

Л. И. Попова

Утверждаю:

Попова Л.И.

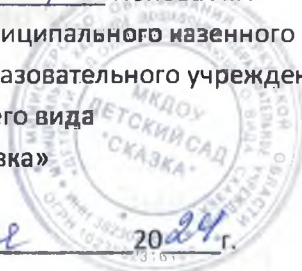
Заведующий Муниципального казенного
дошкольного образовательного учреждения
общеразвивающего вида

Детский сад «Сказка»

г. Вихоревка

01 » апреля

2024 г.



**Перспективное
десятидневное меню
МКДОУ Детский сад «Сказка»
(весенне-летний период)
САД**

Возрастная категория: сад (средние значения)

Наименование	Б	Ж	У	Энергия (К\кал.)
1	58,6	61,61	255,83	1790,67
2	59,89	61,95	248,17	1774,8
3	60,61	67,41	238,8	1810,56
4	60,52	65,83	223,33	1715,02
5	55,38	59,06	256,92	1781,0
6	55,21	62,53	262,92	1822,25
7	54,59	58,44	274,42	1813,14
8	55,76	67,52	262,83	1882,57
9	58,99	65,26	249,64	1820,87
10	52,87	66,65	263,63	1852,47
Итого за весь период	572,42	636,26	2536,49	18063,35
Среднее значение за период	57,242	63,626	253,649	1806,335
Гос. Норма	54	60	261	1800
Допустимые отклонения от химического состава + - 10%				

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ Рецептур ы	Присм 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	200	7,8	9,3	29,6	235,0	0,53
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Печенье с маслом	26/4	1,9	5,5	19,46	132,17	
		430	9,8	14,83	58,16	392,17	0,53
	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	200	4,6	4,6	12,91	112,6	4,65
88, 89	Гуляш или бефстроганов, азу мясное в соусе	70/30	20,1	20,5	3,2	277,0	0,94
197 112, 113	Макаронные изделия с маслом (или макаронник с мясом)	150	5,5	4,2	33,3	196,0	
273	Шиповниковый напиток	200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	24,4	118,5	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		720	38,1	30,65	121,31	915,1	85,59
ПОЛДНИК							
33,49	Салат из овощей с морской капустой (картофель с морской капустой)	60	0,9	5,4	5,4	74,0	3,87
236, 241- 244	Ватрушка с (творогом, повидлом, картофелем)	70	7,0	9,9	30,9	240,0	0,04
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
		450	10,0	15,93	64,96	433,4	13,91
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58,6	61,61	255,83	1790,67	107,43

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Угледо ды		
ЗАВТРАК							
74	Суп молочный вермишелевый	180	3,16	3,74	14,32	106,56	0,46
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
2	Бутерброд с маслом, сыром	41/4/10	5,18	7,77	18,64	167,34	0,05
		435	8,44	11,54	42,06	298,9	0,51
	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	200	2,64	2,4	12,59	83,4	5,65
125,130	Из кури: шницель, биточки, кнели	80	12,0	17,0	12,11	251,4	0,3
218	Соус томатно – сметанный	40	0,53	1,6	1,86	25,33	0,54
164	Рис гарнирный	130	3,18	3,05	32,69	174,2	7,34
43	Луковый салат	20	0,3	1,8	1,4	23,0	1,52
268	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,64	71,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		750	25,35	26,75	123,29	838,43	15,67
ПОЛДНИК							
10,12, 20, 23	Салат веселые овощи (картофель, кукуруза, зеленый горошек, консервированный огурец) / свежий огурец	60	1,75	3,4	4,28	54,87	6,09
207, 209, 210, 212, 194, 274	Блюда из творога: сырники, пудинг, запеканка или манники со сгущенным молоком (или кисельной подливой)	120	17,68	14,88	28,48	319,2	0,96
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
		520	23,3	21,16	71,04	559,47	45,05
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		59,89	61,95	248,17	1774,8	61,51

