

Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад № 6 «Родничок»



*Ю.Н.Юрина*

Ю.Н.Юрина

*03*

2023г.

### Перспективное меню МДОУ детский сад № 6 «Родничок»

с 3 до 7 лет



## ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамин С (мг)
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200/5	5,39	6,38	27,1	187	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>451</b>	<b>11,39</b>	<b>14,68</b>	<b>57</b>	<b>402</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>							
110	Суп овощной на курином бульоне	250	2,26	4,61	12,74	87,9	-
516	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2
582	Соус основной	50	0,9	2,3	1,9	32	0
305	Котлеты, рубленные из курицы	75	11,8	12,1	12,5	205	4,38
372	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>21,77</b>	<b>24,51</b>	<b>92,29</b>	<b>662,79</b>	<b>25,39</b>
<b>Полдник</b>							
766	Сдоба обыкновенная	75	6,0	3,9	40,7	224	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
	<b>итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>6,2</b>	<b>3,9</b>	<b>55,7</b>	<b>282</b>	<b>0</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1501</b>	<b>39,36</b>	<b>43,09</b>	<b>204,99</b>	<b>1386</b>	<b>25,49</b>

## ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
<b>Завтрак</b>							
297	Каша гречневая (вязкая) с маслом	200/5	6,0	9,4	31,0	240,0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,9	6,3	18,1	142	0
<b>итого за завтрак</b>		<b>440</b>	<b>9,1</b>	<b>15,7</b>	<b>64,1</b>	<b>440</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
58	Борщ с картофелем	200	6,0	4,6	11,4	110,5	7,03
276	Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,3	21,7	241	8,5
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
<b>итого за обед</b>		<b>650</b>	<b>34,39</b>	<b>11,42</b>	<b>81,55</b>	<b>567,5</b>	<b>15,93</b>
<b>Полдник</b>							
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,8	5,2	18,8	193	0,9
394	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103,3	1,59
<b>итого за полдник</b>		<b>400</b>	<b>9,33</b>	<b>8,31</b>	<b>33,88</b>	<b>296,3</b>	<b>20,49</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1480</b>	<b>52,82</b>	<b>35,43</b>	<b>179,53</b>	<b>1303,8</b>	<b>36,42</b>

### ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша манная с маслом вязкая молочная	200/5	4,52	4,07	30,57	177	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	2,7	15,9	101	1,3
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>451</b>	<b>16,52</b>	<b>15,07</b>	<b>61,37</b>	<b>435</b>	<b>1,4</b>
<b>Обед</b>							
80	Уха с перловой крупой	200	2,08	4,24	11,4	93	11,8
205	Макаронные изделия отварные	150/5	5,68	4,36	27,26	171	0
"Питание ребенка" Ладодо	Тефтели рыбные	80	9,92	6,88	10,24	147,2	0,13
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>680</b>	<b>21,67</b>	<b>16</b>	<b>97,35</b>	<b>627,2</b>	<b>12,33</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232	24,7
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89
	<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>4,65</b>	<b>3,13</b>	<b>60,6</b>	<b>271</b>	<b>26,59</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1420</b>	<b>42,84</b>	<b>34,2</b>	<b>219,32</b>	<b>1333,2</b>	<b>40,32</b>

### ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая рисовая молочая	200/5	3,09	4,07	32,09	177	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>451</b>	<b>13,09</b>	<b>16</b>	<b>64,29</b>	<b>453</b>	<b>2,6</b>
<b>Обед</b>							
81	Суп картофельный с бобовыми	200	8,8	4,8	17,2	131	4,65
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2
582	Соус основной	50	0,9	2,3	1,9	32	0
487	Птица отварная	70	13,3	5,2	0,3	102	8,1
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>720</b>	<b>30,17</b>	<b>17,6</b>	<b>75,75</b>	<b>563</b>	<b>32,06</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок с картофельным фаршем	60	7,9	4,7	25,0	173,0	0,03
394	Чай с молоком	200	3,53	3,11	15,08	103,3	1,59
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>11,43</b>	<b>8,61</b>	<b>70,28</b>	<b>276,3</b>	<b>9,1</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1396</b>	<b>54,69</b>	<b>42,21</b>	<b>210,32</b>	<b>1292,3</b>	<b>43,76</b>

**ПЯТЫЙ ДЕНЬ**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
<b>Завтрак</b>							
175	Каша «Дружба»	250/5	7,55	4,23	54,1	250	1,2
395	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	2,7	15,9	101	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,9	6,3	18,1	142	0
	<b>итого за завтрак</b>	<b>480</b>	<b>16,65</b>	<b>13,23</b>	<b>88,1</b>	<b>493</b>	<b>2,5</b>
<b>Обед</b>							
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/25	5,3	4,1	12,4	108	0,09
304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	34,18	359	0,09
372	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>28,38</b>	<b>20,99</b>	<b>91,03</b>	<b>668</b>	<b>2,8</b>
<b>Полдник</b>							
205	Макаронные изделия отварные	150/5	5,68	4,36	27,26	171	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
	<b>итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>9,88</b>	<b>7,99</b>	<b>44,56</b>	<b>290</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1505</b>	<b>54,91</b>	<b>42,21</b>	<b>223,69</b>	<b>1451</b>	<b>6,9</b>

## ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая молочная с хлопьями овсяными «Геркулес»	200/5	5,39	6,38	27,1	187	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>451</b>	<b>15,39</b>	<b>18,31</b>	<b>59,3</b>	<b>463</b>	<b>1,7</b>
<b>Обед</b>							
133	Суп картофельный	250	2,8	3,0	20,5	121	1,8
499	Котлеты рубленые из бройлеров цыплят	75/7	12,07	11,32	11,32	196,5	0,19
205	Макаронные изделия отварные	150/5	5,68	4,36	27,26	171	0
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
	<b>итого за обед</b>	<b>725</b>	<b>22,89</b>	<b>19,2</b>	<b>107,53</b>	<b>704,5</b>	<b>2,39</b>
<b>Полдник</b>							
93	Суп молочный	200	5,8	5,2	18,8	193	0,9
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89
	<b>итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>5,89</b>	<b>5,21</b>	<b>28,3</b>	<b>232</b>	<b>2,79</b>
<b>Всего за день</b>		<b>1576</b>	<b>44,17</b>	<b>42,72</b>	<b>195,13</b>	<b>1399,5</b>	<b>6,88</b>

### СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
297	Каша гречневая (вязкая) с маслом	200/5	6,0	9,4	31,0	240,0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,9	6,3	18,1	142	0
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9,1</b>	<b>15,7</b>	<b>64,1</b>	<b>440</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>							
80	Уха с перловой крупой	200	2,08	4,24	11,4	93	11,8
379	Рыба тушеная в томате с овощами	140	14,84	7,14	7,84	156,0	2,4
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2
376	Компот из изюма	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>740</b>	<b>23,97</b>	<b>16,7</b>	<b>88,39</b>	<b>602</b>	<b>32,8</b>
<b>Полдник</b>							
766	Сдоба обыкновенная	75	6,0	3,9	40,7	224	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
	<b>итого за полдник</b>	<b>275</b>	<b>10,2</b>	<b>7,53</b>	<b>58</b>	<b>343</b>	<b>1,6</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1445</b>	<b>43,27</b>	<b>39,93</b>	<b>210,49</b>	<b>1385</b>	<b>34,4</b>

**ВОСЬМОЙ ДЕНЬ**

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
297	Каша пшеничная с маслом	200/5	5,6	9,0	32,0	234,0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
3	Бутерброд с сыром	30/21	5,8	8,3	14,9	157	0,1
	<b>итого за завтрак</b>	<b>451</b>	<b>11,6</b>	<b>17,3</b>	<b>61,9</b>	<b>449</b>	<b>0,1</b>
<b>Обед</b>							
82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	6,6	2,9	13,8	106,5	6,6
304	Плов из птицы	200	19,33	16,19	34,18	359	1,01
372	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	23,8	98	1,7
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>650</b>	<b>29,68</b>	<b>19,79</b>	<b>92,43</b>	<b>666,5</b>	<b>9,31</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок печеный из дрожжевого теста с повидлом	90	4,56	3,12	51,1	232	24,7
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
	<b>итого за полдник</b>	<b>290</b>	<b>8,76</b>	<b>6,75</b>	<b>68,4</b>	<b>351</b>	<b>26,3</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1391</b>	<b>50,04</b>	<b>43,84</b>	<b>222,73</b>	<b>1466,5</b>	<b>35,71</b>

### ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
168	Каша вязкая пшеничная молочная	200/5	5,43	4,23	33,38	193	0
395	Кофейный напиток с молоком	200	6,2	2,7	15,9	101	1,3
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,9	6,3	18,1	142	0
	<b>итого за завтрак</b>	<b>440</b>	<b>14,53</b>	<b>13,23</b>	<b>67,38</b>	<b>436</b>	<b>1,3</b>
<b>Обед</b>							
58	Борщ с картофелем	200	6,0	4,6	11,4	110,5	7,03
489	Рагу из курицы	225	15,43	12,0	23,76	271,9	20,1
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>675</b>	<b>25,42</b>	<b>17,12</b>	<b>83,61</b>	<b>598,4</b>	<b>27,53</b>
<b>Полдник</b>							
454	Пирожок с картофельным фаршем	60	7,9	4,7	25,0	173,0	0,03
376	Молоко кипяченое	200	6,11	8,16	10,1	113	2,73
	<b>итого за полдник</b>	<b>260</b>	<b>14,01</b>	<b>12,86</b>	<b>35,1</b>	<b>286</b>	<b>2,76</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1365</b>	<b>53,96</b>	<b>43,21</b>	<b>186,09</b>	<b>1320,4</b>	<b>31,59</b>

### ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
175	Каша «Дружба»	250/5	7,55	4,23	54,1	250	1,2
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
397	Какао с молоком	200	4,2	3,63	17,3	119	1,6
	<b>итого за завтрак</b>	<b>475</b>	<b>13,65</b>	<b>8,06</b>	<b>83,7</b>	<b>428</b>	<b>2,8</b>
<b>Обед</b>							
80	Суп картофельный с крупой	200	6,2	3,0	11,4	96,5	6,6
321	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,7	137	18,2
277	Гуляш из отварного мяса	70	8,8	7,3	2,38	111	0,004
376	Компот из кураги	200	0,44	0,02	27,8	113	0,4
Стр.95	Хлеб ржаной	25	1,65	0,3	8,35	44	0
Стр.95	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	59	0
	<b>итого за обед</b>	<b>670</b>	<b>22,05</b>	<b>15,62</b>	<b>82,93</b>	<b>560,5</b>	<b>25,2</b>
<b>Полдник</b>							
205	Макаронные изделия отварные	150/5	5,68	4,36	27,26	171	0
393	Чай с лимоном	200	0,09	0,01	9,5	39	1,89
	<b>Итого за полдник</b>	<b>350</b>	<b>5,77</b>	<b>4,37</b>	<b>36,76</b>	<b>210</b>	<b>1,89</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1495</b>	<b>41,47</b>	<b>28,05</b>	<b>203,39</b>	<b>1198,5</b>	<b>29,89</b>

