

Утверждено приказом  
заведующего Н. И. Аршиновой  
№1/3-о от «11» июля 2021 г.

## **МДОБУ «Медведевский детский сад №8 «Теремок»**

# ***Перспективное меню***

**Возрастная категория с 2-7 лет**

*Сезон: осеннее – зимний*

*Сезон: весеннее - летний*

**I неделя; III неделя      ДЕНЬ 1**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	180	5,8	5	33	204	-	311
	Бутерброд с сыром	40//20	6,3	9,2	19,5	185	00,1	3
	Кофейный напиток	180	0,5	0,01	9,3	37,3	1,4	396
		<b>420</b>	<b>12,6</b>	<b>14,2</b>	<b>62</b>	<b>426</b>	<b>1,4</b>	
Завтрак №2	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	-	18	76	-	707
	Печенье	40	3	3	30	124	0,02	799
		<b>220</b>	<b>3,9</b>	<b>3</b>	<b>48</b>	<b>200</b>	<b>0,02</b>	
Обед	Суп с клецками на бульоне из мяса кур с мясом птицы	200	7,7	7,9	29,1	224	3,7	155/548/107
	Каша рассыпчатая (гречневая)	150/10	7,6	45,6	36,3	217	-	508
	Тефтели (1 вариант)	60	12,4	11,2	13,6	83	0,1	461
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,4	0,01	25	102	1,7	631
		<b>700</b>	<b>24,2</b>	<b>25,3</b>	<b>131</b>	<b>762</b>	<b>6,7</b>	
Уплотненный полдник	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	180	7,5	5,6	36,3	217	-	302
	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	27,2	86,4	32	705
	Сдоба обыкновенная	70	18,7	13,6	38	218	0,2	766
		<b>430</b>	<b>26,6</b>	<b>19,2</b>	<b>101,5</b>	<b>521,4</b>	<b>0,7</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1770</b>	<b>67,3</b>	<b>167,4</b>	<b>342,5</b>	<b>1909,4</b>	<b>8,8</b>	

**I неделя; III неделя ВТОРНИК ДЕНЬ 2**

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Макаронные изделия отварные	150	57,5	5,6	36,3	217	-	516
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	337
	Бутерброд с маслом	40/5	6,3	9,2	19,5	185	-	1
	Какао с молоком	180	2,8	2,4	13	84	0,9	693
		<b>415</b>	<b>71,7</b>	<b>22</b>	<b>69,1</b>	<b>549</b>	<b>0,9</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,3	3,7	6,3	186	0,5	698
		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>	
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200/5	9,1	9,1	16,3	183	20	124/107
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137,2	18,4	520
	Курица отварная	80	18	14,6	5,6	225	1,5	487
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из смеси сухих фруктов	180	0,4	-	27,2	86,4	32	639
		<b>715</b>	<b>35</b>	<b>30</b>	<b>97</b>	<b>768</b>	<b>105</b>	
Уплотненный полдник	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6	6,2	21	165	1,1	160
	Хлеб пшеничный	40	4,3	0,7	22,6	114	0	ТН
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638
		<b>420</b>	<b>10,3</b>	<b>6,9</b>	<b>79,6</b>	<b>437</b>	<b>81,1</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1700</b>	<b>121,3</b>	<b>62,6</b>	<b>252</b>	<b>1940</b>	<b>187,5</b>	