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	180	6,48	6,48	26,64	191,52	0,36
259	Чай с молоком	180	1,2	1,2	10,0	55,0	0,23
№2	Бутерброд с маслом, сыром	41/4/10	5,18	7,77	18,64	167,34	0,05
		435	15,4	17,75	55,42	445,36	0,64
	10 ⁰⁰ Сок мульти фрукт	100	0,3	0,2	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
50, 69	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	6,08	7,28	12,56	142,4	5,43
108,135, 114,91	Овощные блюда с мясом: капуста тушеная, бигус, овощное рагу, жаркое по домашнему	220	22,2	22,7	20,3	375,0	9,4
20	Свежий помидор (или консервированный)	50	0,42	2,55	1,3	29,9	2,77
268	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,64	71,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		750	35,4	33,43	96,8	828,4	17,92
ПОЛДНИК							
16,24,30	Блюда из свеклы (салат с соленым огурцом, отварная)	60	0,8	4,9	4,8	66,0	1,12
229,231, 234,235, 494,495, 499	Выпечка с разной начинкой: рис с яйцом, рис с мясом, картофель с луком, капустой, мясом.	90	5,7	7,4	30,0	212,1	
260	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,03	9,3	37,0	1,12
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
	Печенье промышленного производства	20	1,2	3,4	13,8	90,0	
		480	9,51	16,03	70,28	466,8	40,24
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,61	67,41	238,8	1810,56	60,8

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ 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	180	5,67	7,29	30,15	208,8	0,47
262	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93,0	0,39
№2	Бутерброд с маслом, сыром	41/4/10	5,18	7,77	18,64	167,34	0,05
		435	13,65	17,86	63,49	469,14	0,91
	10⁰⁰ Кисло – молочный продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
63,69	Суп из овощей с мясом, сметаной	200	5,92	6,48	8,88	119,2	7,27
75, 77, 84, 133	Рыба тушеная (припущенная) с овощами с картофельным пюре или рыба запеченная с картофелем	70/150 230	16,1	15,2	22,2	292,0	3,37
20	Огурец (томат) свежий (консервированный)	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
268, 269	Компот из свежих фруктов (смеси сухофруктов)	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		750	28,45	25,54	90,4	704,48	14,29
ПОЛДНИК							
15,17,18, 44,155	Морковь с сахаром (нового урожая), отварная, икра морковная, икра кабачковая	60	0,6	2,7	8,7	60,0	2,3
203-205	Омлеты (натуральный, с морковью, с зеленым горошком)	120	10,9	15,6	3,2	196,0	2,0
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0
	Пряник промышленного производства	25	1,5	1,2	18,8	92,0	
		525	15,62	19,93	57,66	463,4	64,3
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		60,52	65,83	223,33	1715,02	79,78

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ 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	180	6,9	9,0	39,51	267,3	0,76
264	Какао с молоком	200	3,2	3,1	13,5	93,0	0,52
4	Бутерброд с повидлом (джемом)	41/4/10	1,7	5,61	24,86	155,1	0,05
		435	11,8	17,71	77,87	515,4	1,33
	10 ⁰⁰ Сок абрикосовый	100	0,5	-	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
52.69	Борщ с мясом , сметаной	200	5,76	7,68	10,24	132,0	6,42
86, 120	Мясо или печень по-строгановски в соусе	70/30	16,7	12,1	1,9	184,0	9,5
160	Гречневая каша рассыпчатая	130	7,28	4,6	30,03	192,4	
274	Кисель плодово – ягодный (концентрат)	200	-	-	20,0	76,0	
	Хлеб пшеничный	25	2,0	0,25	12,2	59,25	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		675	35,04	25,18	94,87	743,25	15,92
ПОЛДНИК							
48, 227	Сельдь с маслом и луком (или яйцо вареное)	40/25	2,5	5,5	0,8	63,0	0,4
91, 133, 134,141, 142	Картофель тушеный (овощное рагу, картофельное пюре, жаркое по -домашнему)	180	2,9	9,09	17,46	163,8	15,04
260	Час с сахаром, лимоном	200	0,2	0,03	9,3	37,0	1,12
	Хлеб пшеничный	15	1,2	0,15	7,32	35,55	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
	Вафля промышленного производства	30	0,84	1,0	23,2	106,0	
		565	8,04	16,17	67,88	452,35	26,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,38	59,06	256,92	1781,0	45,81

