

Л. Попова

Утверждаю:

Попова Л.И.

Заведующий Муниципального казенного
дошкольного образовательного учреждения
общеразвивающего вида

Детский сад «Сказка»

г. Вихоревка

«01» *апрель*

20*24* г.



Перспективное

десятидневное меню

МКДОУ Детский сад «Сказка»

(весенне-летний период)

ЯСЛИ

Возрастная категория: ясли (среднее значения)

Наименование	Б	Ж	У	Энергия (к/кал.)
1	45,3	47,42	201,2	1416,81
2	45,33	46,18	189,82	1360,31
3	45,92	49,74	188,74	1391,84
4	47,45	50,43	181,51	1359,97
5	44,81	51,74	188,1	1399,61
6	45,9	49,08	206,22	1453,58
7	42,89	45,57	213,28	1427,5
8	45,15	48,54	214,89	1484,75
9	46,91	47,84	191,45	1384,5
10	40,43	51,03	193,38	1400,53
Итого за весь период	450,09	487,57	1968,59	14079,39
Среднее значение за период	45,009	48,757	196,859	1407,939
Гос. Норма	42	47	203	1400
Допустимые отклонения от химического состава + - 10%				

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Уг-ды		
ЗАВТРАК							
184-186	Каша молочная из сборных круп	180	7,0	8,4	26,64	211,2	0,46
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
	Печенье с маслом	16/4	1,3	4,0	12,47	91,71	
		350	8,4	12,42	43,71	320,91	0,46
	10 ⁰⁰ Сок вишневый	100	0,7	0,2	11,4	50,0	7,4
ОБЕД							
59,69,87, 115,117	Суп с бобовыми с мясом и гречками	150	3,4	3,5	9,68	84,45	3,48
88, 89	Гуляш или бефстроганов, азу мясное в соусе	50/30	14,5	15,7	3,2	212,0	0,51
197 112, 113	Макаронные изделия с маслом (или макаронник с мясом)	120	4,3	3,4	26,7	157,0	
273	Шиповниковый напиток	150	0,5	0,2	20,2	83,0	60,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	118,5	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,4	80,0	
		560	29,3	23,7	100,58	734,95	63,99
ПОЛДНИК							
33,49	Салат из овощей с морской капустой	40	0,6	3,6	3,7	50,0	2,63
236, 241- 244	Ватрушка с (творогом, повидлом, картофелем)	50	5,0	7,0	22,1	171,0	0,03
258	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,52	21,6	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	2,66
	Фрукт яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
		375	6,89	11,1	45,51	310,95	14,82
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,3	47,42	201,2	1416,81	86,67

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: всенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углеводо ы		
ЗАВТРАК							
74	Суп молочный вермишелевый	160	3,5	3,3	12,69	94,93	0,41
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
№2	Бутерброд с маслом, сыром	31/4/5	3,7	5,7	14,5	126,0	0,03
		350	7,3	9,02	31,79	238,93	0,44
	10⁰⁰ Кисло-молочный продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
58,91, 116	Суп на курином бульоне с мучными клецками	150	1,9	1,8	9,5	62,15	4,24
125,130	Из куры: шницель, биточки, кнели	60	9,0	12,72	9,12	188,4	0,24
218	Соус томатно – сметанный	30	0,4	1,2	1,4	19,0	0,41
164	Рис гарнирный	110	2,7	2,64	27,57	147,4	6,21
43	Луковый салат	15	0,2	1,35	1,05	17,25	1,14
268	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	16,4	80,0	
		575	19,12	20,39	95,4	643,6	12,48
ПОЛДНИК							
10,12, 20, 23	Салат веселые овощи (картофель, кукуруза, зеленый горошек, консервированный огурец) / свежий огурец	40	1,16	2,26	2,85	36,58	4,06
207, 209, 210, 212, 194, 274	Блюда из творога: сырники, пудинг, запеканка или манники со сгущенным молоком (или кисельной подливой)	80 20	11,84 1,44	10,0 1,7	19,28 11,2	216,0 65,8	0,65
258	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,52	21,6	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	2,66
	Фрукт мандарин	95	0,76	0,19	7,12	36,1	36,1
		425	16,11	14,27	50,85	399,78	43,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,33	46,18	189,82	1360,31	56,67

