



Утверждаю

Заведующий МБДОУ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5» с. Черниговка

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ от 1,5 до 3-х лет.

Осенне-зимний период

с.Черниговка 2021г.

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
День 1								
Завтрак:	Каша жидкая гречневая	180	6,39	3,64	34,99	197,86	1,29	185.6
	Какао с молоком	150	3,06	3,18	12,79	91,43	1,185	397
	Бутерброд с маслом	35	2,30	4,59	13,64	105,42	-	1
10:00	Йогурт	110	3,90	3,75	18,3	126,0	2,4	401.6
	Закуска из моркови с морской капустой и чесноком	40	1,98	2,11	5,80	49,62	1,58	34.a
	Суп вермишелевый с мясом	150	2,14	1,89	14,84	85,16	10,17	82
	Картофельное пюре	100	2,43	3,09	16,37	103,3	19,19	321
	Котлета мясная	70	13,85	8,49	0,75	134,71	-	281.1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
Ужин:	Сырники, запечённые с соусом, сметанным	70	12,69	8,92	13,77	187,56	0,343	231
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392
Итого за первый день:		1275	54,2	40,45	187,82	1336,96		
День 2								
Завтрак:	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,72	215

	кабачковой икрой	40	0,59	2,53	2,89	36,55	-	53.a
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Бутерброд с маслом	35	2,30	4,59	13,64	105,42	-	1
Обед:	Борщ со сметаной	180	6,21	8,68	13,95	159,98	42,984	62
	Азу по-татарски	140	14,13	14,85	12,15	238,97	14,994	277
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
Ужин:	Рыба, припущенная	60	9,60	1,56	00	52,19	0,60	245
	Соус сметанный	18	0,42	0,49	2,01	14,24	0,022	354
	Рис отварной	90	3,81	3,88	31,21	175,21	-	315
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
Итого за второй день		1213	51,75	47,03	157,76	1263,43		
День 3								
Завтрак:	Каша молочная «Дружба»	180	6,12	8,28	38,52	270,54	0,1	169a
	Кофейный напиток с молоком	150	2,56	2,39	14,29	87,12	0432	395
	Бутерброд с маслом	35	2,30	4,59	13,64	105,42	-	1
Обед:	Бабушкин суп	150	3,57	2,24	21,91	123,92	6,630	88,3
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,13	3,79	23,10	146,86	-	165a
	Гуляш из отварного мяса	70	10,79	11,23	1,46	150,15	2,121	277

	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
15:30	Сок	150	0,75	00	15,15	63,33	3,0	399,4
Ужин:	Запеканка из творога с повидлом	100	16,40	11,22	18,78	238,85	0,450	237
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Итого за третий день	1335	67,45	45,65	236,49	1630,99		
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	150	6,61	8,37	23,35	196,29	1,836	168,29a
	Чай с лимоном	150	0,63	0,90	9,64	40,42	2,837	393
	Бутерброд с маслом	35	2,30	4,59	13,64	105,42	-	1
10:00	Снежок	110	4,05	3,75	16,20	118,50	1,350	401,5
Обед:								
	Суп с мясными фрикадельками	150	4,10	7,82	10,24	128,01	12,225	83
	Голубцы ленивые со сметаной	160	16,90	11,65	15,70	236,67	49,824	291,8
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
15:30	Банан	100	1,80	0,60	25,20	115,20	12,0	368г
Ужин:	Макароны с сыром	90	4,01	3,20	24,43	142,34	-	204

	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
Итого за четвёртый день		1385	51,53	48,14	209,58	1469,25		
День 5								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	180	5,94	5,53	24,10	185,76	1,0	185,6
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Бутерброд с маслом	35	2,30	4,59	13,64	105,42	-	1
10:00								
Обед:	Огурец солёный	40	0,26	0,13	1,03	5,67	5,2	10
	Щи со сметаной	150	2,68	2,81	13,28	90,52	40,68	67
	Жаркое по-домашнему	140	14,13	14,85	12,15	238,97	14,994	276
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
15:30	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	12,0	368
Ужин:	Винегрет овощной	100	3,53	4,35	16,06	116,96	14,050	45
	Яйцо варёное	20	2,54	2,30	0,14	31,50	-	213
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
Итого за пятый день		1315	39,81	36,13	171,12	1188,65		
День 6								
Завтрак:	Каша вязкая пшённая	180	6,55	7,87	24,80	197,46	1,854	168,1a
	Какао с молоком	150	3,06	3,18	12,79	91,43	1,185	397
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,78	6,33	14,58	135,37	0,072	3