**I неделя; III неделя СРЕДА ДЕНЬ 3**

Прием пищи	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша жидкая «Дружба»	180	4,8	8	29,6	210	-	311
	Чай с лимоном	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	686
	Бутерброд с повидлом	40/20	3,1	4,2	36,1	171	-	2
		<b>420</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	<b>79,2</b>	<b>473,4</b>	<b>1,4</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Кефир»	150	4,3	3,7	6	159	1,0	698
	Вафли	40	1,4	11,7	25,1	217	0,02	
		<b>190</b>	<b>5,7</b>	<b>15,4</b>	<b>31,1</b>	<b>376</b>	<b>1,02</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы	200	15	7,1	13,5	124,5	10,4	110/107
	Каша (вязкая) ячневая	150	5,4	12,3	81,7	460,1	1,8	510
	Рыба отварная	80	19,7	9,5	7,1	219	9,4	242
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из свежих плодов и ягод ( апельсин)	180	0,4	0,01	25	102	63,2	631
		<b>710</b>	<b>46</b>	<b>36,3</b>	<b>162,5</b>	<b>1120,6</b>	<b>123,4</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	17,54	12,06	17,15	247	0,24	366
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	-	18	76	-	707
		<b>310</b>	<b>23,04</b>	<b>16,96</b>	<b>26,25</b>	<b>349</b>	<b>2,64</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1630</b>	<b>85,74</b>	<b>83,66</b>	<b>299,05</b>	<b>2319</b>	<b>128,46</b>	

**I неделя; III неделя ЧЕТВЕРГ 4 ДЕНЬ**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	180	6,9	9,7	30,4	240,5	2,4	311
	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	0,8	12,4	56	-	395
	Бутерброд с сыром	40//20	6,3	9,2	19,5	185	00,1	3
		<b>420</b>	<b>13,6</b>	<b>19,7</b>	<b>62,3</b>	<b>481,5</b>	<b>2,4</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Йогурт»	150	4,3	3,7	6,3	186	0,5	698
		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>	
Обед	Суп картофельный	200	13	10,1	29,8	379,2	31,2	133
	Макаронные изделия отварные	150	7,6	5,6	36,3	217	-	332
	Тефтели (1 вариант)	60	12	11,2	13,6	83	0,1	461
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638
		<b>690</b>	<b>37</b>	<b>28</b>	<b>132</b>	<b>841</b>	<b>80</b>	
Уплотненный полдник	Жаркое по - домашнему	180	22,25	12,25	27	312,5	25,3	436
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Чай с лимоном	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	686
		<b>390</b>	<b>6,8</b>	<b>13,5</b>	<b>47,6</b>	<b>328</b>	<b>18,4</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1650</b>	<b>61,7</b>	<b>64,9</b>	<b>248,2</b>	<b>1836,5</b>	<b>101,3</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша жидкая (манная) молочная, с маслом	180	4,4	5,8	32,8	200	1,7	311
	Чай с сахаром	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	685
	Бутерброд с маслом	40/5	6,3	9,2	19,5	185	-	1
		<b>405</b>	<b>13,8</b>	<b>17,8</b>	<b>65,8</b>	<b>477,1</b>	<b>3,1</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,3	3,7	6,3	186	0,5	698
		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>	
Обед	Суп с макаронными изделиями картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы	200	7,6	6,7	29	260	26,8	143/107
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137	31,2	520
	Печень, тушенная в соусе	80	20,6	16,3	5,2	250	1,1	439
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из плодов и ягод сушеных (чернослив)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638
			<b>790</b>	<b>35,4</b>	<b>35,3</b>	<b>114,8</b>	<b>964</b>	<b>160,7</b>
Уплотненный полдник	Булочка «К чаю»	50	6,1	4,8	43,4	142	0,3	769
	Каша вязкая (пшенная) на молоке, с маслом	180	6,9	9,7	30,4	240,5	2,4	311
	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	27,2	86,4	32	705
	Плоды свежие в ассортименте (яблоко)	130	2,2	0,8	31,5	14,4	7,2	*338
			<b>540</b>	<b>14,5</b>	<b>10,6</b>	<b>133</b>	<b>462,1</b>	<b>42,5</b>
	<b>Итого:</b>	<b>1885</b>	<b>68</b>	<b>67,4</b>	<b>319,9</b>	<b>2089,2</b>	<b>206,8</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша вязкая (гречневая) на молоке, с маслом	200/5	3,7	5,78	19,67	281	0,77	302
	Какао с молоком сгущенным	180	2,8	2,4	13	84	0,9	694
	Бутерброд с повидлом	40/20	3,1	4,2	36,1	171	-	2
		<b>445</b>	<b>10,3</b>	<b>15,4</b>	<b>76,5</b>	<b>463</b>	<b>4,3</b>	
Завтрак №2	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	-	18	76	-	707
	Вафли	40	1,4	11,7	25,1	217	0,02	
		<b>220</b>	<b>2,3</b>	<b>11,7</b>	<b>43,1</b>	<b>293</b>	<b>0,02</b>	
Обед	Суп картофельный с бобовыми, на бульоне из кур с мясом птицы	200	8,5	5,1/8,5	14,2	167,2	42	139/107
	Рис отварной	150	3	4,8	20,4	137	31,2	304
	Тефтели (2 вариант)	60	12	11,2	13,6	83	0,1	462
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638
		<b>690</b>	<b>29,7</b>	<b>31,9</b>	<b>108,4</b>	<b>704</b>	<b>114</b>	
Уплотненный полдник	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	180	7,5	5,6	36,3	217	-	302
	Булочка дорожная	100	4,3	0,7	22,6	114	-	770
	Конфета шоколадная	30	0,5	0,01	9,3	37,3	-	
	Компот из смеси сухих фруктов	250	0	0	26	101	7	639
		<b>560</b>	<b>11,2</b>	<b>6,9</b>	<b>80,1</b>	<b>402,7</b>	<b>1,6</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1915</b>	<b>53,5</b>	<b>65,9</b>	<b>308,1</b>	<b>1862,7</b>	<b>120</b>	

