

Утверждаю:

Заведующий МБДОУ ДС № 5

С.Ю. Кулина



Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 5» с. Черниговка

**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ПИТАНИЯ**

**ДЕТЕЙ от 3х до 7лет.**

**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»	200	6,80	9,20	42,80	300,60	0,1	169.а
	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
<b>10:00</b>	Йогурт	130	4,68	4,50	21,96	151,20	2,880	401.6
<b>Обед:</b>	Горошек консервированный	60	6,50	4,02	22,97	152,60	5,7	10
	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
	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	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
<b>Полдник:</b>	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
<b>Итого за первый день:</b>		<b>1650</b>	<b>76,63</b>	<b>62,68</b>	<b>243,23</b>	<b>1850,53</b>		
<b>День 2</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшениная вязкая	200	7,28	8,74	27,56	219,40	2,060	168.1а
	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
<b>10:00</b>								
<b>Обед:</b>								
	Борщ со сметаной	200	8,63	12,05	19,38	222,20	59,70	62
	Жаркое по-домашнему	160	16,14	16,98	13,89	273,10	17,136	276
	Компот из плодов консервированных с витамином С	180	0,52	0,13	18,65	78,50	9,864	377
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
<b>15:30</b>	Снежок	130	4,86	4,50	19,44	142,20	1,620	401,5
<b>Полдник:</b>	Рыба припущенная	80	12,80	2,08	00	69,58	0,800	245
	Соус томатный	40	0,75	2,04	4,46	39,72	1,380	356
	Рис отварной	100	4,35	4,43	35,66	200,24	-	315
	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
<b>Итого за второй день</b>		<b>1630</b>	<b>68,52</b>	<b>58,9</b>	<b>232,85</b>	<b>1745,06</b>		
<b>День 3</b>								
<b>Завтрак:</b>	Омлет	100	6,74	9,36	2,95	123,42	0,720	215
	Кабачковая икра	40	0,59	2,53	2,89	36,55	-	53а
	Кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,66	15,88	96,80	0,480	395
	Бутерброд с маслом	50	3,29	6,55	19,49	150,60	-	1
<b>Обед:</b>	Огулец свежий	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	Бабушкин суп	200	4,76	2,98	29,22	165,22	8,840	88,3
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,16	4,55	27,72	176,23	-	165а
	Гуляш из отварного мяса	80	12,34	12,83	1,66	171,60	2,424	277
	Кисель	180	1,03	0,09	31,30	126,86	0,576	380
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
<b>15:30</b>	Сок	180	0,90	00	18,18	76,0	3,60	399,4



	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
<b>15:30</b>	Яблоко	100	0,48	0,48	11,76	56,40	12,0	368
<b>Полдник:</b>	Свекла тушёная	170	2,41	4,06	14,21	102,99	16,150	339
	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
<b>Итого за пятый день</b>		<b>1610</b>	<b>54,18</b>	<b>51,96</b>	<b>201,39</b>	<b>1496,08</b>		
<b>День 6</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша пшённая вязкая	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
<b>10:00</b>	Йогурт	130	4,68	4,50	21,96	151,20	2,880	401,6
<b>Обед:</b>	Кукуруза консервированная	40	1,32	0,24	6,72	34,80	2,880	804,2
	Суп с клёпками	200	5,20	3,38	32,56	181,82	12,840	85
	Тефтели из мяса с рисом с соусом, сметанным	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

Полдник:	Вареники ленивые со слущённым молоком	140	21,01	13,13	36,05	343,37	0,492	229
	Печенье	40	3,05	6,25	24,88	165,70	-	702.1
	Чай с сахаром	180	0,14	00	9,49	37,26	0,072	392
<b>Итого за шестой день</b>		<b>1620</b>	<b>66,57</b>	<b>59,51</b>	<b>277,93</b>	<b>1917,52</b>		
<b>День 7</b>								
Завтрак:	Каша вязкая геркулесовая	200	7,34	9,30	25,94	218,10	2,040	168,29а
	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
<b>10:00</b>	Сок	180	0,90	00	18,18	76,0	3,60	399,4
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	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
Полдник:	Капуста тушёная с колбасой	200	3,96	7,43	11,39	130,77	91,710	132
	Вафли	70	2,24	1,96	56,77	239,47	-	702.2
	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
<b>Итого за седьмой день</b>		<b>1540</b>	<b>51,35</b>	<b>48,95</b>	<b>281,89</b>	<b>1764,23</b>		
<b>День 8</b>								
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
<b>Обед:</b>	Помидор свежий	40	0,46	0,10	2,05	8,28	-	9
	Суп гороховый с гречками	200	7,22	2,10	24,60	146,56	15,560	81
	Картофельное пюре	140	3,40	4,33	22,92	144,62	26,866	321
	Печень по-строгановски	60	11,77	6,46	7,37	135,94	20,632	278.1
	Компот из свежих плодов и ягод с витамином С	180	0,20	0,16	16,92	71,57	4,230	373а
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
<b>15:30</b>	Яблоко	100						
<b>Подник:</b>	Ватрушка с творогом	50	4,18	6,89	28,25	190,60	-	458
	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
<b>Итого за восьмой день</b>		<b>1500</b>	<b>50,93</b>	<b>41,56</b>	<b>230,52</b>	<b>1510,37</b>		
<b>День 9</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша манная вязкая	200	7,02	8,48	28,22	218,70	2,100	168.6а
	Чай с сахаром	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
<b>10:00</b>	Снежок	130	4,86	4,50	19,44	142,20	1,620	401.5
<b>Обед:</b>								
	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
	Кисель	180	1,03	0,09	31,30	126,86	0,576	380

	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	-	701
	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	-	700
<b>15:30</b>								
<b>Полдник:</b>	Картофельное пюре	140	3,40	4,33	22,92	144,62	26,866	321
	Сельдь слабосоленая	40	7,02	6,05	0,50	83,08	-	34,а
	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
<b>Итого за девятый день</b>		<b>1640</b>	<b>68,57</b>	<b>63,08</b>	<b>250,34</b>	<b>1848,26</b>		
<b>День 10</b>								
<b>Завтрак:</b>	Каша рисовая молочная	200	5,40	5,84	35,76	209,08	1,0	168,7а
	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
<b>10:00</b>								
<b>Обед:</b>	Огурец свежий	40	0,53	0,05	1,04	6,27	7,2	10
	Суп «Харчо»	200	2,43	2,73	16,17	100,05	15,500	76
	Каша рассыпчатая гречневая	100	6,16	4,55	27,72	176,23	-	165а
	Коплета мясная	80	15,82	9,70	0,86	153,95	-	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	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
<b>15:30</b>	Груша	100	0,48	0,36	12,36	56,40	6,0	368а
<b>Полдник:</b>	Сосиска в тесте	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
<b>Итого за десятый день</b>		<b>1650</b>	<b>49,05</b>	<b>42,16</b>	<b>209,17</b>	<b>1420,19</b>		
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>16,090</b>	<b>596,03</b>	<b>531,55</b>	<b>2462,34</b>	<b>17049,57</b>		