

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ  
детский сад № 7  
ст. Атаманской



О.В.Приймак

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

**На летний период**  
**(с 15 .06.2023 года)**  
**(с 1 до 3 лет)**

**ст. Атаманская**  
**2023 г**

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	2	9	84	122	16	
Икра из св. кабачков\баклаж	75	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	136
Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
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>300</b>	<b>11,11</b>	<b>17,95</b>	<b>108,75</b>	<b>337,7</b>	<b>21,47</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	0	0	2	4	2	
Суп картофельный	150	2,24	2,4	16,4	96,8	4,25	33
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>565</b>	<b>16,89</b>	<b>16,97</b>	<b>75,54</b>	<b>510,07</b>	<b>45,85</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	61
Какао с молоком	150	2,82	2,94	19,46	115,44	0,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>7,69</b>	<b>11,52</b>	<b>59,04</b>	<b>371,54</b>	<b>0,97</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1175</b>	<b>36,09</b>	<b>46,44</b>	<b>253,13</b>	<b>1264,31</b>	<b>233,29</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный с ячнев. круп.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	23
Кофейный напиток с молок.	150	1,88	2,15	13,29	80,1	0,87	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>7,95</b>	<b>7,29</b>	<b>35,65</b>	<b>237,7</b>	<b>1,72</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	0,36	2	1,56	26	8,52	
Суп картоф.с горох. с мясом	150	1,4	2,33	8,16	59,27	6,3	27
Котлета по Хлыновски	50	6,4	11,7	5,55	155	2,6	85
Картофельное пюре	140	2,76	5,25	20,18	139,05	4,66	22
Сок фруктовый	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>590</b>	<b>15,54</b>	<b>22,18</b>	<b>70,4</b>	<b>536,52</b>	<b>40,08</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье творож.	100	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	64
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>250</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>1260</b>	<b>43,67</b>	<b>39,67</b>	<b>137,52</b>	<b>1078,95</b>	<b>222,8</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец- п
		Б	Ж	У			
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
Помидор свежий	50	0	0	2	4	2	
Рыба запеч в молочном соусе	100	11	9,6	4	146,4	0,5	42
Чай с сахаром	150	1,15	0	24,65	98,69	0	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>14,56</b>	<b>10,2</b>	<b>46,58</b>	<b>305,29</b>	<b>2,7</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	0	0	2	9,6	6	
Борщ с карт.с кап. с мясом	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	25
Печень по строгановски	80	1,35	4,73	7,68	79,01	7,3	46
Каша перловая рассыпч.	90	6,18	3,54	24,58	154,52	0	19
Компот с/ф	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>570</b>	<b>12,71</b>	<b>11,14</b>	<b>104,45</b>	<b>585,43</b>	<b>14,83</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Молоко кипяченое	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>1230</b>	<b>46,48</b>	<b>31,64</b>	<b>181,53</b>	<b>1184,08</b>	<b>183,93</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный пшеничный	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	23
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>335</b>	<b>10,86</b>	<b>10,23</b>	<b>37,13</b>	<b>281,1</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	90	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>	<b>0,28</b>	<b>0</b>	<b>6,86</b>	<b>31,5</b>	<b>115,5</b>	
<b>Обед</b>							
Суп лапша дом. с птицей	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	69
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Капуста тушеная	130	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	54
Кисель	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
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>520</b>	<b>15,95</b>	<b>14,36</b>	<b>53,39</b>	<b>395,65</b>	<b>3,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Пирожки из сдобы	60	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	113
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1155</b>	<b>35,93</b>	<b>32,23</b>	<b>132,43</b>	<b>954,8</b>	<b>126,35</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци- п
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Салат из свеж.б/к капусты	50	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	5
Яйцо отварное	40	2	9	84	122	16	
Каша гречневая рас.	80	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	15
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
<b>ИТОГО</b>	<b>345</b>	<b>10,98</b>	<b>21,08</b>	<b>121,62</b>	<b>412,47</b>	<b>36,58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Суп картоф. с рыбой	150	1,15	3,51	7,55	69,14	11,18	67
Птица отварная	45	8,3	3,22	0,2	60,9	0	49
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>515</b>	<b>16,87</b>	<b>18,35</b>	<b>58,15</b>	<b>454,36</b>	<b>45,33</b>	
<b>Полдник</b>							
Суп молочный с макаронами	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	24
Пряник\печенье	30	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
<b>ИТОГО</b>	<b>330</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>1340</b>	<b>39,32</b>	<b>52,02</b>	<b>230,94</b>	<b>1240,33</b>	<b>84,78</b>	
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный "Геркулес"	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	23
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>320</b>	<b>8,16</b>	<b>7,53</b>	<b>37,13</b>	<b>246,6</b>	<b>1,82</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Компот из свежих яблок	150	0,6	0	16,95	64,5	18	
<b>ИТОГО</b>	<b>150</b>	<b>0,6</b>	<b>0</b>	<b>16,95</b>	<b>64,5</b>	<b>18</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	0	0	4	2	2	
Суп картоф. с крупой и тома	150	1,35	2,4	12,75	81	3,18	84
Жаркое по домашнему	160	21,6	34,25	24,65	491,49	10,2	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>560</b>	<b>27,38</b>	<b>37,55</b>	<b>80,29</b>	<b>752,49</b>	<b>16,28</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	60	4,87	8,58	39,58	256,1	0	61
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>210</b>	<b>9,07</b>	<b>12,33</b>	<b>45,73</b>	<b>333,35</b>	<b>1,05</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1240</b>	<b>45,21</b>	<b>57,41</b>	<b>180,1</b>	<b>1396,94</b>	<b>37,15</b>	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец- пт
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	65	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Икра из свеклы	100	1,95	3,75	6,4	69,6	4,59	55
Чай с сахаром	150	2,09	1,9	9,95	65,4	0,58	
Хлеб пшеничный	20	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,41</b>	<b>6,25</b>	<b>24,75</b>	<b>181,2</b>	<b>5,17</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Щи из свежей капусты с гов.	150	0,75	1,97	31,3	164,3	0,63	162
Оладьи из печени	80	20,31	12,75	8,3	223,83	29,41	51
Соус сметанный	25	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
Картофельное пюре	140	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>645</b>	<b>29,13</b>	<b>23,56</b>	<b>94,38</b>	<b>706,69</b>	<b>52,37</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60		2,63	41,81	219,07	0	62
Кисломолочн. 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>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	100	2,51	4,2	21,84	135	41,2	59
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Печенье\вафли	30	0,16	0,02	15,96	65,2	0	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>305</b>	<b>9,24</b>	<b>8,57</b>	<b>52,35</b>	<b>323,65</b>	<b>42,25</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Макаронные изд отварные	65	2,39	2,29	15,3	91,4	0	21
Суп картофельный с мясом	150	2,24	2,4	16,4	91,8	3,25	82
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	72
Компот из сухофруктов	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>545</b>	<b>20,47</b>	<b>17,03</b>	<b>75,07</b>	<b>521,6</b>	<b>41,45</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная	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>	1175	48,8	35,9	154,98	1125,11	200,6	
----------------------	------	------	------	--------	---------	-------	--

