

Утверждаю

Заведующий МДОУ детский сад № 6 «Родничок»



Ю.Н.Юрина Ю.Н.Юрина

03 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		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	451	11,39	14,68	57	402	0,1
Обед							
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
	итого за обед	775	21,77	24,51	92,29	662,79	25,39
Полдник							
766	Сдоба обыкновенная	75	6,0	3,9	40,7	224	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	15,0	58	0
	итого за полдник	275	6,2	3,9	55,7	282	0
Всего за день		1501	39,36	43,09	204,99	1386	25,49

ВТОРОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак							
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
итого за завтрак		440	9,1	15,7	64,1	440	0
Обед							
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
итого за обед		650	34,39	11,42	81,55	567,5	15,93
Полдник							
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
итого за полдник		400	9,33	8,31	33,88	296,3	20,49
Всего за день		1480	52,82	35,43	179,53	1303,8	36,42

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	451	16,52	15,07	61,37	435	1,4
Обед							
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
	итого за обед	680	21,67	16	97,35	627,2	12,33
Полдник							
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
	итого за полдник	290	4,65	3,13	60,6	271	26,59
	Всего за день	1420	42,84	34,2	219,32	1333,2	40,32

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	451	13,09	16	64,29	453	2,6
Обед							
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
	итого за обед	720	30,17	17,6	75,75	563	32,06
Полдник							
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
	итого за полдник	260	11,43	8,61	70,28	276,3	9,1
	Всего за день	1396	54,69	42,21	210,32	1292,3	43,76

ПЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
Завтрак							
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
	итого за завтрак	480	16,65	13,23	88,1	493	2,5
Обед							
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
	итого за обед	675	28,38	20,99	91,03	668	2,8
Полдник							
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
	итого за полдник	350	9,88	7,99	44,56	290	1,6
	Всего за день	1505	54,91	42,21	223,69	1451	6,9

ШЕСТОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг.ценность (ккал)	Витамин С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	451	15,39	18,31	59,3	463	1,7
Обед							
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
	итого за обед	725	22,89	19,2	107,53	704,5	2,39
Полдник							
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
	итого за полдник	400	5,89	5,21	28,3	232	2,79
Всего за день		1576	44,17	42,72	195,13	1399,5	6,88

СЕДЬМОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	440	9,1	15,7	64,1	440	0
Обед							
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
	итого за обед	740	23,97	16,7	88,39	602	32,8
Полдник							
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
	итого за полдник	275	10,2	7,53	58	343	1,6
	Всего за день	1445	43,27	39,93	210,49	1385	34,4

ВОСЬМОЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	451	11,6	17,3	61,9	449	0,1
Обед							
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
	итого за обед	650	29,68	19,79	92,43	666,5	9,31
Полдник							
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
	итого за полдник	290	8,76	6,75	68,4	351	26,3
	Всего за день	1391	50,04	43,84	222,73	1466,5	35,71

ДЕВЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	440	14,53	13,23	67,38	436	1,3
Обед							
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
	итого за обед	675	25,42	17,12	83,61	598,4	27,53
Полдник							
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
	итого за полдник	260	14,01	12,86	35,1	286	2,76
	Всего за день	1365	53,96	43,21	186,09	1320,4	31,59

ДЕСЯТЫЙ ДЕНЬ

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещ-ва (г)			Энерг. ценность (ккал)	
			Б	Ж	У		
Завтрак							
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
	итого за завтрак	475	13,65	8,06	83,7	428	2,8
Обед							
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
	итого за обед	670	22,05	15,62	82,93	560,5	25,2
Полдник							
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
	Итого за полдник	350	5,77	4,37	36,76	210	1,89
	Всего за день	1495	41,47	28,05	203,39	1198,5	29,89

