




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

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

На весенний период
(с 1до 3 лет)
с 15 апреля

ст. Атаманская
2023 г

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-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	
ИТОГО	335	10,86	9,74	32,31	257,5	1,73	
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	1,02	3	2,89	44,1	15,3	
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	
ИТОГО	555	17,02	19,97	72,78	534,37	58,08	
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
ИТОГО	215	8,47	12,03	61,61	373,71	0,97	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1205	36,75	41,74	176,5	1210,58	225,78	
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	
ИТОГО	275	10,79	11,91	29,79	268,5	8,77	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	85	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	85	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
Обед							
Огурец соленый	40	0,32	0,04	0,06	5,2	2	
Суп картофельныйс горохом	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	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	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	
ИТОГО	580	15,1	19,81	71,29	525,86	16,1	
Полдник							
Запеканка творожная со сгущ	75	14,61	6,55	14,55	171,11	0,35	37
Кисломолочный напиток	180	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	255	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1195	44,98	42,02	128,64	1074,22	141,77	

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	
ИТОГО	325	18,48	14,84	22,41	297,7	3,38	
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	1,02	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 перловая рас.	80	6,18	3,54	24,58	154,52	0	19
Сок фруктовый/овощной	150	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	
ИТОГО	575	14,63	17,24	106,54	652,96	24,24	
Полдник							
Печенье творожное	100	15,58	6,45	15,52	182,48	0,36	64
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	250	19,78	10,2	21,67	259,73	1,41	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1250	53,29	42,28	160,42	1255,39	194,03	
4 день							
Завтрак							
Икра кабачковая конс.	70	1,5	6,75	6,4	91,5	12	
Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
Повидло	10	0,04	0	7,53	10	0,2	
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	295	11,1	14,34	37,4	299,7	13,17	
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	150	1,47	2,93	8,34	65,6	0	28
Птица отварная	45	8,3	3,22	0,2	60,9	0	49
Капуста тушеная	130	3,27	4,03	16,8	108,95	2,6	54
Кисель с/ф	180	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	
ИТОГО	555	19,15	12,98	53,29	393,55	3,18	
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	
ИТОГО	220	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1170	41,93	33,7	148,45	1034,57	183,24	
----------------------	------	-------	------	--------	---------	--------	--

Наименование блюда	Выход блюда, гр.	пищевые вещества, гр.			Ккал	Вит-н С	№ рец-ры
		Б	Ж	У			
5 день							
Завтрак							
Салат с кваш. Капусты	50	1,1	4,13	1,78	42,65	15,06	155
Каша гречневая	130	5,82	3,62	30	175,87	0	15
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
ИТОГО	355	11,38	10,25	50,13	330,12	15,64	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
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	
ИТОГО	510	21,3	19,23	61,35	490,02	42,19	
Полдник							
Каша молочная жид.пшенич.	150	3,7	4,54	13,96	111,4	0,85	
Печенье\вафли	20	1,48	1,91	16,29	95,85	0	
Кофейный напиток с молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
ИТОГО	320	7,27	8,84	45,02	296,25	1,82	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1335	44,15	42,07	162,65	1193,64	60,7	
6 день							
Завтрак							
Омлет натуральный	65	5,1	4,6	0,3	63	0	35
Икра кабачковая консервир.	70	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	
ИТОГО	320	13,76	16,55	25,05	300,6	12,88	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
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	
ИТОГО	550	20,17	17,86	54,25	459,54	11,73	
Полдник							
Булочка домашняя	70	7,08	2,63	41,81	219,07	0,84	61
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	

ИТОГО	220	11,28	6,38	47,96	296,32	1,89	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1240	49,41	44,54	133,41	1133,71	27,55	

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 молок.	150	2,09	2,39	14,77	89	0,97	9
Хлеб пшеничный	25	2,37	0,6	8,4	46,2	0	
ИТОГО	325	8,16	7,53	37,13	246,6	1,82	
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	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	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	
ИТОГО	590	20,24	22,69	71,47	565,3	63,88	
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	
ИТОГО	210	4,2	6,38	47,96	296,32	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1225	33	36,6	166,36	1153,22	231,75	
8 день							
Завтрак							
Огурец соленый	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	
ИТОГО	355	19,42	10,57	26,5	278,29	7,08	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
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	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	
ИТОГО	600	21,25	18,29	75,33	588,33	41,38	
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	
ИТОГО	225	18,81	10,3	20,7	248,36	1,4	

ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1280	59,76	39,16	129,39	1146,48	165,36	
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	
ИТОГО	270	6,97	7,19	45,01	270,2	42,17	
2-й завтрак							
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
Обед							
Зеленый горошек / кукуруза 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	140	2,55	4,84	18,63	128,36	4,3	22
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	
ИТОГО	635	10,59	17,44	100,7	616,71	20,24	
Полдник							
Маннйй тортик	80	8,48	5,84	19,52	172,31	1,88	135
Молоко кипяченое	150	4,2	3,75	6,15	77,25	1,05	
ИТОГО	230	12,68	9,59	25,67	249,56	2,93	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1285	34,44	37,97	177,53	1213,72	66,39	
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	
ИТОГО	335	10,91	8,96	45,3	305,71	1,9	
2-й завтрак							
Фрукты свежие	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
ИТОГО	100	0,28	0	6,86	31,5	115,5	
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	
ИТОГО	535	14,5	13,23	62,16	420,2	32,81	
Полдник							

Омлет натуральный	65	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	
ИТОГО	230	11,67	8,95	14,85	186,45	1,05	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	1200	37,36	31,14	129,17	943,86	151,26	

Составлено: Ермаков Д.С. Ямал

Прошито и пронумеровано

6 шестов

Шеста Шеста

Заведующий

МКДОУ д/с № 7

О. Е. Приймак

Приймак