**II неделя; IV неделя ВТОРНИК ДЕНЬ 7**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры	
			Б	Ж	У				
Завтрак №1	Каша вязкая (овсяная «Геркулес»), с маслом	180	5,8	5	33	204	-	311	
	Бутерброд с сыром	40//20	6,3	9,2	19,5	185	00,1	3	
	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	0,8	12,4	56	-	395	
		<b>420</b>	<b>13,1</b>	<b>20</b>	<b>62,1</b>	<b>480</b>	<b>1</b>		
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	34,3	3,2	6,3	186	0,5	698	
		<b>150</b>	<b>34,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>		
Обед	Суп-лапша домашняя	200	2,2	5	12	232	2,8	148	
	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	3	4,8	20,4	137	31,2		
	Курица отварная	80	18	14,6	5,6	225	1,5	487	
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН	
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН	
	Напиток из плодов шиповника	180	0,4	-	27,2	86,4	32	705	
			<b>710</b>	<b>29</b>	<b>31,8</b>	<b>98,2</b>	<b>92,1</b>		
			<b>910,7</b>	<b>92,1</b>					
Уплотненный полдник	Суп молочный с крупой	200	11,6	10,4	56,8	66,2	24	161	
	Хлеб пшеничный	50	4,3	0,7	22,6	114	-	8	
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638	
			<b>430</b>	<b>11,9</b>	<b>11,1</b>	<b>115,4</b>	<b>338,2</b>	<b>104</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1710</b>	<b>88,3</b>	<b>66,6</b>	<b>282</b>	<b>1914,9</b>	<b>197,6</b>		



Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамины С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша вязкая (рисовая) на молоке, с маслом	180	6,9	9,7	30,4	240,5	2,4	311
	Чай с молоком	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	394
	Бутерброд с маслом	40/5	4,4	1,1	24,6	171,4	-	1
		<b>405</b>	<b>14,4</b>	<b>13,6</b>	<b>68,5</b>	<b>504,3</b>	<b>3,8</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Йогурт»	150	4,3	3,2	5,5/6,3	186	0,5	698
		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,2</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>	
Обед	Борщ с капустой и картофелем, на бульоне из кур с мясом птицы, со сметаной	200	15	7,1	13,4	124,5	10,4	110/107
	Макаронные изделия отварные	150	7,5	5,6	36,3	17	-	516
	Печень, тушеная в соусе	80	20,6	16,3	5,2	250	1,1	439
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из свежих плодов (яблоко)	180	0,4	0,01	25	102	1,7	631
		<b>710</b>	<b>61,6</b>	<b>36,7</b>	<b>116,5</b>	<b>913,7</b>	<b>55,7</b>	
Уплотненный полдник	Запеканка из творога	130	17,54	12,06	17,15	247	0,24	366
	Чай с сахаром	180	0,08	0,01	8,5	35	2,4	685
	Фрукты свежие в ассортименте (яблоко)	130	2,2	0,8	31,5	14,4	7,2	*338
		<b>440</b>	<b>21</b>	<b>14,4</b>	<b>78</b>	<b>397</b>	<b>6,98</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1705</b>	<b>101,3</b>	<b>124,5</b>	<b>269,3</b>	<b>2001</b>	<b>67</b>	

