



Заведующий МБОУ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5» с. Черниговка

ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ

ДЕТЕЙ от 3х до 7 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	200	6,78	8,72	21,62	192,26	2.100	185.6
	Какао с молоком	200	4,08	4,24	17,06	121,90	1,580	397
	Бутерброд с маслом	50	3,29	6,55	19,49	150,60	-	1
10:00	Йогурт	130	4,68	4,50	21,96	151,20	2,880	401.6
Обед:	Закуска из моркови с морской капустой и чесноком	60	2,96	3,17	8,71	74,44	2,370	34.a
	Суп вермишелевый с мясом	180	2,57	2,27	17,80	102,19	12,204	82
	Картофельное пюре	140	3,40	4,33	22,92	144,62	26,866	321
	Котлета мясная	80	15,82	9,70	0,86	153,95	-	281.1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
Ужин:	Сырники, запечённые с соусом, сметанным	120	21,76	15,29	23,60	321,53	0,588	231
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
Итого за первый день:		1610	72,34	59,79	224,51	1732,65		
День 2								
Завтрак:	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,720	215
	Кабачковая икра	40	0,59	2,53	2,89	36,55	-	53a
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Бутерброд с маслом	50	3,29	6,55	19,49	150,60	-	1

	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за третий день		1600	78,06	53,72	284,05	1937,9		
День 4								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	200	7,34	9,30	25,94	218,10	2,040	168,29a
	Чай с лимоном	180	0,16	00	12,17	48,64	2,837	393
	Бутерброд с маслом	50	3,29	6,55	19,49	150,60	-	1
10:00	Снежок	130	4,86	4,50	19,44	142,20	1,620	401,5
Обед:								
	Суп с мясными фрикадельками	200	6,83	13,03	17,07	213,35	20,375	83
	Голубцы ленивые со сметаной	180	19,01	13,10	17,66	266,26	56,052	298,1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
15:30	Банан	100	1,80	0,60	25,20	115,20	12,0	368г
Ужин:	Макароны отварные с сыром	100	4,81	3,84	29,32	170,81	-	204
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Печенье	70	2,24	1,96	56,77	239,47	-	702,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за четвёртый день		1750	63,8	61,47	321,99	2056,59		
День 5								
Завтрак:	Суп молочный вермишелевый	200	6,60	6,14	26,78	206,40	1,0	185,6
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
10:00	Бутерброд с маслом	50	3,29	6,55	19,49	150,60	-	1

Обед:	Огурец солёный	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	Щи со сметаной	200	2,98	3,12	14,76	100,58	45,20	67
	Жаркое по-домашнему	160	16,14	16,98	13,89	273,10	17,136	276
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	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	40	5,08	4,60	0,28	63,0	-	213
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Итого за пятый день	1560	48,93	42,61	178,128	1424,53		
День 6								
Завтрак:	Каша пшённая молочная	200	7,28	8,74	27,56	219,40	2,060	168,1a
	Какао с молоком	200	6,78	8,72	21,62	192,26	2,100	397
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,38	8,44	19,43	180,50	0,096	3
10:00	Йогурт	130	4,68	4,50	21,96	151,20	2,880	401,6
Обед:	Свекла тушёная с чесноком	60	1,96	4,97	8,66	84,10	4,500	339
	Суп с клёцками	200	5,20	3,38	32,56	181,82	12,840	85
	Тефтели мясо-крупяная в подливе	160	3,87	5,09	16,66	128,51	1,968	284
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700

Ужин:	Вареники ленивые со сгущённым молоком	140	21,01	13,13	36,05	343,37	0,492	229
	Печенье	70	3,36	1,96	54,39	235,06	-	702,1
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	9,49	37,26	0,072	392
Итого за шестой день		1670	67,52	59,95	309,38	2105,48		
День 7								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	200	7,34	9,30	25,94	218,10	2,040	168,29a
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	9,49	37,26	0,072	392
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,38	8,44	19,43	180,50	0,096	3
10:00	Сок	180	0,90	0,00	18,18	76,0	3,60	399,4
Обед:	Огурец солёный	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	Свекольник со сметаной	200	2,95	4,00	19,33	125,47	21,100	88,2
	Плов с мясом	160	16,75	16,35	30,51	336,43	0,784	298,а
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
Ужин:	Суп сайровый	200	4,82	7,06	18,70	100,82	7,290	84,1
	Булочка с варёной сгущённой	50	5,28	6,03	40,87	236,30	0,077	474
	Чай с сахаром	180	0,14	0,00	9,49	37,26	0,072	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за седьмой день		1760	55,25	52,65	273,3	1731,11		
День 8								
Завтрак:	Каша ячневая молочная	200	7,10	4,04	38,88	219,84	1,29	185,6
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,66	15,88	96,80	0,480	395

	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,38	8,44	19,43	180,50	0,096	3
Обед:	Закуска из квашеной капусты с луком	60	1,92	10,08	7,89	130,22	11,380	318
	Суп гороховый с гречками	200	7,22	2,10	24,60	146,56	15,560	81
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,13	3,79	23,10	146,86	-	165
	Печень по-строгановски	60	11,77	6,46	7,37	135,94	20,632	278,1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
15:30	Апельсин	100	1,08	0,24	9,72	51,60	72,0	371
Ужин:	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,720	215
	Кукуруза консервированная	40	1,32	0,24	6,72	34,80	2,880	804,2
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Конфета шоколадная	20	0,78	5,38	8,71	97,40	-	371
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за восьмой день		1650	60,71	64,35	254,88	1775,66		
День 9								
Завтрак:	Каша манная вязкая	200	7,02	8,48	28,22	218,70	2,100	168,6a
	Чай с лимоном	180	0,16	00	12,17	48,64	2,837	393
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,38	8,44	19,43	180,50	0,096	3
10:00	Снежок	130	4,86	4,50	19,44	142,20	1,620	401,5
Обед:	Помидор солёный	40	0,26	0,13	1,03	5,67	5,2	9
	Борщ с фасолью и сметаной	200	8,63	12,05	19,38	222,20	59,700	62

	Макаронны отварные	100	4,81	3,84	29,32	170,81	-	204
	Бефстроганов из отварного мяса	100	15,50	13,90	2,83	198,39	0,930	278
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
15:30								
Ужин:	Картофельное пюре	140	3,40	4,33	22,92	144,62	26,866	321
	Сельдь солёная с луком	40	7,02	6,05	0,50	83,08	-	34.a
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за девятымь день		1680	68,83	63,21	191,55	1853,93		
День 10								
Завтрак:	Каша рисовая молочная	200	5,40	5,84	35,76	209,08	1,0	168.7a
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,38	8,44	19,43	180,50	0,096	3
10:00								
Обед:								
	Рассольник со сметаной	200	2,43	2,73	16,17	100,05	15,500	76
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,16	4,55	27,72	176,23	-	165a
	Котлета мясная	80	15,82	9,70	0,86	153,95	-	281.1
	Компот из с/х фруктов с витамином С	180	0,40	0,02	24,98	101,70	21,690	376
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700

15:30	Груша	100	0,48	0,36	12,36	56,40	6,0	368a
Ужин:	Капуста тушёная с тушенкой	200	3,96	7,43	11,39	130,77	91,710	132
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
	Печенье	70	2,24	1,96	56,77	239,47	-	702,2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
Итого за десятиый день		1240	53,17	42,43	279,76	1697,67		
Итого за 10 дней		16050	636,31	560,08	2530,548	17984,63		