

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 3 до 7 лет)

ст. Атаманская
2023 г

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
1 день							
Завтрак							
Яйцо отварное	40	2	9	84	122	16	
Икра из св.кабачков\баклаж	100	2,6	5	8,7	92,83	6,12	136
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	365	13,06	21,09	115,14	402,85	23,27	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	0	0	0	7,47	9,15	
Суп картофельный	200	2,24	2,4	16,4	96,8	4,25	33
Гефтели	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	18,63	17,95	93,54	610,33	56,6	
Полдник							
Булочка домашняя	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	
Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	
ИТОГО	245	8,64	12,51	65,53	410,02	1,3	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1412,5	40,73	51,55	284,01	1468,2	246,17	
2 день							
Завтрак							
Суп молочный с ячнев. круп	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	
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье/ вафли	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
ИТОГО	440	10,95	11,96	67,99	431,14	2,38	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидоры свеж.	60	0,63	3,5	2,73	45,5	14,91	
Суп карт. с горохом с мясом	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
Сок фруктовый	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	707,5	17,16	25,01	89,16	644,71	52,9	
Полдник							
печенье творожное	130	13,8	8,33	25,3	236,4	0,7	64
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8,4	103,8	0,6	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ		1577,5	47,91	50,3	200,65	1461,05	221,58	
Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры	
		Б	Ж	У				
3 день								
Завтрак								
Повидло	20	4,05	4,05	0	51,75	0,45		
Помидор свежий	60	1,4	4,1	3,3	57	19,3		
Рыба запеч в молочном соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	42	
Чай с сахаром	180	1,22	0	26,11	104,5	0	6	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0		
ИТОГО	430	23,97	22,35	45,51	476	20,45		
2-й завтрак								
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165		
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165		
Обед								
Огурец свежий	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6		
Борщ карт.с капуст. с мясом	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	25	
Печень по строгановски	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	46	
Каша перловая	150	6,18	3,55	24,58	154,52	0	19	
Компот из с/ф	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	747,5	14,21	12,21	127,43	701,81	16,18		
Полдник								
Запеканка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37	
Молоко кипяченое	180	5,64	5	9,46	104	2,4		
ИТОГО	255	20,25	11,55	24,01	275,11	2,75		
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1532,5	58,83	46,11	206,75	1497,92	204,38		
4 день								
Завтрак								
Сыр	15	0,08	0	13,06	20	0,4		
Суп молочный пшеничный	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		
Хлеб пшеничный	30	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								
Суп лапша дом. с птицей	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	69	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0		
Капуста тушенная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	54	
Кисель св. яблок	180	0,1	0	13,5	55,35	0		
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	15,44	13,99	71,46	463,92	3,12		
Полдник								
пирожки из сдобы	65	4,64	3,89	28,9	169,3	4,5	113	
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6		
ИТОГО	245	10,24	8,89	37,3	273,1	5,1		

Наименование блюда	ВЫХОД блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Каша гречневая рассыпч.	140	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	15
Яйцо отварное	40	2	9	84	122	16	
Салат из б\к капусты с морк	70	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	5
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	
ИТОГО	460	9,76	20,85	131,93	451,11	36,29	
2-й завтрак							
Кисломолочный продукт	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Суп картоф.с рыбой	200	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	67
Птица отварная	50	8,4	3,25	0,22	63,8	0	49
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	647,5	18,52	21,99	76,31	569,62	56,7	
Полдник							
Суп молочный с макаронами	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	24
Пряник\печенье	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	
ИТОГО	420	10,09	12,33	65,31	425,74	2,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1707,5	43,97	60,17	281,95	1550,27	95,99	
6 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	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
ИТОГО	430	9,43	9,68	59,91	333,09	2,71	
2-й завтрак							
Сок фруктовый	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
ИТОГО	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
Обед							
Помидор свеж.	60	0,82	5,04	5,31	67,47	19,15	
Суп карт с крупой и томатом	200	1,8	3,2	17	108	4,25	84
Жаркое по домашнему	200	21,16	34,25	24,65	491,49	10,2	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	707,5	28,63	43,13	98,39	896,69	34,69	
Полдник							
Булочка домашняя	65	4,87	8,58	39,58	256,1	0	
Молоко кипяченое	180	5,64	5	9,73	104	2,6	

ИТОГО	245	10,51	13,58	49,31	360,1	2,6	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1582,5	49,29	66,39	227,95	1667,28	61,6	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
7 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Икра свекольная	120	8,73	5,43	45	263,8	10	55
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	425	16,83	10,75	69,3	439,9	10	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Огурец свежий	60	0	0	0	2	0,8	
Щи из свежей капусты с гов	200	1	2,63	41,81	219,07	0,84	162
Оладьи из печени	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	51
Соус сметанный	30	0,9	3,1	1,2	33	0,03	
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	777,5	11,68	17,76	121,65	708,14	36,1	
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	1542,5	41,59	36,14	250,96	1515,91	211,7	
8 день							
Завтрак							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	59
Молоко кипяченое	180	5,64	5	9,73	104	2,6	
Печенье\вафли	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	48	0	
ИТОГО	400	11,25	11,52	84,36	484,9	64,4	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,8	45	165	
ИТОГО	100	0,4	0	9,8	45	165	
Обед							
Помидор свежий	60	0	0	0,96	9,6	6	
Макаронные изд отварные	95	3,68	3,53	23,55	140,73	10	21
Суп картофельный с мясом	200	2,24	2,4	16,4	96,8	4,25	82
Голубцы ленивые	130	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	72
Компот 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	22,21	18,01	96,03	633,06	62,05	
Полдник							

Запеканка творожная	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Кисломолочн.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	1487,5	54,07	41,08	213,14	1437,87	292,4	

Наименование блюда	Выход блюда, гр	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
9 день							
Завтрак							
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Суп молочный манный	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	23
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
ИТОГО	415	14,42	13,31	52,37	386,63	2,76	
2-й завтрак							
Кисломолочн.напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
ИТОГО	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
Обед							
Огурец свежий	60	1,4	4,1	3,3	57	19,3	
Суп картоф. с клецками	200	3	2,63	13,7	89,55	4,25	68
Гуляш	80	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	52
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	22
Сок фруктовый	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	
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	727,5	31	34,15	97,49	820,52	33,52	
Полдник							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Кисель из свежих яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	280	7,24	5,35	11,53	232,5	0,21	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1602,5	58,26	57,81	169,79	1543,45	37,09	
10 день							
Завтрак							
Огурец свежий	60	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	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
ИТОГО	410	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							
Помидор свежий	60	0	0	0	5,5	4,91	
Суп карт с макарон. изделия	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	28
Плов из птицы	190	11,1	8,3	27,15	231	3,76	94
Кисель св яблок	180	1,22	0	26,11	104,5	0	
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	17,24	13,98	84,81	536,73	10,87	

Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	135
Молоко кипяченное	180	5,64	5	9,73	104	2,6	
ИТОГО	280	16,24	12,3	34,13	319,39	4,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1487,5	51,06	35,12	161,21	1184,11	189,32	



ст. А...

2023 г

Полдник							
Маннйй тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	135
Молоко кипяченное	180	5,64	5	9,73	104	2,6	
ИТОГО	280	16,24	12,3	34,13	319,39	4,95	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1487,5	51,06	35,12	161,21	1184,11	189,32	



ст. А...

Прошито и пронумеровано

5 д/с № 7

Шенбаева

Заведующий
МКДОУ д/с № 7

О.В. Приймак