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
227	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
170	Каша молочная гречневая	150	6,8	6,7	27,8	200,0	0,38
259	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38,0	0,19
№2	Бутерброд с маслом, сыром	31/4/5	3,7	5,7	14,5	126,0	0,03
		360	14,14	15,8	48,64	395,5	0,6
	10 ⁰⁰ Сок мульти фрукт	100	0,3	0,2	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
50, 69	Рассольник Ленинградский со сметаной	150	5,3	6,0	9,5	114,0	4,07
108,135, 114,91	Овощные блюда с мясом: капуста тушеная, бигус, овощное рагу, жаркое по домашнему	180	13,7	14,8	11,5	234,0	8,22
20	Свежий помидор (или консервированный)	30	0,25	1,53	0,78	17,94	1,66
268	Компот из смеси сухофруктов	180	0,8	0,04	24,72	98,4	0,28
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,44	16,4	80,0	
		600	24,27	23,01	72,66	591,74	14,23
ПОЛДНИК							
16,24,30	Блюда из свеклы (салат с соленым огурцом, отварная)	40	0,5	2,9	3,2	42,0	0,75
229,231, 234,235, 494,495, 499	Выпечка с разной начинкой: рис с яйцом, рис с мясом, картофель с луком, капустой, мясом.	70	4,5	5,8	23,4	165,0	
260	Чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,03	5,64	22,8	1,0
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт мандарин	95	0,7	0,2	7,12	36,1	36,1
	Печенье промышленного производства	10	0,6	1,7	6,9	45,0	
		405	7,21	10,73	51,14	334,6	37,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,92	49,74	188,74	1391,84	54,68

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
183	Каша молочная «Дружба» с маслом	160	5,0	6,5	26,77	185,6	0,42
262	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70,0	0,52
№2	Бутерброд с маслом, сыром	31/4/5	3,7	5,7	14,5	126,0	0,03
		350	10,8	14,3	52,27	381,6	0,97
	10 ⁰⁰ Кисло – молочный продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
63,69	Суп из овощей с мясом, сметаной	150	5,2	5,5	6,7	98,0	5,45
75, 77, 84, 133	Рыба тушеная (припущенная) с овощами с картофельным пюре или рыба запеченная с картофелем	170	11,6	10,9	15,9	210,0	2,42
20	Огурец (томат) свежий (консервированный)	40	0,33	2,04	1,04	23,92	1,66
268, 269	Компот из свежих фруктов (смеси сухофруктов)	150	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	
		570	22,09	19,12	70,4	541,32	9,77
ПОЛДНИК							
15,17,18, 44,155	Морковь с сахаром (нового урожая), отварная, икра морковная, икра кабачковая	40	0,9	2,9	4,1	46,0	2,06
203-205	Омлеты (натуральный, с морковью, с зеленым горошком)	100	7,6	10,1	3,4	134,0	0,69
258	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	8,19	22,5	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт апельсин	95	0,85	0,19	7,69	40,85	57,0
	Пряник промышленного производства	25	1,5	1,2	18,8	92,0	
		450	11,76	14,51	47,06	359,05	59,75
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47,45	50,43	181,51	1359,97	70,77

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
168	Каша молочная рисовая	160	5,6	8,21	27,84	208,0	0,73
264	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69,0	0,39
4	Бутерброд с повидлом (джемом)	31/4/5	1,28	4,08	18,08	112,8	0,04
		350	9,28	14,59	56,12	389,8	1,16
	10⁰⁰ Сок абрикосовый	100	0,5	-	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
52.69	Борщ с мясом , сметаной	150	5,1	6,2	7,7	106,0	4,82
86, 120	Мясо или печень по-строгановски в соусе	50/30	13,8	15,0	2,7	202,0	0,49
160	Гречневая каша рассыпчатая	110	6,1	3,9	25,37	164,26	
274	Кисель плодово – ягодный (концентрат)	150	-	-	15,0	57,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	
		520	29,26	25,74	76,93	656,66	5,31
ПОЛДНИК							
48, 227	Сельдь с маслом и луком (или яйцо вареное)	20/40	2,2	4,5	0,53	52,0	0,26
91, 133, 134,141, 142	Картофель тушеный (овощное рагу, картофельное пюре, жаркое по -домашнему)	120	2,0	6,08	11,6	108,8	10,03
260	Час с сахаром, лимоном	150	0,1	0,02	4,7	19,0	0,84
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
	Вафля промышленного производства	10	0,28	0,33	7,73	35,0	
		405	5,77	11,41	38,75	283,15	20,63
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		44,81	51,74	188,1	1399,61	29,1

