

Утверждаю

Заведующий МБДОУ ДС № 5

С.Ю. Кулина



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5» с. Черниговка

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ от 1,5 до 3-х лет.**

**Весенне-летний период**

Приём пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ рецептуры
			Б	Ж	У			
<b>День 1</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша молочная «Дружба»	180	6,12	8,28	38,52	270,54	0,1	169а
	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
	Йогурт	110	3,90	3,75	18,3	126,0	2,4	401.6
<b>Обед:</b>	Горошек консервированный	40	4,33	2,68	15,31	101,73	3,800	10
	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
	Соус томатный с луком и морковью	40	0,75	2,04	4,46	39,72	1,380	356
	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
<b>Подник:</b>	Сырники, запечённые с соусом, сметанным	70	12,69	8,92	13,77	187,56	0,343	231
<b>Итого за первый день:</b>	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
<b>День 2</b>		<b>1315</b>	<b>57,03</b>	<b>47,7</b>	<b>205,32</b>	<b>1498,47</b>		

<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая пшениная	180	6,55	7,87	24,80	197,46	1,854	168,1а
	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
<b>Обед:</b>	Борщ со сметаной	180	6,21	8,68	13,95	159,98	42,984	62
	Жаркое по - домашнему	140	14,13	14,85	12,15	238,97	14,994	276
	Компот из плодов консервированных с витамином С	150	0,43	0,11	15,54	65,42	8,220	377
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
<b>Подник:</b>	Рыба припущенная	60	9,60	1,56	00	52,19	0,60	245
	Соус томатный с луком и морковью	20	0,75	2,04	4,46	39,72	1,380	356
	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
<b>Итого за второй день</b>		<b>1255</b>	<b>51,4</b>	<b>44,66</b>	<b>173,89</b>	<b>1307,07</b>	<b>70,152</b>	
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,72	215
	кабачковая икра	40	0,59	2,53	2,89	36,55	-	53,а
	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
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	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	-	165а



	Гуляши из отварного мяса	70	10,79	11,23	1,46	150,15	2,121	277
	Кисель	150	0,80	0,07	24,35	98,67	0,448	380
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
<b>15:30</b>	Сок	150	0,75	0,0	15,15	63,33	3,0	399,4
<b>Подник:</b>	Макароны отварные с сыром	90	4,01	3,20	24,43	142,34	-	204
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392
	Вафля	35	1,12	0,98	28,38	119,74	-	702,2
	<b>Итого за третий день</b>	<b>1320</b>	<b>44,02</b>	<b>41,21</b>	<b>209,34</b>	<b>1374,94</b>		
<b>День 4</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая геркулесовая	150	6,61	8,37	23,35	196,29	1,836	168,29а
	Чай с сахаром	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
<b>10:00</b>	Снежок	110	4,05	3,75	16,20	118,50	1,350	401,5
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	40	0,46	0,10	2,05	8,28	-	9
	Щи со сметаной	150	2,68	2,81	13,28	90,52	40,68	67
	Картофельное пюре	160	16,90	11,65	15,70	236,67	49,824	291,8
	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,85	9,73	1,98	138,87	0,651	278
	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
<b>15:30</b>	Банан	100	1,80	0,60	25,20	115,20	12,0	368г
<b>Подник:</b>	Булочка с повидлом	50	3,77	4,30	29,19	168,79	0,055	474

	Молоко кипячёное	150	4,56	4,07	7,56	85,00	2,055	400
<b>Итого за четвёртый день</b>		<b>1385</b>	<b>59,95</b>	<b>51,66</b>	<b>206,46</b>	<b>1528,81</b>		
<b>День 5</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша жидкая гречневая	180	6,39	3,64	34,99	197,86	1,29	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
<b>10:00</b>								
<b>Обед:</b>								
	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
<b>15:30</b>	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	12,0	368
<b>Полдник:</b>	Свекла тушёная	130	1,85	3,11	10,87	78,75	12,350	339
	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
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1325</b>	<b>42,51</b>	<b>34,68</b>	<b>176,3</b>	<b>1192,06</b>		
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая вязкая	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



