	<b>26,5</b>	<b>278,29</b>	<b>7,08</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Салат из отварной свеклы	60	0,96	1,87	7,57	68,34	0	92
Рассольник ленинград. с гов	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	32
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	72
Макаронные изделия отварн	60	2,2	2,11	14,12	84,43	0	21
Кисель из сухофруктов	190	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>640</b>	<b>21,25</b>	<b>18,29</b>	<b>75,33</b>	<b>588,33</b>	<b>41,38</b>	
Полдник							
Запеканка творожная со сгущ	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	



<b>ИТОГО</b>	<b>225</b>	<b>18,81</b>	<b>10,3</b>	<b>20,7</b>	<b>248,36</b>	<b>1,4</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1320</b>	<b>59,76</b>	<b>39,16</b>	<b>129,39</b>	<b>1146,48</b>	<b>165,36</b>	
Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	59
Кофейный напиток с сахаром	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,97</b>	<b>7,19</b>	<b>45,01</b>	<b>270,2</b>	<b>42,17</b>	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>3,75</b>	<b>6,15</b>	<b>77,25</b>	<b>1,05</b>	
Обед							
Зеленый горошек консервир.	40	0,61	1,9	3	34,04	7,08	
Борщ с картоф.,св.капуст.	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	25
Оладьи из печени	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	51
Сметанный соус	25	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Картофельное пюре	130	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	22
Компот из св. яблок	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>625</b>	<b>10,59</b>	<b>17,44</b>	<b>100,7</b>	<b>616,71</b>	<b>20,24</b>	
Полдник							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	135
Молоко кипяченое	140	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>12,68</b>	<b>9,59</b>	<b>25,67</b>	<b>249,56</b>	<b>2,93</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1265</b>	<b>34,44</b>	<b>37,97</b>	<b>177,53</b>	<b>1213,72</b>	<b>66,39</b>	
10 день							
Завтрак							
Суп молоч с мак. изделиями	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	24
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Зефир (мармелад)	20	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,91</b>	<b>8,96</b>	<b>45,3</b>	<b>305,71</b>	<b>1,9</b>	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
Обед							
Помидор соленый	40	0,7	2	1,92	29,4	10,2	
Суп овощной	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	70
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	94
Сок фруктовый/овощной	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Хлеб ржаной	30	1,65	0,3	9,6	46,5	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>535</b>	<b>14,5</b>	<b>13,23</b>	<b>62,16</b>	<b>420,2</b>	<b>32,81</b>	
Полдник							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>11,67</b>	<b>8,95</b>	<b>14,85</b>	<b>186,45</b>	<b>1,05</b>	



ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1215	37,36	31,14	129,17	943,86	151,26	
---------------	------	-------	-------	--------	--------	--------	--

257 Торова О.П.