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
169	Каша молочная геркулесовая	180	7,3	8,88	32,04	237,6	0,45
259	Чай с молоком	150	1,1	1,1	6,2	38,0	0,19
	Печенье с маслом	16/4	1,3	4,0	12,47	91,71	
		350	9,7	13,98	50,71	367,31	0,64
	10⁰⁰ Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,0	2,0
ОБЕД							
88,89, 121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	150	6,12	3,56	11,57	102,9	8,1
106	Плов с мясом	150	16,6	17,3	25,4	326,0	0,97
20	Огурец консервированный (свежий)	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22
268	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	118,5	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	
		580	30,4	23,88	99,41	733,32	11,53
ПОЛДНИК							
33,49	Картофель с морской капустой (или салат из овощей с морской капустой)	40	0,6	3,6	3,7	50,0	2,63
221- 223, 227, 437	Блинчики с маслом (оладьи со стуженным молоком, пирожок печеный с морковью)	50/20	3,7	7,0	16,4	145,0	0,19
258	Чай с сахаром	180	0,1	0,02	5,52	21,6	
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт яблоко	95	0,3	0,3	9,3	44,65	9,5
		395	5,5	11,02	39,8	284,95	12,32
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		45,9	49,08	206,22	1453,58	26,49

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белк.	Жиры	Уг-ды		
ЗАВТРАК							
182	Каша молочная пшеничная	160	5,9	6,4	29,2	193,0	0,42
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
2	Бутерброд с маслом, сыром	31/4/5	3,71	5,73	14,5	126,0	0,03
		350	9,71	12,15	48,3	337,0	0,45
	10 ⁰⁰ молочно-кислый продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
55,56, 88, 116	Суп на курином бульоне с домашней лапшой (вермишелью)	150	2,43	1,84	10,89	70,05	5,23
125,130, 317,318	Кура порционная тушеная с овощами (тефтеля, котлета из куры)	60	10,4	15,1	4,0	194,0	0,33
133,156	Картофельное пюре (пюре гороховое)	120	2,4	3,7	16,1	109,0	8,34
43	Луковый салат	15	0,2	1,35	1,05	17,25	1,14
268	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	
		555	20,39	22,67	78,8	599,7	15,28
ПОЛДНИК							
15,17,18	Морковь нового урожая	40	0,4	1,8	5,8	40,0	0,69
188,207, 208,212, 274, 194	Блюда из творога (ленивые вареники, пудинг, запеканка творожно-рисовая) с кисельной подливой/ сгущенным молоком или манники с повидлом	120 20	6,48 1,44	4,44 1,7	40,8 11,2	229,2 65,8	0,44
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт мандарин	95	0,76	0,19	7,12	36,1	36,1
		435	9,99	8,25	74,4	412,8	37,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		42,89	45,57	213,28	1427,5	53,24

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белк.	Жиры	Уг-ды		
ЗАВТРАК							
227	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
182	Каша молочная ячневая	150	5,3	5,7	27,6	184,0	0,37
264	Какао с молоком	150	2,4	2,3	10,2	69,0	0,39
№ 1	Бутерброд с маслом	31/4	2,4	4,4	14,5	109,0	
		360	12,64	14,7	52,44	393,5	0,76
	10⁰⁰ Сок мульти фрукт	100	0,3	0,2	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
64,69	Свскольник с мясом, сметаной	150	5,2	6,0	9,1	111,0	4,22
92,93,96 99,100	Котлета, тефтеля, шницель, биточки из мяса	50	7,8	10,8	8,3	163,0	0,05
218	Соус томатно – сметанный	30	0,4	1,2	1,4	19,0	0,41
133, 135, 160	Сложный гарнир (тушеная капуста/ картофельное пюре) или гречневая каша рассыпчатая	60/60 110	2,5	3,8	13,7	99,5	14,05
273	Шиповниковый напиток	150	0,5	0,2	20,2	83,0	60,0
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,44	16,4	80,0	
		550	20,82	22,64	78,86	602,9	78,73
ПОЛДНИК							
155	Икра кабачковая	40	0,6	1,9	3,0	31,0	4,1
199	Макаронные изделия с сыром	140	8,0	7,4	26,7	209,0	0,04
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт яблоко	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
	Пряник промышленного производства	25	1,5	1,2	18,8	92,0	
		460	11,39	11,0	67,29	418,35	13,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			45,15	48,54	214,89	1484,75	95,13