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реци- п
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сыр	10	2,7	2,7	0	34,5	0,3	
Суп молочный манный	150	4,18	4,59	14,79	117,06	0,85	23
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>325</b>	<b>11,34</b>	<b>10,28</b>	<b>37,96</b>	<b>286,76</b>	<b>2,12</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочн. 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>	
<b>Обед</b>							
Огурец свежий	50	0,7	2,05	1,65	28,5	9,65	
Суп картофельн. с клецками	150	2,25	1,97	10,27	97,16	3,18	68
Гуляш	60	13,92	15,54	4,32	212,84	2,62	52
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Сок фруктовый	150	0,41	0	20,89	85,3	0,9	
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>605</b>	<b>24,49</b>	<b>26,52</b>	<b>78,42</b>	<b>676,95</b>	<b>21,73</b>	
<b>Полдник</b>							
Омлет натуральный	65	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Кисель из св яблок	150	1,2	0	21,8	98,69	0	
Хлеб пшеничный	15	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,67</b>	<b>5,2</b>	<b>30,5</b>	<b>207,89</b>	<b>0</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1310</b>	<b>48,7</b>	<b>45,75</b>	<b>153,03</b>	<b>1248,85</b>	<b>24,9</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец свежий	50	0,4	0,05	1,25	7	5	
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	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>365</b>	<b>19,38</b>	<b>10,58</b>	<b>27,11</b>	<b>278,89</b>	<b>8,08</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
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>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	50	0,36	2	1,56	26	8,52	
Суп картоф. с макарон. издел	150	0,42	3,78	3,89	51,3	1,65	28
Плов из птицы	150	8,76	6,55	21,4	182,3	2,96	94
Кисель из св яблок	150	1,2	0	21,8	98,69	0	
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>14,76</b>	<b>13,23</b>	<b>66,65</b>	<b>450,99</b>	<b>13,13</b>	
<b>Полдник</b>							
Манный тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	135
Молоко кип,	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
<b>ИТОГО</b>	<b>230</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>	1245	47,1	33,4	126,29	1010,94	139,64
----------------------	------	------	------	--------	---------	--------

НОЕ МЕС  
ный сад

Прошито и пронумеровано

6 листов

Шемякина

Заведующий

МКДОУ д/с № 7

О.В. Гриймак

МКДОУ

№ 7