**II неделя; IV неделя ЧЕТВЕРГ ДЕНЬ 9**

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша жидкая ( манная ) молочная, с маслом	180	4,4	5,8	32,8	200	1,7	311
	Какао с молоком	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	693
	Бутерброд с повидлом	40/20	3,1	4,2	36,1	171	-	2
	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63	-	337
		<b>460</b>	<b>15,7</b>	<b>17,4</b>	<b>82,7</b>	<b>527</b>	<b>3,1</b>	
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Кефир»	150	4,3	3,7	6	159	1,0	698
	Печенье	40	3	3	30	124	0,02	799
		<b>190</b>	<b>5,6</b>	<b>6,7</b>	<b>36</b>	<b>283</b>	<b>1,02</b>	
Обед	Суп картофельный с мясными Фрикадельками, со сметаной	200	6,5	7,3	31,2	179	25	137/112
	Рис отварной	150	14	6,9	0,01	168	17	511
	Рыба отварная	80	19,7	9,5	7,1	219	9,4	369
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из смеси сухих фруктов	180	0	0	26	101	7	639
		<b>710</b>	<b>43,8</b>	<b>30,5</b>	<b>93,3</b>	<b>743,7</b>	<b>59,8</b>	
Уплотненный полдник	Каша вязкая ( гречневая ) на молоке, с маслом	180	6,9	9,7	30,4	240,5	2,4	311
	Кулебяка с фаршем из свежей капусты	80	9,5	6,5	58	299	0,4	742
	Сок фруктовый в ассортименте	180	0,9	-	18	76	-	707
		<b>440</b>	<b>17,9</b>	<b>13,7</b>	<b>136,6</b>	<b>691</b>	<b>38</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1800</b>	<b>83</b>	<b>68,3</b>	<b>348,6</b>	<b>2244,7</b>	<b>101,92</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
Завтрак №1	Каша вязкая (пшеничная) на молоке, с маслом	180	7,5	5,6	36,3	217	-	302
	Бутерброд с сыром	40//20	6,3	9,2	19,5	185	00,1	3
	Кофейный напиток с молоком	180	0,4	0,8	12,4	56	-	395
Завтрак №2	Напиток кисломолочный «Снежок»	150	4,3	3,7	6,3	186	0,5	698
		<b>150</b>	<b>4,3</b>	<b>3,7</b>	<b>6,3</b>	<b>186</b>	<b>0,5</b>	
Обед	Суп картофельный, рыбными консервами	200	10,3	8,7	70	159	23	133
	Пюре картофельное	150	3	4,8	20,4	137	31,2	520
	Тефтели (1 вариант)	60	12,4	11,2	13,6	83	0,1	461
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Хлеб ржаной	40	5,2	1,2	16	100	0	ТН
	Компот из плодов и ягод сушеных (курага)	180	1,2	0	31,6	52	0,86	638
		<b>690</b>	<b>28,4</b>	<b>31,5</b>	<b>177</b>	<b>758</b>	<b>142,7</b>	
Уплотненный полдник	Плов	200	10,8	5,9	10,9	175	1,6	443
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	72,6	0	ТН
	Чай с лимоном	180	3,1	2,8	13,5	92,4	1,4	686
		<b>410</b>	<b>15,18</b>	<b>6,61</b>	<b>42</b>	<b>324</b>	<b>4</b>	
	<b>Итого:</b>	<b>1670</b>	<b>54,08</b>	<b>46,82</b>	<b>296,1</b>	<b>1619,7</b>	<b>149</b>	



