



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

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

На весенний период
(с 3 до 7 лет)
с 15 апреля

ст. Атаманская
2023 г

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							
Помидор соленый	40	1,05	3	2,89	44,1	15,3	
Суп с перлов. с томат.с птиц	200\15	1,8	3,2	17	108	4,25	84
Гёфтели	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	682,5	19,24	21,75	97,03	658,16	62,75	
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	1452,5	42,24	48,44	216,74	1470,14	231,34	
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 молоком	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	9
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	50	1,05	3	2,89	44,1	15,38	
Борщ с карт.с капуст.с говяд.	200	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 перловая рассыпч.	150	9,27	5,32	36,87	231,78	0	19
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	767,5	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	1582,5	68,79	53,71	203,88	1601,89	218,01	
4 день							
Завтрак							
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Яйцо отварное	40	8,4	3,25	0,22	63,8	0	
Икра кабачковая конс.	100	2	9	8,54	122	16	
Кофейный напиток с молоком	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	370	14,89	15,87	50,05	370,35	17,57	
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 с/ф	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	
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	15,58	13,99	58,69	520,32	3,33	
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	260	12,68	7,63	50,21	322,87	1,44	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1377,5	43,55	37,49	168,75	1258,54	187,34	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Салат с капусты кв.	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	155
Каша гречневая рассыпчатая	140	8,73	5,43	45	263,8	0	15
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	410	12,07	12,16	71,18	440,05	21,6	
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							
Суп с фрикадельками	200	5,68	4,39	10,75	104,8	8,04	29
Яйцо отварное	40	8,4	3,25	0,22	63,8	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	22,66	21,69	76,99	582,23	49,83	
Полдник							
Каша молоч. жидкая пшенич	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	125
Печенье\вафли	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	1647,5	50,42	106,48	727,12	1019,42	74,43	
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 соленый	50	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	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	697,5	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	180	5,64	5	9,73	104	2,6	
ИТОГО	260	12,72	7,63	51,54	323,07	3,44	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-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 молок.	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	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	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
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	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	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	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	732,5	26,34	18,45	133,47	799,7	29,61	
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 | 1472,5 | 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	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	360	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 / кукуруза консервир	50	1,9	5	8	86	18,3	
Борщ с карт.с капуст. с говяд.	200	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	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	757,5	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
Молоко кипяченое	180	5,64	5	9,73	104	2,6	
ИТОГО	280	16,24	12,3	34,13	319,39	4,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1577,5	43,38	49,98	237,91	1607,38	102,41	
10 день							
Завтрак							
Суп молочн.с макарон.издел.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	24
Молоко кипяченое	180	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	440	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	50	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	677,5	18,8	21,68	73,88	560,63	30,56	
Полдник							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35