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пище вые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
181	Каша молочная пшеничная	165	6,1	7,26	29,04	205,7	0,44
262	Кофейный напиток на молоке	150	2,1	2,1	11,0	70,0	0,39
1	Бутерброд с маслом	31/4	2,4	4,4	14,5	109,0	
		350	10,6	13,76	54,54	384,7	0,83
	10 ⁰⁰ молочно-кислый продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
49,51,69	Щи с мясом, сметаной	150	5,1	6,2	5,2	98,0	7,18
75, 77, 79-81, 84, 133	Рыбные блюда: котлеты, биточки, тефтели, кнели, рыба тушеная (припущенная) с овощами	50	7,8	6,7	8,8	127,0	1,9
218	Соус томатно – сметанный	30	0,4	1,2	1,4	19,0	0,41
161	Перловая каша с маслом	110	3,37	2,64	23,24	132,0	6,21
20	Свежий (консервированный) огурец / томат	40	0,28	0,04	0,76	4,4	2,8
268	Компот из смеси сухофруктов	150	0,7	0,04	20,6	82,0	0,24
	Хлеб пшеничный	10	0,8	0,1	4,88	23,7	
	Хлеб ржаной	40	2,8	0,44	16,4	80,0	
		580	21,25	17,36	81,28	566,1	18,74
ПОЛДНИК							
39	Винегрет	40	0,5	0,9	2,9	22,0	2,07
206	Омлет Драчена	70	8,9	9,8	12,13	173,8	0,09
260	Чай с сахаром, лимоном	180	0,1	0,03	5,64	22,4	1,0
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт мандарин	95	0,76	0,19	7,12	36,1	36,1
	Вафля промышленного производства	10	0,4	3,1	6,3	54,0	
		415	12,26	14,22	43,85	355,7	39,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			46,91	47,84	191,45	1384,5	59,11

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: ясли

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
227	Яйцо вареное	20	2,54	2,3	0,14	31,5	
178	Каша молочная манная	150	3,8	5,9	17,6	138,0	0,41
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
4	Бутерброд с повидлом (джемом)	31/4/5	1,28	4,08	18,08	112,8	0,04
		360	7,72	12,3	40,42	300,3	0,45
	10⁰⁰ Сок а яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ОБЕД							
57,69	Суп с мясом с крупой	150	5,6	4,4	11,8	111,0	4,25
109,110, 102,103, 133	Запеканка с печенью (мясом) картофельная (рисовая) или тефтели (оладьи) из пшеницы или мяса с картофельным пюре	180	11,0	18,6	29,5	333,0	11,05
20	Огурец консервированный (свежий)	40	0,34	2,04	1,04	23,92	2,22
274	Кисель плодово – ягодный (концентрат)	150	-	-	15,0	57,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	40	2,64	0,44	16,4	80,0	
		580	21,2	25,68	83,5	652,32	17,52
ПОЛДНИК							
67,76, 82, 95	Суп рыбный с крупой: горбуша, сайра (или суфле рыбное)	150 70	5,15	5,04	8,59	100,35	5,46
248- 252, 487	Выпечка сдобная: булочка веснушка, сахарная, домашняя, сдобная, плюшка, пирог из пресного теста	50	3,5	5,9	26,7	174,0	
258	Чай с сахаром	150	0,1	0,02	4,6	18,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт апельсин	95	0,85	0,19	7,69	40,85	57,0
	Печенье промышленного производства	10	0,6	1,7	6,9	45,0	
		465	11,01	12,95	59,36	401,9	62,46
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		40,43	51,03	193,38	1400,52	82,43