

УТВЕРЖДАЮ:  
Заведующий МКДОУ  
детский сад № 7



О.В. Приймак

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

**на осенне-зимний период**  
**(с 3 до 7 лет)**  
**с 15 октября**

**ст. Атаманская**  
**2019-2020 г**

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>1 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный манный	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Чай с сахаром	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
<b>ИТОГО</b>	<b>425</b>	<b>13,4</b>	<b>13,15</b>	<b>41,06</b>	<b>336,56</b>	<b>2,29</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>							
Салат из квашенной капусты	60	1,34	5,98	2,18	63,15	21,6	7
Свекольник	200	1,54	5,07	8,04	83,33	11,38	34
Тефтели	100	7,83	11,56	8,07	167,64	21,6	174
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>712,5</b>	<b>19,27</b>	<b>26,6</b>	<b>87,36</b>	<b>652,54</b>	<b>76,18</b>	
<b>Полдник</b>							
Кулибяка	65	5,43	9,61	42,9	276,5	0	769
Какао с молоком	180	3,77	3,93	25,95	153,92	1,3	248
<b>ИТОГО</b>	<b>245</b>	<b>9,2</b>	<b>13,54</b>	<b>68,85</b>	<b>430,42</b>	<b>1,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1482,5</b>	<b>42,27</b>	<b>53,29</b>	<b>207,07</b>	<b>1464,52</b>	<b>244,3</b>	
<b>2 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	13,6	78
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,48	9,94	48	0	
Печенье/вафли	30	1,98	2,55	21,7	127,8	0,07	
<b>ИТОГО</b>	<b>380</b>	<b>13,51</b>	<b>18,1</b>	<b>62,67</b>	<b>477,6</b>	<b>14,84</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 соленый	70	0,56	0,07	0,11	9,1	3,5	
Суп картоф. с горох. с мяс.	200/15	1,87	3,11	10,89	79,03	8,41	36
Котлета рыбн.любительская	65	7,98	2,38	4,08	69,64	0,9	135
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	180	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>752,5</b>	<b>18,45</b>	<b>12,26</b>	<b>89,8</b>	<b>547,95</b>	<b>19,23</b>	
<b>Полдник</b>							
Вареники ленивые	150	23,2	7,01	23,7	250,8	0,28	116
Киломолочный продукт	190	5,64	5	9,46	104	2,4	
<b>ИТОГО</b>	<b>4537,5</b>	<b>154,23</b>	<b>153,1</b>	<b>702,47</b>	<b>4821,26</b>	<b>648,3</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>5770</b>	<b>186,59</b>	<b>183,46</b>	<b>864,74</b>	<b>5891,81</b>	<b>847,8</b>	
Наименование блюда	Выход	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н	№

наименование блюда	блюда,	Б	Ж	У	ккал	С	рец-ры
<b>3 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	60	0,64	0,08	0,12	10,4	4	
Рыба запеч. в молочн. соусе	140	15,4	13,45	5,6	205	0,7	143
Чай с сахар	180	2,51	2,29	11,94	78,52	0,7	262
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>17735</b>	<b>585,69</b>	<b>589,78</b>	<b>2574,3</b>	<b>18005,95</b>	<b>2637</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,3	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Соленый помидор	60	1,05	3	2,89	44,1	15,33	17
Борщ с карт.с капуст.с говяд.	200/15	1	2,63	41,31	219,07	0,84	289
Оладьи из печени	90	1,52	5,33	8,65	88,89	8,25	27
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	188
Сок фруктовый/овощной	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>577,5</b>	<b>18,81</b>	<b>20,02</b>	<b>138,12</b>	<b>821,57</b>	<b>46,1</b>	
<b>Полдник</b>							
Печенье творожное	130	19,43	8,07	19,4	223,1	0,46	117
Молоко кипяченое	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>310</b>	<b>25,03</b>	<b>13,07</b>	<b>27,8</b>	<b>331,9</b>	<b>1,06</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>18722,5</b>	<b>629,98</b>	<b>622,87</b>	<b>2750</b>	<b>19204,42</b>	<b>2849</b>	
<b>4 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Каша гречневая рассыпч.	140	8,73	5,43	45	263,8	0	186
Икра кабачковая консерв.	60	2	9	8,54	122	16	43
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>15,22</b>	<b>18,05</b>	<b>94,83</b>	<b>570,35</b>	<b>17,57</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,3	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Суп картофельный с макарон	200	1,96	3,91	11,13	87,5	0	47
Птица отварная	50	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Капуста тушеная	150	3,93	4,84	20,17	130,74	3,12	200
Кисель из концентратов	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>657,5</b>	<b>15,44</b>	<b>13,99</b>	<b>71,46</b>	<b>463,92</b>	<b>3,12</b>	
<b>Полдник</b>							
Булочка домашняя	80	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>21967,5</b>	<b>754,94</b>	<b>720,72</b>	<b>3208</b>	<b>22349,63</b>	<b>3224</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>23155</b>	<b>786</b>	<b>752,76</b>	<b>3384,1</b>	<b>23428,9</b>	<b>3410</b>	



Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>5 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Сельдь	55	6	6	7,8	102	0,2	87
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
Чай с сахар.	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
<b>ИТОГО</b>	<b>415</b>	<b>11,19</b>	<b>12,81</b>	<b>55,09</b>	<b>375,55</b>	<b>5,58</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный прод с сах.	200\10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Суп с перлов. с томат.с птиц	200\15	1,8	3,2	17	108	4,25	150
Яйцо отварное	40	8,4	3,25	0,22	63,8	0	487
Рагу овощное	150	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>437,5</b>	<b>18,78</b>	<b>20,5</b>	<b>83,24</b>	<b>585,43</b>	<b>46,04</b>	
<b>Полдник</b>							
Каша молоч. жидкая пшенич	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
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	253
<b>ИТОГО</b>	<b>220</b>	<b>5,15</b>	<b>6,27</b>	<b>46,69</b>	<b>277,2</b>	<b>1,26</b>	<b>253</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1072,5</b>	<b>40,72</b>	<b>44,58</b>	<b>193,42</b>	<b>1341,98</b>	<b>53,48</b>	<b>253</b>
<b>6 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Омлет натуральный	80	5,1	4,6	0,3	63	0	9
Икра кабачковая консервир.	100	0,27	1,83	2,62	28,07	0,97	228
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Сыр	15	4,05	4,05	0	51,75	0,45	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>405</b>	<b>11,42</b>	<b>11,23</b>	<b>26,92</b>	<b>255,92</b>	<b>1,42</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Сок фруктовый	180	0,72	0	20,34	77,4	21,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>180</b>	<b>0,72</b>	<b>0</b>	<b>20,34</b>	<b>77,4</b>	<b>21,6</b>	
<b>Обед</b>							
Капуста квашеная	60	0,66	0,06	0,96	9,6	6	
Суп картофельный с пшеном	200	2	1,84	14,64	84,75	8,28	138
Жаркое по домашнему	220	18,56	20,72	5,77	283,79	3,5	152
Компот из сухофруктов	200	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>687,5</b>	<b>25,41</b>	<b>23,2</b>	<b>71,84</b>	<b>598,27</b>	<b>12,87</b>	
<b>Полдник</b>							
Оладьи	30	4,87	8,58	39,58	256,1	0	769
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>10,51</b>	<b>13,58</b>	<b>49,31</b>	<b>360,1</b>	<b>2,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1552,5</b>	<b>48,06</b>	<b>48,01</b>	<b>168,41</b>	<b>1291,69</b>	<b>38,49</b>	

Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>7 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочный "Геркулес"	200	4,94	6,06	18,62	148,54	1,14	43
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Повидло	20	0,08	0	13,06	20	0,4	
Хлеб пшеничный	30	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>430</b>	<b>9,43</b>	<b>9,68</b>	<b>59,91</b>	<b>333,09</b>	<b>2,71</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	110	0,4	0	9,8	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>110</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,8</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	60	1,05	3	2,89	44,1	15,3	17
Щи из свежей капусты с гов./	200/13	1,54	4,69	10,07	92,19	14,91	35
Биточек	60	11,04	10,72	5,27	161,64	0	451
Картофельное пюре	130	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>764,5</b>	<b>21,89</b>	<b>25,11</b>	<b>88,22</b>	<b>663,11</b>	<b>57,19</b>	
<b>Полдник</b>							
Ватрушка с творогом	60	7,08	2,63	41,81	219,07	0	289
Кисломолочный напиток	180	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>240</b>	<b>12,68</b>	<b>7,63</b>	<b>50,21</b>	<b>322,87</b>	<b>0,6</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1544,5</b>	<b>44,4</b>	<b>42,42</b>	<b>208,14</b>	<b>1364,07</b>	<b>225,5</b>	
<b>8 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Огурец соленый	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	144
Чай с сахаром	180	0,1	0	13,5	55,35	0	263
Хлеб пшеничный	30	1,52	0,18	9,94	48	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>410</b>	<b>16,8</b>	<b>8,27</b>	<b>31,91</b>	<b>273,24</b>	<b>8,5</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>							
Салат из отварной свеклы	60	3,68	3,53	23,55	140,73	0	194
Рассольник ленингр. с говяж	200/15	3	2,63	13,7	89,55	4,25	37
Голубцы ленивые	130	11,1	8,3	27,15	231	3,76	492
Макаронные изделия отварн	95	3,49	3,35	22,37	133,69	0	194
Кисель из сухофруктов	200	0,72	0	20,34	77,4	21,6	263
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>552,5</b>	<b>26,34</b>	<b>18,45</b>	<b>133,47</b>	<b>799,7</b>	<b>29,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Запеканка творожная со сгуш	75/7	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	117
Кисломолочн. напиток с сахар	200/10	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>292,5</b>	<b>20,21</b>	<b>11,55</b>	<b>22,95</b>	<b>274,91</b>	<b>0,95</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1355</b>	<b>63,75</b>	<b>38,27</b>	<b>198,13</b>	<b>1392,85</b>	<b>204,1</b>	



