

УТВЕРЖДЕНО

Заведующий муниципальным бюджетным
Дошкольным образовательным учреждением
«Детский сад №37 «Журавлик»



Е.О.Калашникова

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для детей в возрасте от 3-х лет до 7-ми лет
МБДОУ «ДС №37 «Журавлик»

Примерное меню сад

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
завтрак	Суп молочный с кр. рисовой	250	5,687	6,875	22,536	175,912	1,075	94
	Бутерброд с маслом	50	3,075	8,05	20,925	170,1	0	1
2 завтрак	Какао напиток на молоке	180	2,579	2,171	13,104	82,890	1,044	397
	Сок	150	0,750	0,750	15,150	55,199	3,000	418
обед	Салат из моркови с яблоками	50	0,433	2,633	3,975	41,363	2,416	40
	Борщ с картофелем	250	2,037	5,000	14,107	109,750	8,787	58
	сметана т\о	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	
	Тефтели мясная	80	8,634	9,320	9,062	157,946	1,653	286
	томатно-сл. соус	25	0,290	1,410	2,000	18,625	0,593	348
	Каша гречневая	140	5,273	4,480	29,232	15,582	0,000	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	66,950	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
полдник	Компот из сухофрукты	180	0,060	0,018	25,200	102,720	0,360	376
	Омлет с сыром	85	9,499	12,946	1,385	160,755	0,17	216
	Икра кабачковая для ДП	50	0,675	2,338	3,875	39,700	6,312	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2
Итого 1 день	Чай с лимоном	180	0,587	0,024	10,200	41,004	2,831	393
	*	*	45,839	58,342	206,301	1376,226	28,281	*
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 2								
завтрак	Суп молочный из овсяных хлопьев	250	4,900	4,625	22,410	186,000	1,137	94
	Бутерброд с маслом	50	3,075	8,05	20,925	170,1	0	1
	Молоко кипяченое	180	5,480	4,880	9,070	102,000	2,05	400

2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	№ рецептур
обед	Огурец консервированный пор	40	0,320	0,040	0,640	5,2	5,2	14	
	Суп гороховый	250	5,400	5,626	17,410	134,762	5,810	81	
	Пудинг из говядины	80	13,529	13,569	3,940	177,200	0,000	290	
	Пюре картофельное с морк	140	2,680	2,683	16,910	117,460	0,000	322	
	Хлеб пшеничный	25	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2	
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4	
	Компот из св.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	372	
полдник	Салат из картофеля с сол.огур	80	1,096	4,168	6,896	70,88	0,13	22	
	Колбаса вареная	40	5,120	8,880	0,600	103,000		9	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2	
	Чай с сахаром	180	0,072	0,036	11,099	44,004	0,000	392	
Итого 2 день	*	*	47,962	53,853	180,630	1442,200	27,573	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Витамин С	Энергетическая ценность	№ рецептур	
			Б	Ж	У				
День 3									
завтрак	Суп молочный пшено	250	6,275	6,150	23,215	183,500	0,550	94	
	Бутерброд с маслом	50	3,075	8,05	20,925	170,1	0	1	
	Кофейный напиток с молоком	180	2,220	1,787	12,870	77,172	0,911	395	
2 Завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310		
обед	Салат из свеклы с сол.огурцам	50	0,712	2,750	3,130	43,800	3,433	36	
	Суп с рыбными фрикадельк.	250	3,775	2,030	10,025	83,530	7,475	84	
	Котлеты рубленые из птицы	80	11,220	6,049	7,066	128,709	3,124	305	
	Макаронны отвар. со сл. масло	120	6,48	4,704	33,373	188,652	0,000	205	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	66,950	0,000	2	
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4	
	Компт из св.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	372	
полдник	Пудиг из творога (запеченный)	120	15,140	10,760	25,220	255,000	1,920	235	
	молоко стуженное	20	1,440	1,693	11,093	65,600	0,200	11	
	Ряженка	180	5,820	8,300	8,720	139,149	0,000	379	
	Ватрушка с повидлом	50	3,185	2,128	31,514	158,570	0,057	458	

Итого 3 день		*	*	64,492	55,577	250,501	1785,206	36,116	*
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
завтрак	Суп молочный гречневый	250	7,460	6,850	21,350	177,000	1,125	94	
	Булочка " Плюшка"	50	4,130	4,310	29,450	171,790			
	Масло сливочное	10	0,08	7,200	0,130	66,000		6	
	Какао напиток на молоке	180	2,579	2,171	13,104	82,890	1,044	397	
	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310		
	Салат из сол.огурцов с луком	40	0,347	2,063	1,053	24,160	2,240	19	
	Щи со свежей капусты	250	1,740	4,885	8,482	84,750	18,460	67	
	Сметана т\о	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040		
	Рыба тушенная с овощами	120	11,330	3,970	2,620	91,620	2,010	261	
	Картофельное пюре	130	2,665	4,178	17,819	119,665	3,800	321	
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	66,950	0,000	2	
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4	
полдник	Компот из св.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	372	
	Запеканка из печени с рисом	100	12,390	4,930	13,670	148,670	5,800	294	
	Салат из свеклы с сыром	50	2,817	4,075	3,312	60,537	3,275	31	
Итого 4 день	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	2	
	Чай с сахаром	180	0,072	0,036	11,099	44,004	0,000	392	
		*	52,540	47,504	195,639	1432,270	56,240	*	
Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
День 5									
завтрак	Суп молочный манный	250	7,237	6,347	23,21	183,5	1,137	94	
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,957	6,68	16,157	148,33	0,1	3	
	Чай с лимоном	180	0,587	0,024	10,200	41,004	2,831	393	
2 завтрак	Сок	100	0,500	0,100	10,100	46,000	2,000		
	Икра овощная	50	0,651	2,066	3,578	35,500	2,180	55	