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ Рецептур ы	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамин С, мг
			Белки	Жиры	Углевод ы		
ЗАВТРАК							
169	Каша молочная геркулесовая	200	8,1	9,8	35,6	264,0	0,51
259	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61,0	0,26
	Печенье с маслом	26/4	1,9	5,5	19,46	132,17	
		430	11,4	16,7	66,26	457,17	0,77
	10 ⁰⁰ Сок виноградный	100	0,3	0,2	16,3	68,0	2,0
ОБЕД							
88,89, 121	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,3	4,14	12,35	108,0	8,96
106	Плов с мясом	180	19,98	20,7	30,51	390,6	1,17
20	Огурец консервированный (свежий)	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
268	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	29,28	142,2	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		750	34,89	29,1	121,7	886,68	13,78
ПОЛДНИК							
33,49	Картофель с морской капустой (или салат из овощей с морской капустой)	60	0,9	5,4	5,4	74,0	3,87
221-223, 227, 437	Блинчики с маслом (оладьи со сгущенным молоком, пирожок печеный с морковью)	70/20	5,6	10,5	24,6	217,0	0,28
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
		450	8,62	16,53	58,66	410,4	14,15
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		55,21	62,53	262,92	1822,25	30,7

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенне – летний

Возрастная категория: сад

№ 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	180	6,66	7,2	32,85	216,9	0,47
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
2	Бутерброд с маслом, сыром	41/4/10	5,18	7,77	18,64	167,34	0,05
		435	11,94	15,0	60,59	409,24	0,52
	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)	200	3,25	2,46	14,53	93,4	6,97
125,130 317,318	Кура порционная тушеная с овощами (тефтеля, котлета из куры)	80	13,9	20,1	5,4	259,0	0,44
133,156	Картофельное пюре (пюре гороховос)	150	3,1	4,6	20,1	137,0	10,4
43	Луковый салат	20	0,3	1,8	1,4	23,0	1,52
268	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,3	14,64	71,1	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		730	27,28	29,86	104,07	793,5	19,65
ПОЛДНИК							
15,17,18	Морковь нового урожая	60	0,6	2,7	8,7	60,0	2,3
188,207, 208,212, 274, 194	Блюда из творога (ленивые вареники, пудинг, запеканка творожно-рисовая) с кисельной подливой/ сгущенным молоком или манники с повидлом	150 30	8,1 2,16	5,5 2,55	51,0 16,8	287,0 98,7	0,55
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	10	0,81	0,1	4,88	23,7	
	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
		550	12,57	11,08	97,98	532,4	40,85
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,59	58,44	274,42	1813,14	61,3

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ Рецепту ры	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети ческая 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	180	6,39	6,84	33,0	220,5	0,45
264	Какао с молоком	180	2,8	2,8	12,15	83,7	0,46
1	Бутерброд с маслом	41/4	3,08	5,65	18,64	140,14	
		425	14,81	17,59	63,93	475,84	0,91
	10⁰⁰ Сок мульти фррукт	100	0,3	0,2	16,3	70,0	2,0
ОБЕД							
64,69	Свекольник с мясом, сметаной	200	6,0	7,2	12,08	137,6	5,62
92,93,96 99,100	Котлета, тефтеля, шницель, биточки из мяса	70	11,0	15,2	10,9	225,0	0,07
218	Соус томатно – сметанный	40	0,53	1,6	1,86	25,33	0,54
133,135, 160	Сложный гарнир (тушеная капуста/ картофельное пюре) или гречневая каша рассыпчатая	150/130	3,2	4,75	17,1	125,0	17,55
273	Шиповниковый напиток	200	0,6	0,3	27,0	111,0	80,0
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		730/710	26,25	29,8	99,2	771,33	103,78
ПОЛДНИК							
155	Икра кабачковая	60	0,9	2,9	4,5	47,0	6,15
199	Макаронные изделия с сыром	170	9,9	15,2	31,5	307,0	0,13
258	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,1	25,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,7	47,4	
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,0
	Пряник промышленного производства	25	1,5	1,2	18,8	92,0	
		575	14,4	19,93	83,4	565,4	16,28
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			55,76	67,52	262,83	1882,57	122,97