Наименование блюда	Выход блюда,	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ реп-ры
		Б	Ж	У			
<b>9 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Каша рисовая с яблоками	150	3,77	6,3	32,77	202,5	61,8	97
Кофейный напиток с молок.	180	2,51	2,87	17,73	106,8	1,17	253
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>360</b>	<b>8,56</b>	<b>9,44</b>	<b>65,41</b>	<b>381,3</b>	<b>62,97</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Кисломолочный напиток с сах	180/8	5,6	5	8,4	103,8	0,6	
<b>ИТОГО</b>	<b>0</b>	<b>5,6</b>	<b>5</b>	<b>8,4</b>	<b>103,8</b>	<b>0,6</b>	
<b>Обед</b>							
Зеленый горошек консервир	60	1,9	5	8	86	18,3	45
Борщ с карт.с капуст. с говяд.	200/15	1	2,63	41,81	219,07	0,84	289
Сосиска в соусе	80	5,55	11,85	0,8	133	0	413
Картофельное пюре	150	3,19	6,06	23,29	160,45	5,38	206
Компот из сухофруктов	190	0,5	0	25,07	102,4	1,09	241
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>747,5</b>	<b>16,49</b>	<b>26,18</b>	<b>125,33</b>	<b>828,25</b>	<b>25,61</b>	
<b>Полдник</b>							
Манный тортик	100	10,6	7,3	24,4	215,39	2,35	320
Кисель из сушеных яблок	180	0,24	0	0,73	111,75	0,21	236
<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>10,84</b>	<b>7,3</b>	<b>25,13</b>	<b>327,14</b>	<b>2,56</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1387,5</b>	<b>41,49</b>	<b>47,92</b>	<b>224,27</b>	<b>1640,49</b>	<b>91,74</b>	
<b>10 день</b>							
<b>Завтрак</b>							
Суп молочн с макарон.издел.	200	5,58	6,12	19,73	156,08	1,14	
Молоко кипяченое	200	5,64	5	9,73	104	2,6	255
Зефир/мармелад	40	0,32	0,04	31,92	130,4	0	
Хлеб пшеничный	20	1,9	0,75	10,5	57,75	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>20</b>	<b>1,9</b>	<b>0,75</b>	<b>10,5</b>	<b>57,75</b>	<b>0</b>	
<b>2-й завтрак</b>							
Фрукты свежие	100	0,4	0	9,3	45	165	
<b>ИТОГО</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0</b>	<b>9,3</b>	<b>45</b>	<b>165</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор соленый	50	1,44	4,56	7,8	79,2	8,16	78
Суп овощной	200	0,57	5,04	5,19	68,4	2,2	38
Плов из птицы	190	11,22	11,44	8,42	181,2	20,2	150
Сок фруктовый	180	1,22	0	26,11	104,5	0	233
Хлеб пшеничный	20	2,28	0,27	14,91	72	0	
Хлеб ржаной	37,5	2,07	0,37	11,45	55,33	0	
<b>ИТОГО</b>	<b>677,5</b>	<b>18,8</b>	<b>21,68</b>	<b>73,88</b>	<b>560,63</b>	<b>30,56</b>	
<b>Полдник</b>							
Рагу овощное	50	3,51	13,41	19,32	208,9	20,19	77
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	
<b>ИТОГО</b>	<b>350</b>	<b>10,45</b>	<b>18,66</b>	<b>37,38</b>	<b>1209,85</b>	<b>20,73</b>	
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>1147,5</b>	<b>31,55</b>	<b>41,09</b>	<b>131,56</b>	<b>1864,23</b>	<b>216,3</b>	