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 5								
полдник	Рассольник ленинградский сметана т/о	250	1,997	5,110	16,927	121,750	7,537	76
	Птица тушеная с овощами	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	
	Хлеб пшеничный	200	10,100	7,220	18,312	178,890	8,154	302
	Хлеб ржаной	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
	Кисель из плодов шиповника	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Запеканка с творога с моркови	180	0,216	0,096	25,104	100,296	43,704	381
	Соус фруктовый	120	13,990	12,336	28,536	280,800	0,840	238
	Чай с молоком	30	0,120	0,076	19,234	78,120	1,530	258
	Булочка Гребешок	180	2,760	2,340	14,304	56,603	1,200	394
	Итого 5 день	40	3,670	4,650	20,120	146,000	0,110	462
		*	52,525	49,212	231,492	1559,713	71,363	*
	День 6							
2 завтрак	Суп молочный из овсяных хл.	250	4,900	4,625	22,410	186,000	1,137	94
	Бутерброд с маслом, сыром	50	5,957	6,68	16,157	148,33	0,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	2,220	1,787	12,870	77,172	0,911	395
	Сок	100	0,500	0,100	10,100	46,000	2,000	
	Огурец консервированный пор	40	0,320	0,040	0,640	5,2		14
	Борщ вег.(мелкошинкованный)	250	2,735	4,990	13,677	119,250	13,662	59
	Шницель из мяса	80	12,426	9,426	12,853	185,333	0,12	282
	Макароны отвар. со сл. мас	120	6,48	4,704	33,373	188,652	0,000	205
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Компот из сухофрукты	180	0,060	0,018	25,200	102,720	0,360	376
	полдник	Омлет натуральный	80	7,052	13,587	1,353	156,306	0,12
Икра кабачковая для ДП		50	0,675	2,338	3,875	39,700	6,312	
Хлеб ржаной		20	2,064	0,280	7,830	5,214	0	4
Чай с сахаром		180	0,072	0,048	14,798	58,672	0,000	392
Итого 6 день	*	47,877	49,290	200,486	1445,269	24,722	*	
Полова пищи								
		Выход	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры

прием пищи	Наименование блюда	блюда	Б			Ж			У			Энергетическая ценность	С	рецептур	
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Витамин С	№ рецептур					
День 7															
завтрак	Суп молочный манный	250	6,5	6,347	23,21	183,5	1,137	94							
	Бутерброд с маслом	50	3,075	8,05	20,925	170,1	0	1							
	Чай с молоком	180	2,760	2,340	14,304	56,603	1,200	394							
	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	36							
	Салат и свеклы с сол. огурцам	50	0,712	2,750	3,130	43,800	3,433	80							
	Суп картоф. с крупой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	8,25	277							
	Гуляш из отварного мяса	100	12,85	10,341	3,3	157,5	0,5	313							
	Каша пшеничная	120	5,052	3,603	31,081	177,000		2							
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	4							
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	372							
полдник	Компот из свеж.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	271							
	Кнели рыбные	90	12,2	3,759	3,61	76,5	0,28	132							
	Капуста тушенная	150	3,14	5,56	13,26	114,38	1,567	2							
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	53,560	0,000	393							
	Чай с лимоном	180	0,587	0,024	10,200	41,004	2,831	*							
	Итого 7 день	*	55,516	46,840	210,790	1447,921	37,644								
	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептур						
				Б	Ж	У									
	День 8														
	завтрак	Суп рисовый молочный	250	5,687	6,875	22,536	175,912	1,075	94						
Бутерброд с маслом		50	3,075	8,05	21,04	170,1	0	1							
Чай с сахаром		180	0,072	0,036	11,099	44,004	0,000	392							
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	54							
	Икра морковная	50	1,106	2,290	5,493	47,321	2,583	81							
	Суп фасолевый сметана т/о	250	5,49	5,270	16,322	134,750	5,812								
обед	Супе куриное	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	310							
	Пюре картофельное	80	13,690	7,100	2,450	128,000	1,026	321							
	Хлеб пшеничный	130	2,665	4,178	17,819	119,665	3,800	2							
		25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000								