<b>10:00</b>	Йогурт	110	3,90	3,75	18,3	126,0	2,4	401,6
<b>Обед:</b>	Кукуруза	40	1,32	0,24	6,72	34,80	2,880	804,2
	консервированная							
	Суп с клецками	160	4,16	2,70	26,05	145,46	10,272	85
	Тефтели из мяса с рисом с соусом, сметанным	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
<b>Полдник:</b>	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
	Вареники ленивые со ступённым молоком	120	17,51	10,94	30,04	286,14	0,410	229
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392
	Печенье	20	1,50	1,60	3,00	139,70	-	702,1
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1315</b>	<b>51,14</b>	<b>41,22</b>	<b>205,34</b>	<b>1508,64</b>		
<b>День 7</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша вязкая геркулесовая	150	6,61	8,37	23,35	196,29	1,836	168,29а
	Чай с сахаром	150	0,12	0,0	7,90	31,05	0,060	392
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,78	6,33	14,58	135,37	0,072	3
<b>10:00</b>	Сок	150	0,75	0,0	15,15	63,33	3,0	399,4
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	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,а
	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
<b>Полдник:</b>	Капустя тушёная с колбасой	150	3,74	7,02	10,76	123,51	86,615	132
	Вафля	35	1,12	0,98	28,38	119,74	-	702,2
	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
<b>15:30</b>	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	12,0	368
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	50	4,18	6,89	28,25	190,60	-	458
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Конфета шоколадная	20	0,78	5,38	8,71	97,40	-	371
<b>День 8</b>								
<b>Завтрак:</b>	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
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	40	0,46	0,10	2,05	8,28	-	9
	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 свежих фруктов и ягод с витамином С	150	0,16	0,14	14,10	59,64	3,525	373а
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700
<b>15:30</b>	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	12,0	368
<b>Полдник:</b>	Ватрушка с творогом	50	4,18	6,89	28,25	190,60	-	458
	Чай с сахаром	150	0,12	00	7,90	31,05	0,060	392
	Конфета шоколадная	20	0,78	5,38	8,71	97,40	-	371



<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1255</b>	<b>43,06</b>	<b>36,45</b>	<b>205,75</b>	<b>1335,98</b>			
<b>День 9</b>									
<b>Завтрак:</b>	Каша манная вязкая	180	6,32	7,63	25,40	196,83	1,890	168,6а	
	Чай с сахаром	150							
	Бутерброд с маслом и сыром	45	4,78	6,33	14,58	135,37	0,072	3	
<b>10:00</b>	Снежок	110	4,05	3,75	16,20	118,50	1,350	401,5	
<b>Обед:</b>	Борщ с фасолью и сметаной	150	6,21	8,68	13,95	159,98	42,984	62	
	Макаронны отварные	90	4,01	3,20	24,43	142,34	-	204	
	Бефстроганов из отварного мяса	70	10,85	9,73	1,98	138,87	0,651	278	
	Кисель	150	0,80	0,07	24,35	98,67	0,448	380	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	-	701	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	-	700	
<b>15:30</b>									
<b>Подник:</b>	Картофельное пюре	100	2,43	3,09	16,37	103,30	19,19	321	
	Сельдь слабосоленая	30	6,60	3,90	-	61,50	-	34.а	
	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	
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1325</b>	<b>53,55</b>	<b>47,46</b>	<b>187,5</b>	<b>1397,01</b>			
<b>День 10</b>									
<b>Завтрак:</b>	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	



<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	Суп «Харчо»	150	5,64	6,74	12,23	120,52	-	76
	Каша рассыпчатая гречневая	90	5,13	3,79	23,10	146,86	-	165а
	Котлета мясная	70	13,85	8,49	0,75	134,71	-	281,1
	Соус томатный с луком и морковью	40	0,75	2,04	4,46	39,72	1,380	356
	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
<b>15:30</b>	Груша	100	0,48	0,36	12,36	56,40	6,0	368а
<b>Подник:</b>	Сосиска в тесте	60	7,60	10,06	13,40	171,20	-	475
	Чай с сахаром	150	6,2	6,4	22,36	169,82	-	430
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1265</b>	<b>61,6</b>	<b>60,15</b>	<b>195,36</b>	<b>1575,7</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>13170</b>	<b>506,52</b>	<b>446,22</b>	<b>1946,84</b>	<b>14105,36</b>		