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ 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	180	6,6	7,92	31,59	225,0	0,47
262	Кофейный напиток на молоке	200	2,8	2,8	14,7	93,0	0,52
1	Бутерброд с маслом	41/4	3,08	5,65	18,64	140,14	
		425	12,48	16,37	64,93	458,14	0,99
	10 ⁰⁰ молочно-кислый продукт	100	2,8	2,5	11,78	78,0	0,28
ОБЕД							
49,51,69	Щи с мясом, сметаной	200	5,76	7,68	6,96	120,8	9,65
79-81	Рыбные блюда: котлеты, биточки, тефтели, кнели	70	11,0	9,3	12,32	178,2	2,65
218	Соус томатно – сметанный	40	0,53	1,6	1,86	25,33	0,54
161	Перловая каша с маслом	130	3,96	3,12	27,43	156,0	7,34
20	Свежий (консервированный) огурец / томат	60	0,42	0,06	1,14	6,6	4,2
268	Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110,0	0,32
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		770	27,59	22,56	107,47	744,33	24,7
ПОЛДНИК							
39	Винегрет	60	0,8	1,4	4,3	33,0	3,11
206	Омлет Драчена	90	11,5	12,6	15,6	223,0	0,12
260	Чай с сахаром, лимоном	200	0,2	0,03	9,3	37,0	1,12
	Хлеб пшеничный	20	1,62	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38,0	38,0
	Вафля промышленного производства	30	1,2	9,4	19,0	162,0	
		500	16,12	23,83	65,46	640,4	42,35
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			58,99	65,26	249,64	1820,87	68,32

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенне - летний

Возрастная категория: сад

№ 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	180	7,29	9,18	30,42	233,1	0,82
258	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,19	22,5	
4	Бутерброд с повидлом (джемом)	41/4/10	1,76	5,61	24,86	155,1	0,05
		435	11,68	17,11	63,61	442,2	0,87
	10⁰⁰ Сок а яблочный	100	0,5	0,1	10,1	46,0	2,0
ОБЕД							
57,69	Суп с мясом с крупой	200	6,4	5,12	15,68	136,8	5,67
109,110, 102,103, 133	Запеканка с печенью (мясом) картофельная (рисовая) или тефтели (оладьи) из печени или мяса с картофельным пюре	220	14,09	22,49	34,86	400,86	12,77
20	Огурец консервированный (свежий)	60	0,51	3,06	1,56	35,88	3,33
274	Кисель плодово – ягодный (концентрат)	200	-	-	20,0	76,0	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,76	47,4	
	Хлеб ржаной	50	3,3	0,55	20,5	100,0	
		750	25,9	31,42	102,36	796,94	21,77
ПОЛДНИК							
67,76, 82, 95	Суп рыбный с крупой: горбуша, сайра (или суфле рыбное)	180 90	6,1	6,0	10,31	120,43	6,56
248- 252, 487	Выпечка сдобная: булочка веснушка, сахарная, домашняя, сдобная, плюшка, пирог из пресного теста	70	4,9	8,2	37,4	244,0	
258	Чай с сахаром	180	0,09	0,02	8,19	22,5	
	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	9,76	47,4	
	Фрукт апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43,0	60,0
	Печенье промышленного производства	20	1,2	3,4	13,8	90,0	
		570	14,79	18,02	87,56	567,33	66,56
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		52,87	66,65	263,63	1852,47	91,2