10:00	Йогурт	110	3,90	3,75	18,3	126,0	2,4	401,6
Обед:	Свекла тушёная с чесноком	60	1,96	4,97	8,66	84,10	4,500	339
	Суп с клёсками	160	4,16	2,70	26,05	145,46	10,272	85
	Тефтеля мясо-крупяная	120	2,90	3,82	12,49	96,38	1,476	284
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
Ужин:	Вареники ленивые со сгущённым молоком	120	17,51	10,94	30,04	286,14	0,410	229
	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	7,90	31,05	0,060	392
	Печенье	35	1,68	0,98	27,19	117,53	-	702,1
Итого за шестой день		1350	51,96	45,33	231,47	1535,77		
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	150	6,61	8,37	23,35	196,29	1,836	168,29a
	Чай с сахаром	150	0,12	0,00	7,90	31,05	0,060	392
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,78	6,33	14,58	135,37	0,072	3
10:00	Сок	150	0,75	0,00	15,15	63,33	3,0	399,4
Обед:	Огурец солёный	40	0,26	0,13	1,03	5,67	5,2	10
	Свекольник со сметаной	150	2,12	2,88	13,91	90,34	15,192	88,2
	Плов с мясом	140	14,66	14,31	26,70	294,38	0,686	298,a
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700

Ужин:	Суп сайровый	150	3,62	5,29	14,02	75,61	8,050	84,1
	Булочка с варёной сгущёнкой	50	3,77	4,30	29,19	168,79	0,055	474
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
Итого за сельской день		1425	44,52	42,7	216,89	1356,18		
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	180	6,39	3,64	34,99	197,86	1,29	185,6
	Кофейный напиток с молоком	150	2,56	2,39	14,29	87,12	0,432	395
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,78	6,33	14,58	135,37	0,072	3
Обед:	Закуска из квашеной капусты с луком	60	1,92	10,08	7,89	130,22	11,380	318
	Суп гороховый с гречками	150	5,41	1,57	18,45	109,92	11,670	81
	Картофельное пюре	100	2,43	3,09	16,37	103,30	19,19	321
	Печень по-строгановски	50	10,30	5,66	6,45	118,94	18,053	278,1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0,33	0,01	20,82	84,75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
15:30	Апельсин	80	1,08	0,24	9,72	51,60	72,0	371
Ужин:	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,72	215
	Кукуруза консервированная	40	1,32	0,24	6,72	34,80	2,880	804,2
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392

Завтрак:	Каша рисовая молочная	150	5.1	8.7	20.05	200.16	1.29	98
	Чай с сахаром	150	6.2	6.4	22.36	169.82	-	430
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4.78	6.33	14.58	135.37	0,072	3
10:00								
Обед:								
	Рассольник со сметаной	150	1.75	1.96	11.65	72.04	11,160	76
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5.13	3.79	23.10	146.86	-	165a
	Котлета мясная	70	13.85	8.49	0.75	134.71	-	281.1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	150	0.33	0.01	20.82	84.75	18,075	376
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2.64	0.48	13.36	69.60	-	700
15:30	Груша	100	0.48	0.36	12.36	56.40	6,0	368a
Ужин:	Капуста тушёная с тушенкой	150	3.74	7.02	10.76	123.51	86,615	132
	Чай с сахаром	150	6.2	6.4	22.36	169.82	-	430
	Печенье	35	1.12	0.98	28.38	119.74	-	702.2
	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.50	-	701
Итого за десять дней		1340	56,06	51,52	229,51	1623,78		
Итого за 10 дней		13378	521,68	463,77	2049,64	14356,5		