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Витамин С	№ рецептуры
			Б			У					
			Б	Ж	У	Б	Ж	У			
День 9	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4			
	Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,096	25,104	101,818	43,704	381			
	полдник	Запеканка с творога	120	12,940	8,905	17,635	242,880	0,17	237		
	молоко стуженное	20	1,440	1,693	11,093	65,600	0,200	11			
	Йогурт	180	6,000	6,000	6,000	8,399	9	469			
	Булочка домашняя	50	3,800	0,570	30,680	142,850					
	Итого 8 день	*	61,321	53,630	222,781	1560,519	77,720	*			
	завтрак	Суп молочный с макарон.изд.	250	6,575	6,850	23,547	181,500	0,440	93		
	Бутерброд с маслом сыром	40	4,766	5,344	12,926	118,664	0,08	3			
	Кофейный напиток с молоком	180	2,220	1,787	12,870	77,172	0,911	395			
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310				
обед	Салат из свеклы с зелн.горох.к	30	0,500	1,266	2,484	23,360	2,969	34			
Рассольник лениградский	200	1,598	4,088	13,542	97,400	6,03	76				
сметана т\о	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040					
Шницель рыбный	80	12,080	3,920	8,210	1,160	2,620	258				
Рагу из овощей	140	2,023	9,240	9,532	127,260	4,736	137				
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2				
Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4				
Компот из св.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	372				
полдник	Каша гречневая	80	2,510	2,130	11,360	74,090		313			
Тефтеля мясная	60	8,870	9,830	11,710	17,000	0,85	286				
с томатно-сл соусом	20	0,232	0,840	1,600	14,900	0,475	348				
Чай с сахаром	180	0,072	0,036	11,099	44,004	0,000	392				
Итого 9 день	*		46,856	48,007	182,590	1075,934	37,597	*			
завтрак	Суп молочный пшено	250	6,275	6,150	23,215	183,500	0,550	94			
полдник	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4			
Кисель из плодов шиповника	180	0,216	0,096	25,104	101,818	43,704	381				
полдник	Запеканка с творога	120	12,940	8,905	17,635	242,880	0,17	237			
молоко стуженное	20	1,440	1,693	11,093	65,600	0,200	11				
Йогурт	180	6,000	6,000	6,000	8,399	9	469				
Булочка домашняя	50	3,800	0,570	30,680	142,850						
Итого 8 день	*		61,321	53,630	222,781	1560,519	77,720	*			
завтрак	Суп молочный с макарон.изд.	250	6,575	6,850	23,547	181,500	0,440	93			
Бутерброд с маслом сыром	40	4,766	5,344	12,926	118,664	0,08	3				
Кофейный напиток с молоком	180	2,220	1,787	12,870	77,172	0,911	395				
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310				
обед	Салат из свеклы с зелн.горох.к	30	0,500	1,266	2,484	23,360	2,969	34			
Рассольник лениградский	200	1,598	4,088	13,542	97,400	6,03	76				
сметана т\о	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040					
Шницель рыбный	80	12,080	3,920	8,210	1,160	2,620	258				
Рагу из овощей	140	2,023	9,240	9,532	127,260	4,736	137				
Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2				
Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4				
Компот из св.фрукты	180	0,270	0,109	28,200	120,204	8,136	372				
полдник	Каша гречневая	80	2,510	2,130	11,360	74,090		313			
Тефтеля мясная	60	8,870	9,830	11,710	17,000	0,85	286				
с томатно-сл соусом	20	0,232	0,840	1,600	14,900	0,475	348				
Чай с сахаром	180	0,072	0,036	11,099	44,004	0,000	392				
Итого 9 день	*		46,856	48,007	182,590	1075,934	37,597	*			
завтрак	Суп молочный пшено	250	6,275	6,150	23,215	183,500	0,550	94			

	Булочка " Плюшка "	50	2,630	6,708	17,440	150,000	0,09	3
	масло слив. пovidло							
	Молоко кипяченое	180	5,480	4,880	9,070	102,000	2,05	400
2 завтрак	Фрукта свежая	100	0,400	0,400	9,800	36,300	10,310	
обед	Салат из сол.огурцов с луком	40	0,347	2,063	1,053	24,160	2,240	19
	Щи со свежей капусты	250	1,740	4,885	8,480	84,750	6,772	67
	сметана т\о	10	0,260	1,500	0,360	16,200	0,040	
	Плов из курицы	180	18,400	16,880	30,590	347,990	0,750	304
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,750	0,000	2
	Хлеб ржаной	25	2,580	0,467	13,050	67,970	0,000	4
	Сок	180	0,900	0,180	18,180	82,800	3,000	
полдник	Пицца " Детская "	50	8,030	6,690	13,970	148,000	0,29	465
	Винегрет овощной	120	1,650	7,630	9,870	119,158	6,878	45
	Чай с лимоном	180	0,120	0,024	10,200	41,004	2,831	393
	Итого 10 день	*	50,712	58,657	177,578	1462,582	35,801	*
	Итого за весь	*	525,64	520,912	2058,788	14587,840	433,057	*
	Среднее значение за период	*	52,564	52,0912	205,8788	1458,784	43,3057	*
	Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	*	3,603275	3,570865	14,11304			*